

# 佐野市ハツラツ元気体操のご案内

市では、何歳になっても高齢者が元気に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、筋力低下を予防しませんか。

健康づくりのために、何かやりたいと思っている地域団体（住民主体・10人以上で実施）の皆さん、ぜひご連絡ください。

## ○体操の内容

椅子を使い、手や足に「おもり」をつけて行う体操です。7つの動作があり、手と足と体幹を鍛える効果があります。使うおもりの数は変えられるので、それぞれ個人に合わせた負荷をかけて、体操を実施することができます。

## ○すすめかた

担当地区の地域包括支援センターに連絡し、ハツラツ元気体操を実施したい旨を伝えてください。職員がお伺いし、詳しく説明を行います。3か月間のお試し期間を行った後は、団体の皆さんで自主的に実施していただきます。（初めの1か月間は地域包括支援センターの職員も一緒に実施します）

## ○準備する物

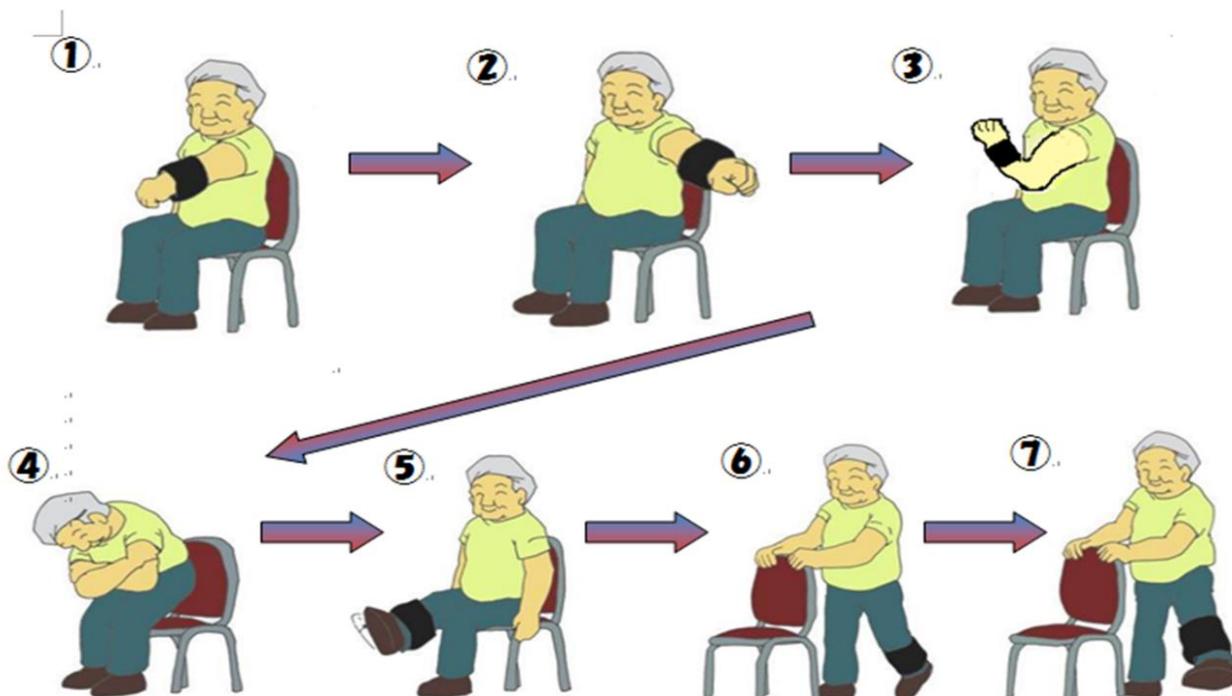
団体の皆さんにはお近くの公民館等、集まる場所の確保と、血圧計、椅子、CD・DVDプレーヤーの用意をお願いします。負荷をかける為の「重錘バンド」と「おもり」は、佐野市が3か月間お貸ししますが、4か月目以後も継続する場合は、立ち上げ金をもとに団体での購入をお願いします。

## ○効果測定

初回実施日と、3か月のお試し期間終了時に、体力測定を実施しています。体力がつくことにより生活に変化が出るため、効果を確認しましょう。

	<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

## <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。