


健康体操 与一いきいき体操

フレイル予防「加齢により心身が老い衰えた状態」のためにも与一いきいき体操を「地域の通いの場」づくりのきっかけや通いの場のメニューのひとつとして取り入れてみませんか。

与一いきいき体操の紹介  ~誰でもできる簡単な運動~

無理なく全身を動かすことのできるウォーキングやエクササイズなどの有酸素運動と個人のレベルに合わせて負荷を調節できる筋力トレーニングが健康維持・増進のための高齢者の運動として適しています。

大田原市と国際医療福祉大学理学療法学科が連携して実施している介護予防の取り組みで作成した大田原市オリジナルの「与一いきいき体操」を紹介します。

与一いきいき体操は、運動施設に行かなくても自宅で無理なく全身を動かすことのできる高齢者向けの体操です。

プログラムには、自分の体重、つまり自重を使った筋トレが組み込まれており、効果的かつ安全に運動することができるよう作成されております。

短い時間の中に、ストレッチ、筋トレ、バランス、全身運動の要素が含まれており、道具も不要で、大きなスペースも必要としません。ご自宅でちょっと運動したいときや、仲間が集まるサークル活動等でお気軽に活用してください。

なお、音楽は国際医療福祉大学理学療法学科 谷浩明先生のオリジナル曲です。



YouTube 与一いきいき体操 URL
- 231 -

お問い合わせ先
大田原市高齢者幸福課
高齢支援係 TEL23-8740