

始めてみませんか かるやか体操



市は、高齢者の方が、介護が必要な状態になることを防ぐ（介護予防）ため、『かるやか体操』の普及・啓発を行っています。
今号では、5年目を迎える『かるやか体操』の普及のための取り組みや地域での広がりを紹介します。

かるやか体操とは

かるやか体操は、転倒予防や足腰の強化、脳の活性化、口腔機能の向上など、年齢とともに衰えやすい生活機能の低下の予防・改善を目的とした体操です。



▲もも上げ



▲ひざ伸ばし



▲スクワット

末永く元気に過ごすためには、丈夫な足腰をつくること、バランスの

とれた食事をおいしく食べること、さまざまな方と交流すること、笑うことなどが大切です。
足腰に不安を感じ始めた方、いつまでも元気に過ごしたい方は、ぜひ、かるやか体操を始めてみませんか。

かるやか教室

保健師や理学療法士による、家庭でもできる、かるやか体操、脳を活性化させる指体操、レクリエーションなどを行っています。

また、管理栄養士・歯科衛生士のとれた食事やお口のお話などを行っています。



▲歯科衛生士の講演



▲音楽に合わせたリズム体操

かるやか体操 指導者養成教室

かるやか体操を地域に広めていただく指導者を養成しています。
誰もが楽しめるタオルやボールを使った体操、身近な物を使い簡単にできるレクリエーションなどを紹介しています。
今後、より地域で活動しやすいよう体操指導マニュアルを作成する予定です。



出張かるやか教室

町内会や老人クラブ、ふれあいいきサロンなどに保健師や理学療法士が伺い、かるやか体操や健康チェック、レクリエーションなどを行います。
昨年度は、18団体からの依頼で22回開催しました。



一日かるやか教室

かるやか体操を気軽に体験できる

教室です。
9・10月には、婦人センターに加え、若草つどいセンターや労働福祉センターでも開催します。



かるやか体操を やってみよう！

◎かるやか手帳、かるやかポスターの基本的な知識や、いすのほかに床でも行えるかるやか体操などを、写真を交えて紹介しています。



◎かるやかビデオ・DVD映像を見ながら一緒に行うことができます（貸出期間は原則1カ月です）。
※いずれも高齢・介護グループで配布・貸し出ししています。

