

# 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！

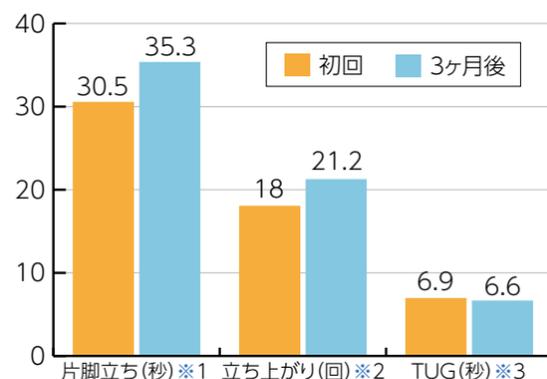


▲市☎（Qトコロん元  
気百歳体操）でチェック！

### 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)



check!



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