

地域や団体で介護予防体操に取り組んでみませんか？

『利府レッシュ体操(いきいき百歳体操)』実施団体を募集しています！

町では、地域の皆さんの健康づくり、閉じこもり予防、仲間づくりのために『利府レッシュ体操』を実施したい地域・団体を募集します。活動希望団体に対して、継続実施ができるように立ち上げ支援を行います。ぜひ一緒に『利府レッシュ体操』をしてみませんか。



利府レッシュ体操とは？

- ・手首や足首におもりを装着して、DVDを見ながらイスに座ってゆっくり手足を動かす体操です。
- ・週1回以上の継続実施で効果があり、筋力や体力を維持・向上し、転倒しにくい体づくりに繋がることが期待されます。
- ・自分に合ったおもりの重さで参加できるため、体力に自信のない方でも参加可能です。(体に痛みがある場合はおもりを使用しないでも構いません。)

支援対象・内容



みんなと一緒に続けやすいですね！

【支援対象】

自主的な運営により「いきいき百歳体操」をおおよそ週1回以上継続実施することを検討しており、参加者がおおよそ5名以上いる地域・団体。(立ち上げ後の新規参加者も受入れ可能であること)

【支援内容】講師による体操指導等を概ね4～6回程度を支援します。(活動団体の状況によって回数は調整します。)

- ・体操の紹介、実践
- ・体操用DVDの貸出し
- ・体操用おもりの貸出し*

※おもりについては、立ち上げ支援後は団体で個別に準備していただくこととなりますので予めご了承ください。

活動団体に準備いただくもの

- ・テレビ
- ・DVDプレーヤー
- ・背もたれ付きのイス
- ・会場(会場使用料は、光熱費や設備費、冷暖房費等も含め活動団体でご負担いただきます。また、鍵の施錠も活動団体でご対応いただきます。)

※物品の準備が難しい場合は、ご相談ください。

お問い合わせ・お申込先

利府町保健福祉課長寿介護班(利府町保健福祉センター内)

電話：022-356-1334



「利府レッシュ体操」について



①

①おもりの見本

左記写真はベルト付きで、おもりは0kg～1.0kgの6段階（200gずつ）で調整が可能です。

他にも、250g、500g等、重さが決まっているおもりもあります。



②、③おもりの装着の実際

手首、足首に左記のように自分の筋力や体力に合ったおもりを装着します。



④

④利府レッシュ体操の様子（一部紹介）

左記のようにイスに座ったままでできる体操です。おもりで負荷をかけるため、筋力アップに効果的です。筋力がアップしてきたら、おもりをプラスして体操することもできます。

※他にも立った状態でイスにつかまりながら行う内容もあります。

『利府レッシュ体操』は、全国的には『いきいき百歳体操』の名称で知られ、全国的に実施が広がっている体操の一つです。

地域や団体などの集まりで身体を動かす機会を検討していたり、何かしら新たな活動を取り入れたいと考えていましたら、ぜひ『利府レッシュ体操』を取り入れてみませんか？

