

ヘルスアップ教室 受講生募集!!

65歳からの筋力トレーニングで寝たきり予防

寝たきりの原因と予防

寝たきりになった原因として加齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患など生活機能の低下によるものが多くみられます。その中でも転倒・骨折の原因の多くは、加齢による筋力低下が理由として挙げられます。転倒・骨折による寝たきりを予防するためには筋力トレーニングを行い、筋肉量を増やすことが重要です。



運動に自信がないけれど…

ヘルスアップ教室では一人一人の体力に合わせた運動プログラムを提供します。また、プログラムが実践できるよう、指導者が一人ずつ丁寧にサポートしていただきますので、安心して参加していただけます。ただし、けがを防ぐため、きちんとしたメディカルチェック（医学的検査）が必要です。

ヘルスアップ教室の流れ

医師による運動可否判定
教室申込後、医師による運動の可否を判定します。

体力テストによる評価と個別運動プログラムの提供
定期的に体力テストを行い、一人一人の体力に合わせた個別の運動プログラムを作成します。

運動プログラムの実施
個別運動プログラムに基づき、家庭では「ウォーキング」や「らくらく筋トレ」を実践し、施設では週1回「自転車エルゴメーターを利用したトレーニング」や「らくらく筋トレ」を行います。また、実践した運動プログラムはデータとして保存し、結果票を作成します。



受講生の感想

- ・正座が出来るようになった。
- ・腰痛が改善した。
- ・皆さんとおしゃべりできて楽しい。
- ・長時間歩けるようになった。



6期生を募集します

対象者 65歳以上（平成21年4月1日現在）で3年間継続できる人

（受付後、医師および医療機関による判定を受けていただきます）

場所 1、2年目までは可児川苑（坂戸）、3年目以降は公民館で実施

コースおよび説明会

コース	実施時間 (2時間程度)	説明会・抽選会の日時 (場所：可児川苑集會室)
①火曜日 午前	午前9時30分～	6月2日（火） 午前9時30分～
②火曜日 午後	午後1時30分～	
③木曜日 午前	午前9時30分～	6月4日（木） 午前9時30分～
④木曜日 午後	午後1時30分～	

定員 各コース15人（抽選）

※コースは市で調整させていただきます。ともありますので、ご了承ください。

受講料 毎月1750円（初回に歩数計代金として別に5500円が必要です）

申込締切 5月22日（金）

申込・問合先 いきいき長寿課