

私たち、ご近所型介護予防

特集

始めました

～トコロん元気百歳体操～

普段、筋力の低下を感じているあなたへ！
介護予防だけでなく、地域のつながりも深める
ことができる一石二鳥なご近所型介護予防

「トコロん元気百歳体操」をご紹介します。
おっと、また一人、筋力の低下で悩んでいる
人がいるようです。

☎高齢者支援課 ☎2998-9120



トコフィット
坂田さん

体操に参加している
庄司さん

🏠ご近所型介護予防って？

身近な場所で、地域の人たちが、
理学療法士の支援を受けながら、効
果的な介護予防体操を行うことです。

これは、「第7期所沢市高齢者福
祉計画・介護保険事業計画」に基
づき、65歳以上の住民を主体として
介護予防活動の育成・支援を目的と
して取り組んでいるものです。

トコロん元気百歳体操ってなに？

トコロん元気百歳体操は、いすに座って、
手首や足首に重りの入ったバンドを着
けてゆっくり動かす、筋力トレーニング
です。

バンドに入れる重りは1本200gで、6本ま
で入れることができます。自分にあった重さに
調整でき、体力に自信がない方でも手軽にでき
る体操です。

また、**定期的にリハビリを専門とする理学療
法士が、体力測定やアドバイスをを行います。**※

※協力病院：所沢ロイヤル病院、圏央所沢病院、
所沢リハビリテーション病院



▲バンドと重りは
市が貸し出します



体操のポイントを
動画で紹介！

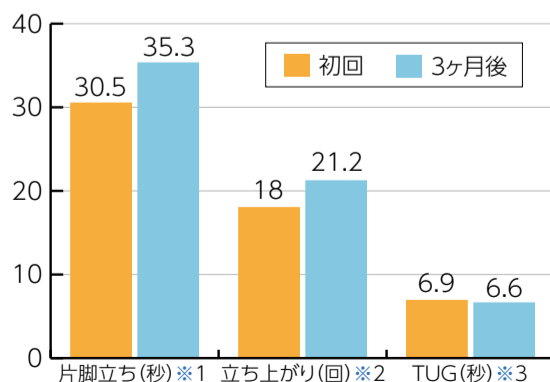


▲市☎（Ｑトコロん元
気百歳体操）でチェック！

理学療法士 長島さんに聞く ココがポイント！

トコロん元気百歳体操を始めて、3カ
月後には、参加者の体力測定結果が向上
しました！筋力が鍛えられ、体操の効果
が出ています。自分の筋力によって、重
りの数を変えることができるので、無理
な負担が掛からず、安全で効果的に続け
られるご近所型介護予防です！

平成28～29年度 体力測定結果(22団体211人)



所沢ロイヤル病院
理学療法士 長島さん

※1…片脚立ちを続けられる秒数
※2…30秒間で立ち上がれる回数
※3…いすから立ち上がり、3m歩いて
コーンを回って再びいすに座る
までの秒数