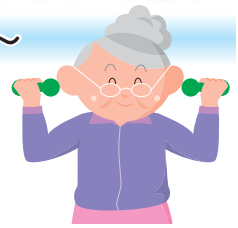


ヘルスアップ教室 受講生募集

～ 65 歳からの筋力トレーニングで寝たきり予防～



ちょっとした段差でつまずいた経験はありませんか？
その原因は「筋力が弱っているから？」かもしれません。寝たきりを予防するためには筋力をつけることが重要です。いつまでも健康で自立した生活を送るため、健康づくりに取り組みましょう。

寝たきりの原因と予防

寝たきりになった原因として、加齢による衰弱や転倒・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。

いくつになっても筋力は増やせます

80歳を超えても、筋トレで筋肉が増えることが実証されています。また、体力年齢が若返るなどの効果も現れます。

運動の経験が無くても大丈夫ですか？

市が行う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ています。また、その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ますので安心して参加

していただけます。

ただし、怪我を防ぐため、きちんとしたメディカルチェック（医学的検査）が必ず必要です。



自転車エルゴメーターを使ったトレーニング

腰痛が改善した。

出来なかった正座が出来るようになった。

長時間歩けるようになった。

皆さんとお話できて楽しい。生活にハリが来た。

みんなと一緒になので運動も続けられる。

7期生を募集します

対象者 65歳以上（平成22年4月1日現在）で3年間継続できる人（受け付け後、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年目は可児川苑（坂戸）、3年目以降は公民館

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：可児川苑集会室)
月曜日 午前	9時30分～	5月31日(月) 午前9時30分～
月曜日 午後	1時30分～	午前9時30分～
金曜日 午前	9時30分～	6月4日(金) 午前9時30分～
金曜日 午後	1時30分～	午前9時30分～

※3年目以降は曜日が変わることもあります。

定員 各コース15人（応募者多数の場合は、抽選となります）

※コースは担当課で調整させていただくこともありますのでご了承ください。

受講料 毎月1,750円（初回は歩数計代金として5,500円が別に必要）

申込締切 5月21日（金）

申込・問合せ先 いきいき長寿課

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て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

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。

