

鹿屋市高齢者 運動サロン育成事業

地域の高齢者の自主的なつどいに
運動指導者を派遣します！！



運動メニューは、
裏面をご覧ください！

指導期間

週1回×8週（約2か月）計8回

・1回につき1時間程度の指導を行います

対象者

鹿屋市に住所を有する、65歳以上の高齢者5人以上
を含む団体

- ・週1回の活動ができること
- ・運動指導終了後は、自分達で活動を継続すること
- ・会場準備は自分達で行うこと（公民館、個人宅等）
- ・希望する運動メニューを1つお選びください

【申込み・お問合せ】

鹿屋市役所 高齢福祉課 地域包括ケア推進係
電話：0994-31-1116

運動メニュー

● スクエアステップ

25cm四方の正方形を横4個、縦10個並べた薄いマット上を様々なパターンで歩く運動を行います。

歩く脳トレ運動と言われ、転倒予防・認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防など、あらゆる年齢層の体力づくり・仲間づくりに適した運動です。



● ノルディック・ウォーク

体力増進に効果的な運動であるノルディック・ウォークとポールを使った体操を継続して、運動習慣の確立や体力の維持を目指します。2本のポールを持って歩くことで、散歩と比べると全身に効果のある歩行が行えます。

● らくらく体操

座位又はマットでの上下肢体操・ストレッチや、筋力トレーニングによる転倒予防、脳トレーニングによる認知症予防等を行います。

参加者の身体機能や人数等の状況に応じた体操のプログラムを実施します。



● 3B体操

ボール、ベル、ベルダーの3つの道具を利用し音楽にあわせて行う体操です。体に過度な負担をかけない簡単な体操を実施することで、「血行の循環を改善」、「筋肉の柔軟性をアップ」、「認知症予防」などの効果が期待できます。

● シルバーリハビリ体操

ロコモ・フレイル予防を主眼に置き、各自の体力把握とロコモ予防トレーニング4種類を運動のツールとして、高齢者が介護を必要としないよう、また介護が必要になっても尊厳を持って住み慣れた地域で暮らすことができるような地域づくりサロンの拠点作りを推進します。



● ころばん体操

足腰の筋力と柔軟性を高め、バランス能力を向上させることで転倒予防を目指します。音楽に合わせて楽しく運動することができます。