

くまもと元気くらぶ 認定運動

名称	いきいき百歳体操	よかばい体操	かたんなっせ体操	筋トレ体操	くまもと笑顔でよかよか体操
体操の特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●高知市が介護予防として考案したおもりを使った筋力運動の体操。 ●おもりを手首や足首に巻きつけ、椅子に座り、ゆっくり手足を動かしていくことで、筋力・バランス能力を高める体操。 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域リハビリテーション広域支援センター青磁野リハビリテーション病院が考案。 ●ストレッチ、座位・立位での筋力トレーニング、リズム体操(サンバおてもやん)で構成される体操。 ●リズム体操は、転倒予防・認知症予防を重視。 ●筋力トレーニングはスロートレーニングを行い、下肢筋力の向上を図る。 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域密着リハビリテーションセンター朝日野総合病院が考案した上肢筋トレ・ストレッチ、下肢筋トレ・ストレッチ、体幹筋トレ・ストレッチ・転倒予防で構成される体操。 ●筋力体幹トレーニングを重視した体操。 ●物品を必要としない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●熊本大学教授、都竹茂樹氏が健康寿命を延ばすことを目的に監修した、ウォーミングアップ、ストレッチ、筋トレで構成される体操。 ●自分の体重を負荷にしている関節に優しい体操。 ●これまで運動をしたことがない、あるいは運動が苦手という人におすすめ。 	<ul style="list-style-type: none"> ●熊本県が高齢者の身体機能、認知機能等の維持や自立支援を目的に作成。 ●身体機能、認知機能、口腔機能の維持を目的とした体操。 ●取り組みたい体操から自由にスタートできる(チャプター機能付き)。 ●県内の馴染みのタレントが実演。親しみやすい映像となっている。 ●それぞれの体操の効果やポイント、注意点等も紹介。
体操の媒体	<ul style="list-style-type: none"> ●いきいき百歳体操のパンフレット(市HPよりダウンロード可) ●いきいき百歳体操DVD(くまモン、県内のタレントが出演している「くまもと県バージョン」DVDのほか、YouTubeでの配信もあり) 	<ul style="list-style-type: none"> ●よかばい体操のパンフレット(市HPよりダウンロード可) ●よかばい体操DVD 	<ul style="list-style-type: none"> ●かたんなっせ体操パンフレット(市HPよりダウンロード可) ●かたんなっせ体操DVD 	<ul style="list-style-type: none"> ●筋トレ体操パンフレット(市HPよりダウンロード可) 	<ul style="list-style-type: none"> ●くまもと笑顔でよかよか体操パンフレット(市HPよりダウンロード可) ●くまもと笑顔でよかよか体操DVD
媒体の入手方法	<ul style="list-style-type: none"> ●DVDに関する問い合わせ先 各区役所福祉課 高齢福祉班 中央区福祉課(TEL096-328-2311) 東区福祉課(TEL096-367-9127) 西区福祉課(TEL096-329-5403) 南区福祉課(TEL096-357-4129) 北区福祉課(TEL096-272-1118) 	<ul style="list-style-type: none"> ●DVDに関する問い合わせ先 青磁野リハビリテーション病院、リハビリテーション部(TEL 096-354-1731) 	<ul style="list-style-type: none"> ●DVDに関する問い合わせ先 朝日野総合病院 総合リハビリテーションセンター(TEL 096-344-3000) 	<ul style="list-style-type: none"> ●市HPよりダウンロード 	<ul style="list-style-type: none"> ●DVDに関する問い合わせ先 各区役所福祉課 高齢福祉班 中央区福祉課(TEL096-328-2311) 東区福祉課(TEL096-367-9127) 西区福祉課(TEL096-329-5403) 南区福祉課(TEL096-357-4129) 北区福祉課(TEL096-272-1118)
体操を行うのにかかる時間	約40分	約30分	約40分	約90分	約90分
体操を行うのに必要とする物品	<ul style="list-style-type: none"> ●いきいき百歳体操DVD ●DVDプレーヤー ●イス ●おもり 	<ul style="list-style-type: none"> ●よかばい体操DVD ●DVDプレーヤー ●イス 	<ul style="list-style-type: none"> ●かたんなっせ体操パンフレット ●かたんなっせ体操DVD(なくても運動実施可) ●DVDプレーヤー(なくても運動実施可) ●イス 	<ul style="list-style-type: none"> ●筋トレ体操パンフレット ●イス ●ボール ●マット(ヨガマット等) 	<ul style="list-style-type: none"> ●くまもと笑顔でよかよか体操DVD ●DVDプレーヤー ●イス ●おもり
効果	筋力向上	●	●	●	●
	バランス能力向上	●	●	●	●
	ストレッチ	●		●	●
	脳トレ		●		●