

ADL 対応型 日常生活動作能力 高齢者体操

まつえサン・クラブ

「ADL体操」は、立ち上がる・座る・歩く・風呂に入る・衣服を着がえるなど、日常生活動作能力の回復維持・脳の活性化・心を豊かにするなど生きがいを保つための体操です。体を動かすことが少ない生活習慣や、継続した運動習慣がないと、活動量が減少し、運動器が衰えてしまいます。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

自分に合った運動を
仲間とふれあいながら 継続する

▼
身体の機能回復、維持ができる。
ひととのふれあいがうまれるなど
生活の質、人生の質が高まり
認知症予防につながります。

もっと“いきいき”をめざして、
ロコモ予防を始めましょう!

※ロコモティブシンドローム
(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)

ADL体操(ADL対応型高齢者体操)は、さまざまな障害やADLレベルに対応して動作が回復・維持できるように配慮されています。



問合せ

松江市健康推進課 60-8174
松江市ボランティアセンター 27-8388



ADL体操は…

- 息を強く吐く、あるいはかけ声をかけながら体操することによって、心臓・肺・血管の機能を高めることができます。
- からだを正しい方法で動かすことによって、からだの組織に負荷や刺激を与え、機能低下を予防することができる。
- 日常生活でよく行う動作を体操の動きに取り入れてあるため、日常生活動作能力を回復・維持・向上させることができる。
- 脳を活性化させる。

…などの特徴と効果があります。

1、2、3、4、かけ声をかけながら
おもいきり胸を開きましょう



活動は…

- 地区の高齢者の集まり、自分が参加しているサークル、施設、個人宅での体操
- 健康福祉フェスティバル、ボランティアフェスティバルなどイベントでの体操紹介
- 月に1回、ミニセミナー(自主研修会)を行い、情報交換、勉強会を実施
- 毎月第1火曜日午後市民活動センターで、市民の方を対象にした「高齢者体操 まつえサンクラブ わくわく体験教室」を行っています。(参加無料)
- 要望があれば地域の「なごやか寄り合い」など地域の集まりに出かけています。



ボール遊びが懐しいね



畳の上でも楽しく
体操が出来るね!