

岐阜市地域包括支援センター岩野田では、高齢者の皆さまの健康づくりを応援しています。自然に迎える衰えとは異なる運動不足や栄養不足などによる心身機能の低下は、予防することができます。

## このようなことは、ありませんか？

- ✓ 手すりや壁をつたわらないと階段を昇れない
- ✓ 何かにつかまらなると椅子から立ち上がれない
- ✓ 15分続けて歩く習慣がない
- ✓ この1年間で転んだことがある
- ✓ 転倒に対する不安が大きい

上記のうち3つ以上当てはまる場合は、運動機能が低下している可能性があります。できる限り長く健康な身体でいられるよう、今のうちから運動習慣を身に付けることが望ましいです。とは言っても、習慣にすることは、なかなか難しいことです…

どうい運動したらいいのかわからないわ

運動がいいことは分かっているけど、そう毎日続かない

～このようなお悩みのある方へ～

介護予防・日常生活支援総合事業 短期集中型サービス

「運動器機能向上事業」をご活用ください

### 事業の利用について

- 申し込み/相談窓口  
岐阜市地域包括支援センター岩野田  
☎ (058)214-4640
- 利用可能な方  
65歳以上の方で、「基本チェックリスト」にて「事業対象者」の判定を受けた方、または「要支援1・2」の認定の方
- 期間  
3カ月間 週1回の12回コース(1回あたり約2時間)
- 参加費  
400円/回 (全12回のため計4,800円)

### 「運動器機能向上事業」とは??

岐阜市が指定する通所サービス事業所へ週1回(約2時間/回)通い、理学療法士や機能訓練指導員から、運動機能の低下を予防する効果的な運動について実践を通して学びます。運動習慣を身につけられるよう指導や助言を受ける短期集中型のサービスです。

# 継続が大事！ ちょこっと筋トレ



毎日こつこつ続けることで  
動ける体を維持しましょう！

足の筋肉量が減ると、低い段差でもつまずき  
やすくなり、転倒のきっかけになります。  
日常的にウォーキングを行ったり、家の中で  
毎日こつこつ筋トレをすると筋力維持・向上  
ができます。

## ● 椅子からの立ち上がり ●

- ① ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る
- ② 10回くりかえす



\*ここを意識してゆっくり行う



## ● もも上げ ●

- ① 片足をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす
- ② 反対の足も同じように行う(10回ずつ)



## ● つま先立ち ●

- ① 椅子に手を置き、ゆっくりかかとを上げ、  
ゆっくり下ろす
- ② 10回くりかえす



## 【注意点】

- ・転ばないように、必ずつかまりながら行ってください
- ・運動中に息を止めないようにしましょう
- ・筋肉にしっかり力が入っているか意識して行いましょう

## 岐阜市地域包括支援センター岩野田

- 担当地区 岩野田・岩野田北
  - 開所時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)
  - ご相談は無料です
  - 秘密は厳守いたします
- 岐阜市栗野東5丁目173番1

☎058-214-4640

(開所時間外の緊急時の相談は、転送電話で対応)

担当：井藤・木下・中村・三島木・安達

