



和泉市 いきいきいずみ体操



をはじめてみませんか？

90歳を超えてからでも体力をつけることができます。

「年をとる体が弱って介護が必要になる」と思っていませんか？

『いきいきいずみ体操』で「体力」をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活を送りましょう。



いきいきいずみ体操って どんな体操？

おもりを手首や足首につけて、座って行う筋力運動です。おもりはその人の筋力や体力に合わせてOKgから2Kgまでの10段階に調節ができます。



体操は毎日するの？

いいえ。いきいきいずみ体操は主に筋力運動になります。筋力運動は1回運動をしてから2～3日休み、筋肉の疲れを取った方が筋力がつきやすくなります。そのため体操は週に1～2回行います。



いきいきいずみ体操を続けるとどんな効果があるの？

- ✧ 肩の痛みが取れた
- ✧ 杖が必要なくなった
- ✧ 階段の上り下りが楽にできるようになった
- ✧ 3回休憩していた道のりが休憩せず歩けるようになった

実際の
参加者の声です



◆◇◆いきいきいずみ体操に興味のある方◆◇◆

おおむね10名以上のグループができればスタッフが地域に出向きご説明させていただきます。（平日9時～17時）地域で体操を始める（週2回もしくは週1回実施）際にはおもり・DVDを無料で交付します。

【対象団体】

- ◆ 自分たちで運営できる
- ◆ 会場・DVDを再生できる機材が準備できる
- ◆ 週1回・3ヶ月以上継続的に体操ができる
- ◆ 誰でも参加できる
- ◆ おもり・DVDは体操を実施する会場で管理できる

<お問い合わせ>

和泉市役所 高齢介護室 高齢支援担当	99-8132
和泉市社会福祉協議会地域包括支援センター	40-5377
ピオラ和泉地域包括支援センター	46-0463
光明荘地域包括支援センター	56-1886
貴生会地域包括支援センター	58-7002

