



# 生活に運動を取り入れ 高齢期を楽しく生き生きと



☎高齡介護課 70・5633

## 有酸素運動 お達者ウオーキング

有酸素運動の代表ともいわれるウオーキングを、高齢者が正しく続けることができるよう「お達者ウオーキング」を開催します。

全3回の講座で正しいウオーキングとトレーニングの方法を学びます。参加者には万歩計を配布します(昨年度万歩計を配布された方は除く)。市内在住で65歳以上の方対象。定員150人(申込順)。☎5月2日～27日に同課へ電話。

- ♠ 1回目  
5月28日(木)10時～11時30分、スポーツセンター
- ♠ 2・3回目  
次の各月曜日10時～11時30分、希望する会場を選択
- ・寺尾いずみ会館 7月6日・9月7日
- ・南部ふれあい会館 7月13日・9月14日
- ・スポーツセンター 7月27日・9月28日



高齢者から「生活習慣病で薬を飲むようになった」

高齢でも運動で  
体力向上は可能

超高齢社会を迎え、豊かな経験や知識・技術を生かし、個性と能力を発揮しながら、生きがいを持って高齢期を過ごす人が増えていきます。

高齢期の活動や生活を支える体力を維持・向上させる上で、大切な要素となるのが運動です。

日々の生活や各種事業などで運動に親しみながら、高齢期を楽しく生き生きと過ごしてみませんか。

「つまづいたり、転ぶことができた」「腰や膝が痛くて運動がおっくう」などの悩みが聞かれます。

運動はどの年代でも必要ですが、高齢者には加齢による体力低下があるので、「運動することを諦めてしまふ」という話もよく聞きます。しかしながら、最近の研究では、高齢でも運動による体力向上が可能であることが分かっています。

体力を維持・向上することで「旅行に行きたい」「趣味を続けたい」「今までできていた家事をこなしたい」など、活動意欲も向上します。

有酸素は脂肪燃焼  
無酸素は筋肉鍛錬

有酸素運動は、運動を一定時間続けると体内の脂肪を燃やすことができます。

無酸素運動は、短時間の運動ですが、瞬間的な動きをすることで筋肉が鍛えられ、転びにくくなります。

こういった運動を、生活に取り入れることが健康維持には大切です。



## レインボー健康体操講演会

5月12日(火)10時～12時、スポーツセンター。講師は、国立健康・栄養研究所健康増進研究部部長の宮地元彦さん。市内在住で65歳以上の方対象。定員150人(申込順)。

☎5月2日～11日に同課へ電話。



## レインボー健康体操講座

講演会を皮切りに、体験講座を表のとおり開催します。最寄りの会場にきてください。市内在住で65歳以上の方対象。

☎5月2日～開催初日前日に同課へ電話。

| 番号 | 利用施設     | 曜日 | 日程                   | 時間          |
|----|----------|----|----------------------|-------------|
| 1  | スポーツセンター | 火  | 5月12日                | 10:00～12:00 |
| 2  | 早川城山集会所  | 木  | 5月21日・28日、6月4日・11日   | 9:30～11:30  |
| 3  | 寺尾北自治会館  | 火  | 5月19日、6月2日・16日・30日   | 13:00～15:00 |
| 4  | 大上会館     | 水  | 6月24日、7月1日・15日・22日   | 10:00～12:00 |
| 5  | 綾北福祉会館   | 木  | 7月2日・9日・16日・23日      | 13:30～15:30 |
| 6  | 中村自治会館   | 木  | 9月10日・17日・24日、10月1日  | 13:30～15:30 |
| 7  | 綾南会館     | 水  | 10月7日・14日・28日・11月4日  | 13:30～15:30 |
| 8  | 上土棚自治会館  | 月  | 10月19日・26日、11月9日・16日 | 13:30～15:30 |
| 9  | 小園自治会館   | 火  | 11月3日・17日、12月1日・15日  | 13:30～15:30 |
| 10 | 綾西高齢者憩の家 | 水  | 11月4日・11日・18日・25日    | 10:00～12:00 |

無酸素運動を取り入れた体操「レインボー健康体操」を知っていますか。

椅子に座りながらタオル1本を使って行う健康体操で、脳刺激体操、筋・骨刺激体操、ストレッチを取り入れています。高齢者が正しく続けることができますよう、同体操の講演会・講座・指導者養成講座を開催します。



来年1月から、市内在住で40歳以上の方を対象に、同体操を地域で指導するボランティア養成講座の開催を予定しています。詳しくは、広報あやせでお知らせします。

☎同課。

レインボー  
健康体操  
指導者養成講座

無酸素運動

レインボー健康体操

