

はすぴい元気体操



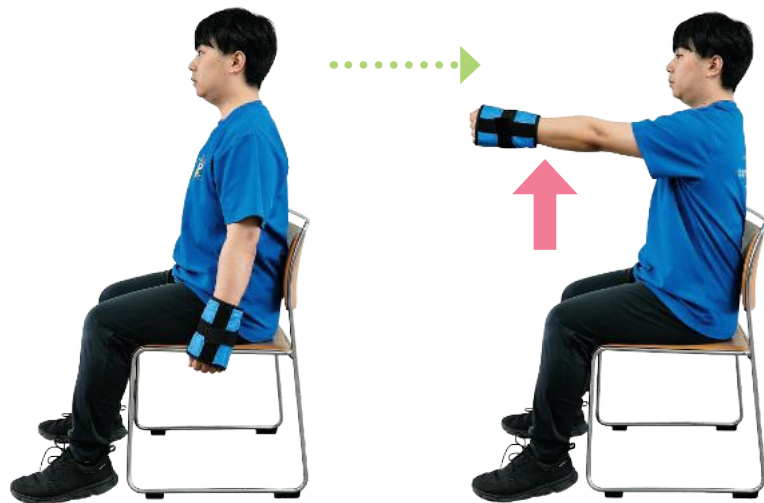
公益社団法人埼玉県理学療法士会
わかばやし けんたろう
理学療法士 若林 健太郎さん

筋力アップ効果が認められている、重りを使った誰でも簡単にできる体操です。この体操は動作の種類が6つと少なく、難しい動きもないので覚えやすいことが特徴です。初めのうちは自分に合った回数から始めて、段階的に回数を増やしていき、各動作10回ずつを目指しましょう。

はすぴい元気体操の一部を紹介します！

重りを手首に巻いて

腕を前に上げる運動

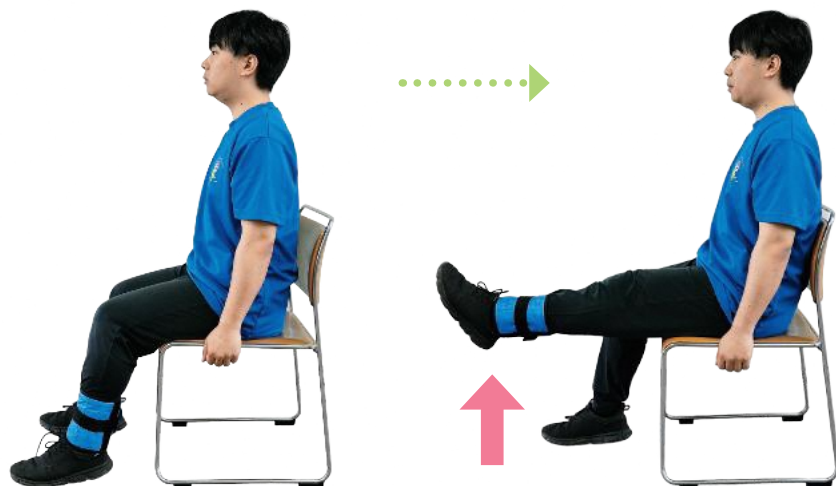


ポイント

ゆっくり動かしましょう。
息を止めず、数を数えながら行うと良いですよ。

重りを足首に巻いて

膝を伸ばす運動



ポイント

重りの重さはその日の体調に合わせて調整しましょう。「少しきつい」程度がおすすめです。



筋力アップで いつまでも元気に暮らそう

【問合せ】 長寿支援課地域支援担当 【内線】 197

いくつになっても自分の足で行きたい場所へ出かけたり、日常や趣味を楽しんだりして過ごしたい。そんな日々を送るために欠かせないのが筋力を保つことです。皆さんは最近、こんなことはありませんか？

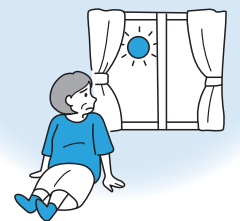
以前より
歩く速度が
ゆっくりになった



よくつまずく
ようになった



外出するのに
気が乗らなくなった



それ、筋力不足が原因かもしれません。筋力は、意識して使わなければ年齢とともに少しずつ衰えていきます。そして、その変化は毎日の生活の中でちょっとした違和感として表れ始めます。そのため、体が元気なうちから予防していく必要があります。

今回は、そんな筋力の低下を予防するための第一歩として、誰でも気軽にできるはすぴい元気体操を紹介します。元気に暮らしていくためのちょっとしたきっかけとして始めてみませんか。

＼まずはここから／ はすぴい元気体操体験会

初めてはすぴい元気体操を行うかたに向けて、楽しく気軽に参加できる体験会を開催しています。市内在住の65歳以上のかたを対象とした理学療法士による講座と、実際に体を動かしながら体操の説明を行います。

詳細は、市ホームページをご覧ください。



はすぴい元気体操ってどこでやっているの？

市内41グループで体操に取り組んでいます。はすぴい元気体操は健康づくりだけでなく、地域の皆さんとの交流ができる場所です。活動には、介護予防サポーターによる体操のサポートと年1回理学療法士による専門的な運動指導もあります。グループによって活動している曜日や時間が異なりますので、詳細はお問い合わせください。



〈活動の様子〉



関山・山ノ内
フィットネスクラブ



椿山
はすぴい元気体操



根金大山はすぴい体操

自宅でもできる！はすぴい元気体操

市内在住で介護予防に興味のあるかたが自宅ではすぴい元気体操等に取り組むことができるように、体操の紹介DVDを配布しています。



はすぴい元気体操を蓮田市公式YouTubeチャンネルにて紹介しています！

はすぴい元気体操を実践しているかたに お話を聞いてみました！



さがわ しげる
佐川 穠さん

はすぴい元気体操を始めて5年ほど経ちますが、継続していくことがたいせつだと思えます。グループの参加を続けることで、重い物を持ち上げたり、階段を登ったりするときなど、日常での行動が苦にならなくなりました。また、いっしょに体操をする仲間の存在も励みになっています。お互いに意識し合うことで、地域の助け合いにもつながっていると思います。



しんや こういち
新屋 晃市さん

今年で91歳になりますが、年齢を重ねるとだんだん足腰が悪くなり外に出るのがおっくうになってしまいます。高齢になっても元気でいられる秘訣は積極的にいろいろな活動に参加することだと思っているので、自分の足で歩き続けられる体づくりが大事です。はすぴい元気体操のおかげで筋力を鍛えることができるので、歌やゴルフなどを楽めています。



たなか みちこ
田中 美知子さん

膝に不調があり、症状が悪化しないように筋力を付けておきたいと思っていたときに、広報はすだを見てはすぴい元気体操を知りました。医師から足腰と太ももの筋肉を鍛えるように言われていたので、まずは体験会に参加したところ、膝を伸ばす運動がぴったりでした。自宅でも体操に取り組んでいて、苦手だったスクワットができるようになりました。



よしだ りんこ
吉田 りん子さん

私は根金大山はすぴい体操の立ち上げから参加しています。初めのうちは元気になるならと思い友人といっしょに参加しましたが、気がついたらこの場所で体操をすることが習慣になっていました。転ぶこともけがをすることもなく、元気に毎日を過ごすことができています。先日は家族4世代で都内まで電車に乗ってお出かけをしました。