

いきいきシニアライフを応援します

お達者クラブ～運動機能維持のための教室～



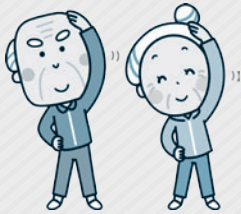
運動機能向上のためのストレッチや有酸素運動、タオルやチューブなど簡易な器具を用いた運動などのトレーニングを行います。また、6か月ごとに運動機能検査、生活状況調査を行います。



- ◆場所 天寿荘 ※送迎あり
- ◆開催日 毎週火曜日 10時～11時30分
- ◆利用料 300円／1回あたり
- ★毎回35人程度の利用者がいます

運動機能の評価をみると…

(平均年齢83.7歳)

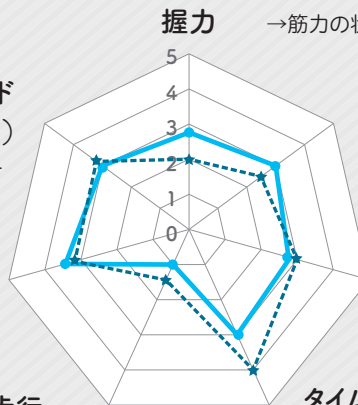


● H29年度
★ H30年度

5m歩行スピード
(最速度)
→下肢筋力をみます

5m歩行スピード
(ふつう)

6分間歩行
→持久力や下肢筋力をみます



筋力の維持が
できています!

【指導者の前田勝子先生からのコメント】

上のグラフは、5年継続されている27人の結果です。評価に合わせて強度を変えた筋力運動をされています。半年に1回評価している体力検査結果は、伸びている項目もあります。90歳になっても、筋力をつくといわれていますので、この教室だけでなく、自宅でも運動をつづけましょう。



▲前田先生から指導を受ける参加者

【参加者の声】

- 体に変化があり、足腰が強くなりました。
- なんでも楽しいです。
- 前田先生と体操の合間に話すと、何度も笑うことができるのが楽しみのひとつです。
- みなさんと体操ができるのが楽しいです。
- 気軽に話すことができます。たのしい雰囲気が良いです。



▲運動に取り組む参加者

おたっしやだより