



北部ふれあい

保健センターだより

発行

北部ふれあい保健センター
岐阜市八代1丁目 11-13
TEL 210-1501
平成26年 5月号

いきいき筋トレ体操でめざそう！ 元気で活動的な85歳！

「最近、つまずきやすくなった。」「前より歩くのが疲れるなあ。」と感じることはありませんか？これは筋力低下のサインです。いつまでも元気に動ける身体を保ち、自立した生活を送りたいですね。そのためには、筋力を維持することが必要となります。

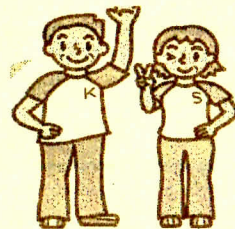
岐阜市では地域ぐるみで元気で活動的な 85 歳をめざし、“いきいき筋トレ体操”を普及しています。“いきいき筋トレ体操”は筋力の低下を予防する体操で、特別な道具がなくても自宅で手軽にできる岐阜市オリジナルの体操です。

いきいき筋トレ体操～基本編～から、筋トレ体操を一つ紹介します。

☆☆☆イスの立ち座り運動（太もも・お尻の筋トレ）☆☆☆
階段の上り下りや立ち上がる動作、立ち続ける動作が楽になります。



- ① 上体の姿勢を保ったまま、目線を正面に向けて、息を吐きながら、ゆっくりイスから立ち上がる。
- ② 上体の姿勢と目線を正面に向けたまま、ゆっくりイスに座る。
- ③ ①～②の動作を10回繰り返す。



地域活動では私たち
“いきいき筋トレサポーター”が
活躍中です♪

“いきいき筋トレサポーター”（以下筋トレサポーター）は、公民館などで“いきいき筋トレ体操”の普及活動を行う健康づくりのボランティアです。岐阜市では筋トレサポーターによるいきいき筋トレ体操の普及活動の輪が広がっています。

《北部地区の筋トレサポーター・筋トレ体操参加者の声》

近所に知り合いができ、
嬉しく思っています。

みんなと一緒に、
楽しく続けられています。

体力年齢が若
くなりました。

毎回みなさん
に会うのが楽
しみです。

新しい参加者・サポーターが
もっと増えてほしいです。

手すりを使わなくても
階段が楽に上れるよう
になりました。

北部7地区では現在、いきいき筋トレ体操が20か所で実施されています。詳しくは、裏面「いきいき筋トレ体操実施会場一覧」をご覧ください。



