

佐野市ハツラツ元気体操のご案内

佐野市では、何歳になっても高齢者が元気でハツラツと生活できることを願い、ハツラツ元気体操の普及に取り組んでいます。週1回の体操を、継続して行い、筋力の強化をはかります。市は、住み慣れた地域で自主的に集まり、ハツラツ元気体操を行う仲間（グループ）を応援します。

健康づくりのために何かやりたいと思っている仲間の皆様、ぜひご連絡ください。



○ 体操の内容

手と足と体幹を鍛える筋力体操です。椅子を使い、手や足におもりをつけて行う体操で、7つの動作があります。（体操前に血圧測定実施）
それぞれ個人に合わせた負荷をかけて行います。

（体操の動作については裏面をご覧ください）

○ おすすめかた

担当地区の地域包括支援センターの職員が、初めの1か月間一緒に実施し、その後は皆さまが自主的に行います。

○ 準備する物

皆様の住む地域の公民館等、集まる場所を確保し、
血圧計・椅子・CDプレーヤーを用意していただきます。
負荷をかける重錘バンドとおもりは、佐野市が3か月間お貸しします。
（3か月後も継続する場合は、団体に購入となります。）



○ 効果測定

まずは初回と3か月後体力測定を実施し効果をみていきます。その際は、担当の地域包括支援センターがお手伝いします。体力がつくことにより生活に変化が出てきます。

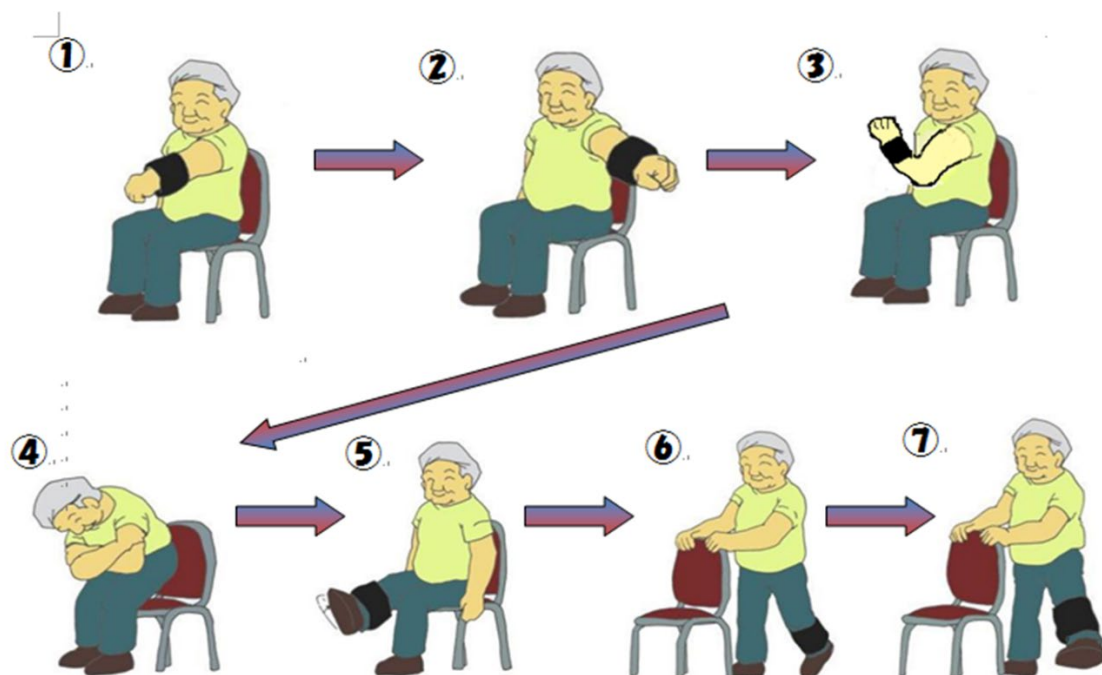
※ 関心のある方、ハツラツ元気体操を知りたい方はぜひご連絡ください。

担当地区の地域包括支援センター職員が説明に伺います。

連絡先	地域包括支援センター	さの社協	22-8129
		佐野市医師会	20-2011
		佐野厚生	27-0100
		佐野市民病院	62-8281
		くずう	84-3111

問合せ 佐野市役所いきいき高齢課 地域支援事業係 電話 20-3021

佐野市ハツラツ元気体操（7つの動作）



- ① 腕を前に上げる体操（肩関節筋屈曲）
ゆっくりと腕を肩の高さまで前に上げ、ゆっくりと下します。
- ② 腕を横に上げる体操（肩関節外転）
ゆっくりと腕を肩の高さまで横に上げ、ゆっくりと下します。
- ③ 腕の曲げ伸ばし運動
上腕を体につけたまま、ゆっくりと肘を曲げ、ゆっくりと伸ばします。
- ④ 椅子から立ち上がり
胸の前で手を組み、ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。
- ⑤ 膝を伸ばす運動（膝関節進展）
ゆっくりと膝を最後まで伸ばし、ゆっくり下します。
- ⑥ 脚の後ろ上げ運動（股関節進展）
ゆっくりと脚を後ろに上げ、ゆっくり下します。
- ⑦ 脚の横上げ体操（股関節外転）
ゆっくりと脚を横に上げ、ゆっくり下します。