

フレイル予防
100まで元気!

地域みんなで

はつらつ倶楽部

お近くの
会場で
活動中

はつらつ倶楽部は、住民
同士で集まり、体操など、
様々な予防活動に取り組
む地域の団体です。

体操や好きな活動を楽しみますー一緒に参加してみませんか？



はつらつ体操



お口の体操



レクに夢中



作品づくり



ことば遊び



市販ゲームで
脳トレ中



音楽
って良いね



手作り
で
楽しみます



歌って
玉まわし

長野市

※体操以外の楽しみは、会場ごとに内容が違います。

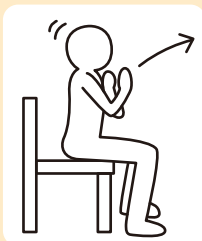
フレイル予防で100歳までお元気に!

フレイル(虚弱)を予防し「足腰」や「脳」をお元気に保つためには、週2回以上の運動・外出と、週1回以上のふれあい・交流(3人以上/いつも同じではなく多様な人・内容)が必要です。

はつらつ体操で「筋トレ」「ストレッチ」を無理なく続けよう!

「はつらつ体操」は、基礎的な16種類の運動で、膝痛・腰痛の改善(予防)や転倒・骨折の予防に効果的な体操です。足腰を強くする「筋力トレーニング」と、痛みや疲れを軽減し、動作を軽くする「ストレッチング」、歩行・転倒予防の「バランス体操」でお元気を維持します。

筋力トレーニング



3日に1度
筋肉が疲れるまで
少ない回数で、
じっくりと

例) イスからの立ち上がり

ストレッチング

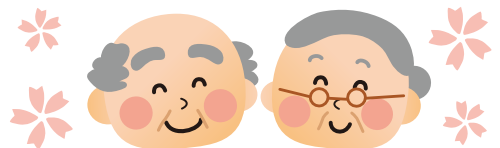


30秒以上
筋肉を伸ばし続ける
力を抜いて
じっくりと長く

例) 太ももの裏を伸ばす

「はつらつ倶楽部」に参加した皆さんの声

- 独りでは駄目だったが、グループに参加したら体操を続けられた
- 両足の痛みが軽くなり、整形外科医に良くなったと褒められた
- 畑仕事ができるようになった
- 笑う機会ができ、楽しみになっている
- 仲間が増え、体操に行くのが楽しみになった
- 「はりあい」が出来て、外出が増えた



「はつらつ倶楽部」を開始6ヵ月後のアンケートより(一部紹介)

問い合わせ・相談先

- 地域に活動がない・知らない場合 / 地域で一緒に体操する仲間を作りたい場合
地域包括ケア推進課 電話 224-7873 へお電話ください
- お住まいの地区を担当する地域包括支援センター・在宅介護支援センターでも、ご相談いただけます。

地域公民館や集会所などで、「はつらつ体操」を含めた様々な活動が始まっています。市では、「はつらつ倶楽部体験講座」などで専門職が地域に出向き、身近な会場でのグループの立上げを応援しています。地区によってグループの活動数が異なるため、お近くの公民館などで、まだ活動が始まっていない場合もありますが、地域の皆さんと相談しながら進めていきます。