

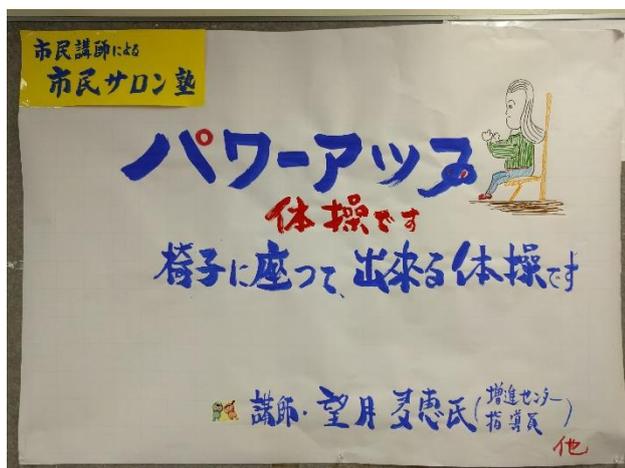
市民サロン塾 第2回 平成28年6月13日(月) 13:30~15:30

「パワーアップ体操」

👉 **椅子に座ってできる体操です！**

講師: **増進センター指導員 望月 多恵 氏**

望月講師のパワーアップ体操の説明と活動の説明（H28 年度 市民大学「ふじみパワーアップ体操のススメ」）がありました。



望月講師から”1人だとなかなか続かないので、時間と場所を決めて、近くの仲間と一緒に頑張るとお互いを意識して励みになります。目的と内容が分かってやるので、話が苦手な方も参加しやすいですよ。参加者は3名でも5名でもいいので集めてもらえれば出かけて行って支援しますので、是非、体操クラブを作ってください。”とのお話がありました。



パワーアップ体操は下半身を鍛える体操で、椅子に座ってやるのでころぶことも少ないが、椅子に座って、しっかり足を踏ん張れるような正しい姿勢を取り、無理をしないようにとの注意がありました。体操は36種の動作から構成されています。

最初はストレッチをして、音楽に合わせて体操をしました。

体操は

1. 肢・体幹の前方へのストレッチ

(腕を大きく回しながら体幹の屈伸)

2. 上肢・体幹の側方へのストレッチ (体幹の側屈を左右 2 回ずつ)

軽く息を吐きながら横へまっすぐ伸ばす、脇をしっかり伸ばす

3. 体幹の柔軟性とバランス能力の向上

体幹の側方重心移動 両腕を開いて左右へ重心移動 左右 2 回ずつと続きます。

.....

次は、せらばん (ゴム製のバンド) を使って運動することで、筋力をアップの体操を教わりました。



健康増進センターでは、パワーアップ体操の普及推進として市制施行 40 周年を記念し、ふじみパワーアップ体操をより富士見市らしい内容に改編し、体操参加の対象者拡大を図るため、場所を選ばずに取り組めるふじみパワーアップ体操立位ダイジェスト版を考案し、映像テキスト (DVD) と音声テキスト (CD) を制作。近くで気軽に参加できるように、町会単位の体操クラブを立ち上げ支援をしています。また、パワーアップ・リーダーの後継者を育成するためのステップアップ講座を実施し、新リーダー 22 名を養成しました。ふじみパワーアップ体操地域クラブは成 25 年度 27 クラブになりました。ふじみパワーアップ体操は首都大学東京が創作した荒川区の体操「ころばん体操」と「せらばん体操」を合わせたものが基本になっています。

今回は健康増進センターの活動とパワーアップ体操のやり方を知ることができ、鶴瀬公民館で活動されている横川さんのグループ 6 名の皆さんと一緒に体操することができ、初めて体操する受講生には分かりやすく助かりました。

H28年度
市民大学 サロン塾講座

「ふじみパワーアップ体操のススメ」

平成28年 6月13日(月)
健康増進センター 介護予防係

ふじみパワーアップ体操とは

高齢者の健康づくりを主眼において、考案された(※)体操です。

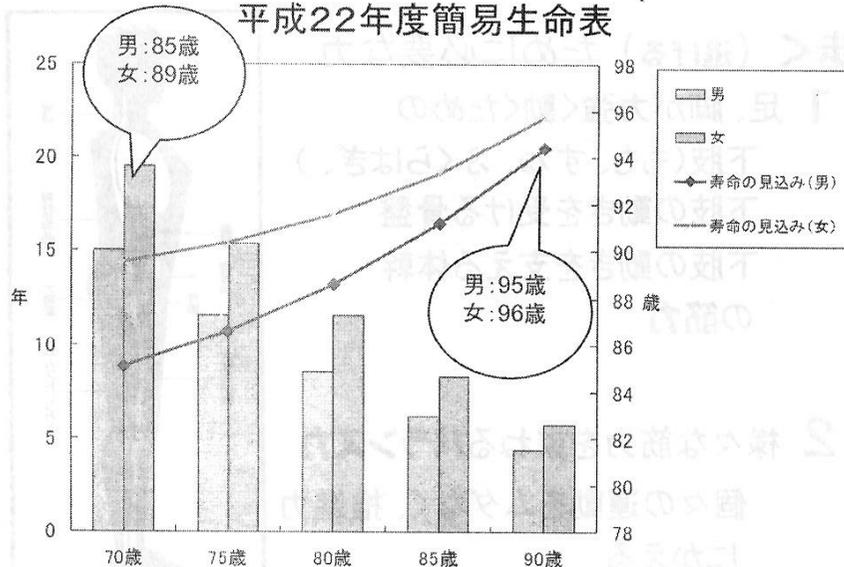
- ◎音楽に合わせて、無理なく楽しく取り組める
- ◎イスを使って、安全に体操ができる
- ◎上手、下手はない
- ◎体力に応じた参加ができる

♥足腰の筋力と柔軟性の向上に効果的♥

♥姿勢の改善と、バランス能力の向上に効果的♥

(※ 首都大学東京 健康福祉学部 理学療法学科山田 拓実教授が開発した荒川区の体操がベースになっています)

日本の高齢者の平均余命
平成22年度簡易生命表



なぜ ふじみパワーアップ体操 なのか

1. 日本の高齢者を取りまく現状

「人生90年！」 「人口の26%が高齢者！」

2. 今、高齢期に必要なこと

まずは、元気でいる。元気になる。

日本で今、高齢期に必要なこと その前に

* 押さえておきたいポイント ~日本人が初めて直面する事態~ *

○ 「高齢者」になってからの人生がとても長い

何を目的に、何をして生きていく？

「人生90年！」

○ 高齢者同士が支え合う

若い労働人口はとても少ない、アテにならない

「高齢者が高齢者を支えることで、元気を保つ」方式を国がただいま推進中！

「人口の26%が高齢者！」

今 必要なこと = まず、元気でいる・元気になる
“めやす”は「歩く力」

いつでも、 = ①とっさの身のこなし

どこでも、 = ②横断歩道、踏切など

いつまでも = ③すぐ疲れな
い

颯爽と歩くために



災害時にも逃げられる余力をもつために

筋力、バランス力を保ちましょう！！

歩くチカラは、歩くだけでは保てない

筋力も、バランス能力も、
運動をつかさどる脳の働きも、

意識して鍛える必要があります。

100%の力は100%使わないと保てない
毎日60%の力で生活していると、残り40%は失われる
100%必要なときに、使えない

どうしたら？

「ふじみパワーアップ体操」がおススメです。

どのくらいの**歩くチカラ**が必要か

2

1 余裕を持って4kmぐらいは歩くこと
ができる「ねばり強さ」

持久力！

2 30段ぐらいの階段をしっかりとした足どりで
上がれ、とっさに身をかわせる「力強さ」

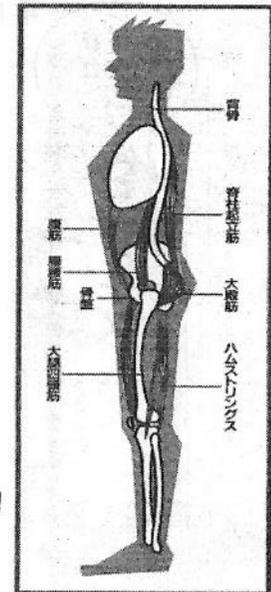
筋力とバランス力！

ふじみパワーアップ体操による鍛えどころ

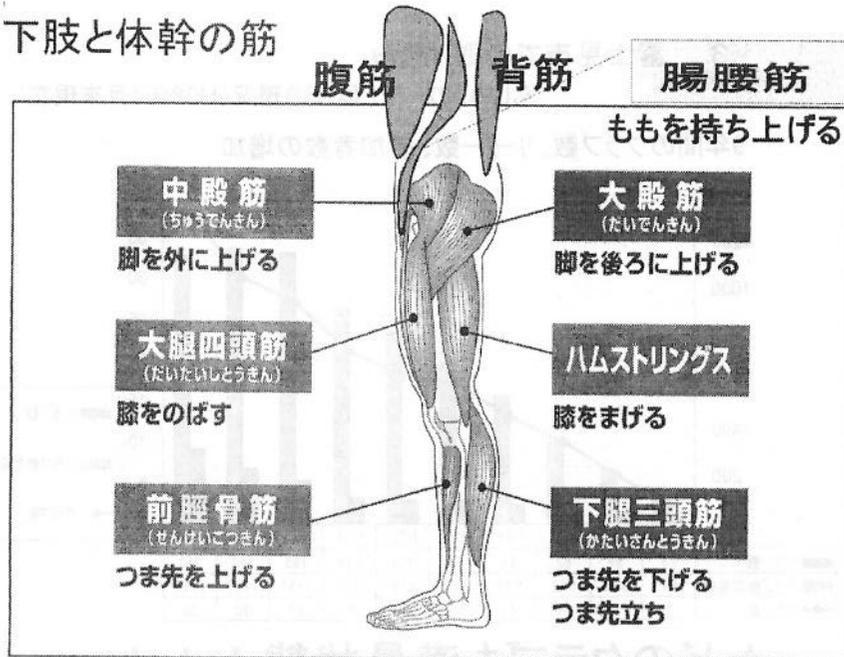
歩く（逃げる）ために必要な力

- 1 足、脚が力強く動くための
下肢（もも、すね、ふくらはぎ、）
下肢の動きを受ける骨盤
下肢の動きを支える体幹
の筋力

- 2 様々な筋力を束ねる**バランス力**
個々の運動をムダなく、推進力
にかえる



下肢と体幹の筋



運動は定期的に、無理なく続けることが重要

そのためには

- ◆ひとりで頑張るのではなく→地域で誘い合って
- ◆時間と場所を決めて →自宅近くの会場で、
- ◆一人ひとりの体力に応じて→内容が多彩な、参加できる

ふじみパワーアップ体操がおススメ！！

地域に体操クラブをつくりませんか？
週1回、仲間と一緒に体操することの意義

身近な地域で
「ふじみパワーアップ体操」
を続ける

+ (プラス) の
連鎖が出来上がる

「もっと、ずっと
元気でいたい」動機ができる

心身の健康だけでなく
地域のつながりが強くなる
地域の中に役割ができる

地域に仲間と役割ができると頑張りたくなる

- 道で挨拶する人がふえる
- 誘い誘われ、他の地域活動にも参加するようになる

地域体操クラブは、ただ自分自身の健康と力を維持するだけではなく、

その力を表現して確認する場所、
その力を活かす場所、
結果として、地域社会に「役割」をつくる

ことを目指しています！

まさに、
「人生90年」時代の、
高齢者に、求められていること

地域の活動として
「ふじみパワーアップ体操」のいいところ

身体によい体操をする

という明確な目的と、内容がある



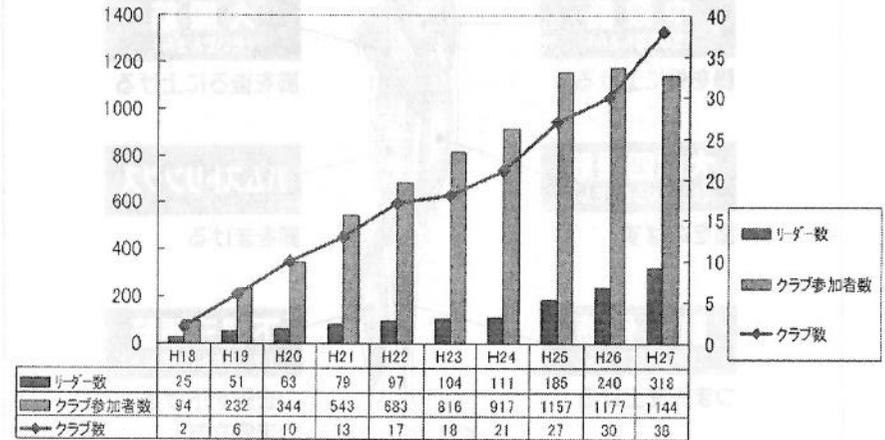
- おしゃべり → しなくていい、してもいい
- 時間をもたせる工夫 → 必要ない
- “健康づくり”という目的はシンプルで普遍的
高尚過ぎず、カッコ悪くもない
- 参加する個人に対して実感のある見返りがある
「体が楽になった」

男性、女性、
誰でも参加しやすい

3 富士見市での取り組み

ふじみパワーアップ体操の現況(H28年4月末現在)

9年間のクラブ数、リーダー数、参加者数の増加



★どのクラブも満員状態！！！！