

# 平成29年度 さいたま市 ますます元気教室

ロコモ(\*)予防の要素を取り入れた介護予防効果の高い体操  
(おもりを使った『いきいき百歳体操』など)の体験、口腔・栄養・  
認知症予防について学ぶ教室です。

\*ロコモティブシンドロームの略。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態。(日本整形外科学会)

- 対象 市内在住の65歳以上の方
- 会場 浦和区内各公民館
- 持ち物 筆記用具・飲み物・動きやすい服装・汗拭きタオル・  
室内運動靴(浦和南、領家、仲本(1コース)のみ必要)
- 日程 1コース…受付終了  
2コース…9月下旬から  
3コース…1月上旬から  
(各コースとも全6回、日程は公民館により異なります)
- 申込期間 2コース…8月中旬から 3コース…12月上旬から  
平日9時~17時
- 申込方法 浦和区役所高齢介護課又は公民館にある募集案内添付の  
申請書に必要事項を記入し、提出してください。  
(浦和区役所高齢介護課への郵送も可)



受講者の決定方法 申込が定員を上回る場合は、抽選を行います。  
申込者全員に受講の可否についてお知らせをお送りいたします。

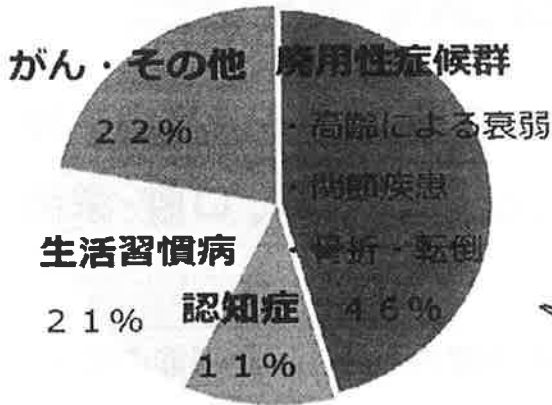
※各公民館の開催状況については、浦和区役所高齢介護課までお問い合わせください。

問合せ 浦和区役所高齢介護課 介護保険係

住所 〒330-9586 さいたま市浦和区常盤6-4-4  
電話 048-829-6153 FAX 048-824-5069

## ◆なぜ介護予防が必要なの？

要支援1～要介護1の原因疾患



「平成25年国民生活基礎調査資料」改変

原因の約半数を占めている

「**廃用性症候群**」とは、**体を動かさない状態が続くこと**によって、心身の機能が低下して**動けなくなる**こと。

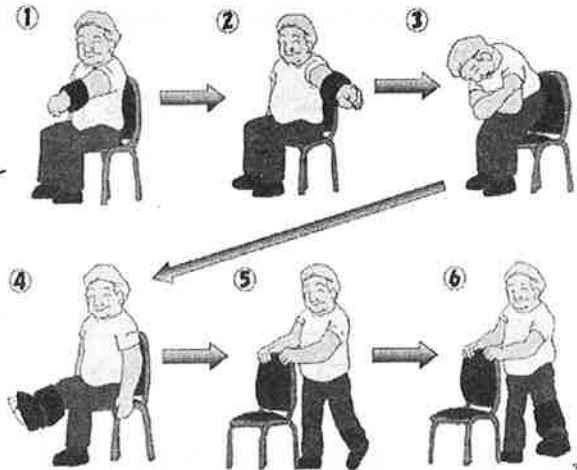
出典：埼玉県  
「ご近所型介護予防実践マニュアル」



埼玉県マスコット  
「コバトン」

筋力・バランス能力・移動能力は高齢になるにつれて低下しますが、効果のある体操に取り組むことで、体力を維持・向上することができます。

## ◆効果のある体操：いきいき百歳体操とは？



◇6種類の体操(米国老化医学研究所推奨)による、足腰や肩の筋肉を鍛えて転倒しない体づくり。

◇重さを変えられるおもりバンドを腕や足に巻いて行います。

◇介護予防の効果(週1回以上3か月間行った結果)

バランスを長く保てるようになりました！  
立ち上がりが楽になりました  
移動が早くできるようになりました！



下肢筋力が向上！  
百歳体操は全国的な  
広がりをみせています。