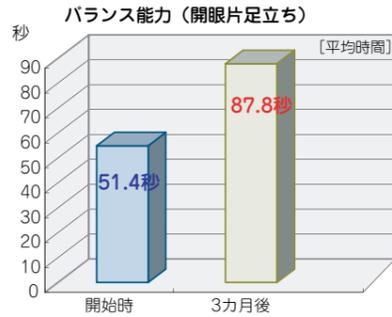


そのほかにもうれしい効果として、体重が3カ月で3.8kgの減量に成功し、今話題のメタボリックシンドロームの指標である腹囲は3.4cm細くなりました。



転倒を防ぐことは、介護予防につながります。左図は、開眼片足立ちによるバランス能力を表したもので、運動教室に参加した3カ月後には平均31秒も長い時間バランスをとることができました。

☀️ 転びにくい
体力づくりにも



日々自分のことをするだけで精一杯の私が、筋トレをしたことで体力だけでなく精神的にもエネルギーがみなぎった感じがして、今ではボランティア活動を始めました。
(68歳女性)



これまで、孫が遊びに来て「おじいちゃん！」と抱きついてきたとき、うれしい反面、孫の勢いで転ぶのではないかと内心冷や冷やでした。しかし、この教室に参加して、いつ孫が飛び込んできても受け止められる自信がつかしました。
(75歳男性)

☀️ 参加者の声

生きいき100歳を目指してVOL.12 『貯筋』であなかも若返り!!

～浦添市介護予防事業「生きいき貯筋くらぶ」～

問い合わせ
地域支援課 地域支援係
☎876-1234 (内線3533)

今年度も「生きいき貯筋くらぶ」が始まります。運動を続ける秘けつは、自分の体調を見ながら、ゆっくりニコニコペース（笑顔で会話しながら続けられる運動のペース）で行うことです。
さあ、生きいき100歳目指して、「貯筋」を始めてみませんか？



☀️ 「生きいき貯筋くらぶ」とは
65歳以上の方が、住み慣れた地域で、介護が必要な状態になることなく、いつまでも元気に自立した生活を送ることができるよう、運動機能の向上を目指して行われる介護予防事業の一つです。
平成20年度の「生きいき貯筋くらぶ」は、市内2カ所の事業所に委託し、週2回の3カ月間をひと区切りとして、全9回開催され、計70人が参加しました
内容は、まず体調チェックに始まり、ストレッチ、リズム体操、ダンベル体操、マシンを使用した筋トレで構成されており、高齢者のペースに合わせて有酸素運動と無酸素運動を組み合わせましたものになっています。今や筋トレは、若い世代だけの運動ではないのです。
それでは、昨年度の参加者の筋トレ効果と感想について紹介します。

65歳以上集まれ!

～「生きいき貯筋くらぶ」のご案内～

女性同士で 気がねなく参加 女性クラス	期間及び実施曜日	①9/8～10/29 週2回(火・木) ②10/1～11/26 週2回(火・木) ③11/5～12/24 週2回(火・木)
	時間	午後3時～4時
	場所	カーブス浦添宮城
男らしさに みがきをかける 男性クラス	期間及び実施曜日	①9/4～10/30 週2回(火・金) ②11/6～12/25 週2回(火・金)
	時間	午後2時～3時
	場所	まじゅんらんど
医療スタッフがそらい 健康相談もできる 男女混合クラス	期間及び実施曜日	①9/7～10/29 週2回(月・木) ②10/2～11/27 週2回(火・金) ③11/2～12/28 週2回(月・水)
	時間	①②午後1時30分～3時 ③午前10時30分～12時
	場所	浦添総合病院健診センター3F
	定員	各12人(先着順)

参加希望の方は、地域支援課までお問い合わせください。(4ページ右上参照)

参加費 1回につき100円
準備するもの 運動しやすい服装
運動靴
水分補給用の飲み物
タオル

☀️ 体力年齢
11歳の若返り

運動教室の始めと終わりに歩行能力・バランス能力・柔軟性の変化を見るための体力測定を行いました。
その結果から体力年齢を算出すると、平均11歳も若くなっていることが分かりました。筋トレを始めることで、体力年齢が実年齢よりも若返った方もいました。

☀️ 歩行能力アップ!

自立した生活を送るためには、自分の力で歩けることが必要不可欠です。右下の図は、6分間で歩ける距離を測定した歩行能力の変化を表したものです。運動教室に参加した3カ月後には、平均100m以上も多く歩けるようになっていました。

時期	平均距離 (m)
開始時	471
3カ月後	572

▶ つまづいても体を支えられるように腕の筋力をアップします

▶ 5項目の測定で現在の体力年齢が分かります