

きたかみ いきいき体操通信

発行日/令和3年9月21日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)



きたかみ
いきいき
体操
10月号

きたかみいきいき体操グループのみなさま、お元気ですか？
新型コロナウイルス感染症岩手緊急事態宣言が解除され、活動の再開を検討しているグループもあるかと思えます。そこで今回の通信は、新規グループの情報と、活動再開におけるポイントをご紹介しますので、ご覧ください。

7月に2グループ立ち上がりました！

① あじさいの会(ウエルカフェ 午前の部)

以前、勤労者体育館でいきいき体操をしていましたが、体育館での活動ができなくなっていました。仲間同士で声を掛け合い、ウエルシアに場所を変えて活動を再開！新たなメンバーも増えて体操しているそうです。



② 和寿会(横川目1区 吉澤公民館)

ふれディの活動が無くなり、老人クラブ役員でいきいき体操のお試し会を実施。いきいき体操の良さを地域の皆さんに広めたいと、グループを立ち上げて活動をスタートしました。

体操を始めてすぐに身体の変化に気づいた方、1か月が経ったころから椅子からの立ち上がりが楽になり、畑に出れるようになった方、体操が休みの時でも家で足の曲げ伸ばし運動などを取り入れている方など、皆さんの日常生活に変化が出てきたそうです！



「さあ！いきいき体操を再開しよう！」と思った時の、再開時にチェックするポイントと効果的な筋力アップのポイントをご紹介します。

～再開時のチェックポイント～

- ① 久しぶりに使う場所や椅子などのお手入れをしましょう。
- ② テレビ・DVD デッキの電源は入りますか？
リモコンの電池が切れている場合もありますので、交換用電池を準備しておくとう安心ですね。
- ③ 重りは楽に体操できるくらいに調整しましょう。
- ④ 体操する回数が多いと感じた時は、あいだに休みを入れましょう。
椅子からの立ち上がり運動と膝の曲げ伸ばし運動はいきなり20回ずつではなく、10回ずつにするなどして、自分の体と相談し回数を調整しましょう。
- ⑤ 日中はまだ暑くなる日や時間帯もあります。水分補給ができるよう、飲みものを会場に持参しましょう

マスクをしていても呼吸が楽にできるくらいのペースで♪

～効果的な筋力アップのポイント～

- ① 少しずつ強度・量を増やし効果を高めよう
筋肉量を増やすには、同じ条件で続けるよりも、強度・量を段階的に増加させていく必要があります。
★急激に強度を増やすとケガの原因となるので、段階的に行いましょう。
- ② トレーニングして1～2日休むことで筋量が増加します
刺激された筋肉細胞は24～48時間ほどの休息をとることで「超回復」という現象が起こり、より筋力が増強されます。
筋力低下を感じている人は、間隔をあけて週2回トレーニングを行うことをおすすめします。

