

始まります！

平成30年度  
町内65歳以上の方  
入院費用総額  
第1位  
「骨折」

介護保険を申請する主な理由としても、  
転倒・骨折が常に上位！

みなさん「転倒をきっかけとして骨折し、そのまま寝たきりに…」という話をよく聞きますか？

寝たきりになる要因として恐れられている「骨折」。この骨折のリスクをなんとか減らし、みなさんの不安を少しでも解消したい！そんな思いから始めるのが『骨折予防プロジェクト』です。

もりもり きんかつ つつこ ほねかつ  
筋活 & 骨活

骨折予防  
プロジェクト



転ばない  
カラダづくり！のために

もりもり  
筋活

実は、加齢や運動不足によって、「転倒リスク」は50代、60代ごろから確実に高まっています。適切な食事と適度な運動が骨を強くし、体を支える筋肉を強くします。

骨折しない  
丈夫な骨づくり！のために

つつこ  
骨活

若者世代のみなさん。「自分はまだ若いから大丈夫」と思っていませんか？人生の中で一番盛んに骨が作られるのが成長期です。この時期にいかにか質の良い骨を作るか、骨量を増やすかが骨折予防のポイントです。

人生100年時代！骨折予防は若いうちから！

4月から、町と地域のみなさんとが丸となって『骨折予防』に取り組むために、さまざまなイベントや教室を企画しています！

まずは体操で「筋活」を始めませんか？

こんなこと  
ありませんか？

- ・以前よりつまづくことが増えた
- ・椅子から立ち上がる時に、つい「よっこらしょ」と言ってしまう
- ・膝や腰の痛みがあり立って行う運動が辛い

問い合わせ 骨折予防プロジェクト ふくし課 内線129

# もりもろ きんかつ 筋活 転ばないカラダづくり!

## 骨折予防プロジェクト 第1弾

始めよう!  
いきいき100歳体操!

### 「いきいき100歳体操」とは…

準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を椅子に座った状態でDVDに合わせて行う体操です。

各自の筋力に合わせて手首や足首に重りをつけて、ゆっくり動きます。どなたでも無理なく行うことができる体操です。



### 体操の効果は…?

- ・筋力がつきます。すると、身体も軽くなり、動くことも楽になります。
- ・バランスがよくなるので、転倒しにくくなります。

### 「いきいき100歳体操」ってどこで体験できるの?

団体名	とき	ところ
にじいろひろば	毎週木曜日 10:00~ 毎月第1火曜日 10:00~(男性限定)	福祉センター
ダイヤモンドクラブ	毎週水曜日 10:30~	文化センター

※施設休館中。詳しくは問い合わせ先へ

### 「ダイヤモンドクラブ」体験者の声

歩くのが楽になった

意外ときついね～

筋肉に効くわ～

手を使わずに立ち上がれるようになった

動作が早くなった

知り合いができた



最初は重りが負担だったが続けるうちに気にならなくなった

個人で行う方にもDVD貸出中!

### 「いきいき100歳体操」活動団体大募集!

#### ●活動するためには?

- ①場所を準備
- ②背もたれ付きの椅子を用意
- ③DVDが見られる音響設備を準備  
※音響設備がない団体には保健センターで、ポータブルDVDプレーヤーを貸出可
- ④事前講習会と体力測定を受講  
※原則、5名以上集まり、週1回以上活動できる団体に限る

#### ●さらに、団体登録特典!

- ・いきいき100歳体操DVD(東浦バージョン)をプレゼント!
- ・1年後に体力測定会を実施!

問い合わせ いきいき100歳体操 保健センター ☎83-9677