

やってみよう! 区オリジナル 3つの体操・トレーニング

フレイル(心身の衰え)の予防ができる体操・トレーニングを紹介します。それぞれ効果が違うため、鍛えたい内容に合わせて取り組みます。気になる方は、ぜひお問い合わせください。

こんな方におすすめです!

立ち上がるときに、つい「はいしょ!」と言ってしまふ

家族や友人と話す機会が減った

時々むせる

いつの間にか柔らかいものばかり選んで食べるようになった

ご近所の仲間と一緒に体操を楽しみたい

つまづくことが増えた



1 リズムに合わせて 楽しく介護予防!

新宿いきいき体操

新宿いきいき体操は、演歌歌手の天童よしみさんが歌う「平成新宿音頭」に合わせて気軽に体を動かすことで、筋力とバランス能力を鍛えることができる介護予防体操です。座った状態での体操もあり、体力・体調に合わせて取り組みます。

区内の高齢者施設で開催している「新宿いきいき体操ができる会」では、体操の指導法を学んだ新宿いきいき体操サポーターがからレクチャーします。仲間と一緒に加齢に負けない体をつくりましょう。

会場ごとに対象年齢が異なりますので、参加を希望する方は地域包括ケア推進課へお問い合わせください。



☎ 地域包括ケア推進課介護予防係 (5273)4568



ぜひ、一緒に活動しましょう!

同体操サポーター 浅井さん

新宿いきいき体操 サポーター募集中!

同体操サポーターの養成セミナーを修了することで活動を始められます。新宿いきいき体操を通して、地域の活動をサポートしませんか。☑区内在住・在勤の18歳以上

筋力とバランス能力をアップ!



▲同体操イメージ



▲身体を横に伸ばして筋肉のリフレッシュ(アトムのポーズ)

◀転倒予防に効果的な動き(歌舞伎のポーズ)

ここに注目!

新宿いきいき体操には象徴的な3つのポーズがあります。ピシッと決めて、テンションもアップ!



アトムのポーズ
新宿未来特使「鉄腕アトム」にちなんでいます。



つつじのポーズ
新宿区の花「つつじ」をモチーフにしています。



歌舞伎のポーズ
区役所本庁舎の所在地「歌舞伎町」にちなんでいます。

参加者の声をお届けします!

組み合わせると効果がアップ!



杖がいらなくなった

歩く速度が倍になった

人との交流が増えてうれしい

好きなものをおいしく食べ続けられています

立ち上がるのがスムーズになった

健康への意識が高まりました

外出が苦にならなくなった

友人もできて楽しく続けています



2 楽しく歌って、動かして、食べる幸せいつまでも

新宿ごっくん体操

新宿ごっくん体操は、食べる機能の衰えを歌と体操を通して予防する嚥下体操です。年齢を重ねると、気付かないうちに食事に必要な筋力が低下し、機能が衰えてきます。おいしく食べたり、楽しく話したり、健康的な日々を過ごすために、「かむ力」「飲み込む力」の維持は大切です。

この歌と体操には、食べる機能の維持に効果のある言葉や動きが盛り込まれています。楽しく歌ったり、体を動かして、食べる機能を鍛えましょう。

☎健康政策課地域医療係 (5273)3839



▲同体操普及啓発キャラクター「ごっくん」



動画はこちら

食べるチカラをアップ!



▲区内のイベントでも紹介しています(のぼり(右図)が目印)

◀お子さんと一緒に取り組みます

ここに注目!

希望する方には、新宿ごっくん体操のCDと解説付きリーフレット(右図)を差し上げます。ぜひ、体操を日常に取り入れてみてください。



3 しんじゅく100トレ シニア向け筋力トレーニング

しんじゅく100トレ

しんじゅく100トレは、加齢により低下しやすい筋力を効果的にアップする全10種類の筋力トレーニングの総称です。筋力は若返りが可能で、1週間に1~2回の取り組みで十分な効果を得られます。専用の重りバンド(右下図。重量を11段階に調整可)を使用し、元気な方から体力に自信のない方まで、体力・体調に合わせて取り組みます。

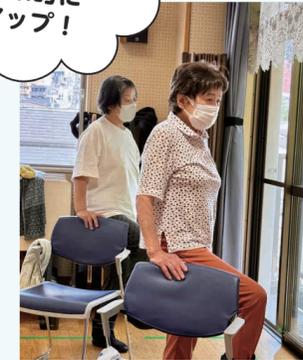
ご近所の仲間やお友達、自治会、高齢者クラブなど、区内約90グループで活動しています。ぜひ、周りの方と一緒に始めてみませんか。お近くのグループを探したい方は健康づくり課へお問い合わせください。

☎健康づくり課健康づくり推進係 (5273)3494



動画はこちら

筋力を効果的にアップ!



▲仲間と一緒に地域交流館・マンションの集会所等でトレーニング

ここに注目!

グループ活動をサポートします

- ▶ トレーニングに必要なDVDは無料で差し上げるほか、専用の重りバンドは貸し出しています。
- ▶ 集まりに医療専門職を派遣して初回のトレーニング指導を行い、その後も必要に応じて定期的に支援します。
- ▶ 5名以上のグループで体験を申し込むと、派遣講師による講座も受けられます。

