

フレイル予防プロジェクト「いきいき運動ステーション」

平成30年度 東京都北区地域づくり応援団事業助成



特定非営利活動法人 れっど・しゃっふる

平成30年 9月 22日 ~ 12月 31日 @赤羽会館

開催内容

9月22日、健康長寿医療センターより講演会「フレイルを知ろう」を行う。フレイルの危険性などを伝えた。運動がフレイル予防に効果的でその後、体験会も実施した。この日の午後より各運動プログラム8回を開催。

腹式呼吸、ストレッチや筋力アップを行う「ピラティス」、2本のポールを用いて歩き通常よりも2倍の効果がある「ポールウォーキング」、膝や腰の痛みを軽減する筋力アップトレーニングやこりのほぐしを行う「膝痛腰痛改善プログラム」の運動活動に参加してもらい、フレイル予防を実践してもらった。

活動の結果

講演会では37名、各プログラムには述べ41名の方が参加。

活動写真



【フレイル講演会】



【ピラティス】



【ポールウォーキング】



【膝痛腰痛改善プログラム】

フレイル予防プロジェクト 健康いきいきステーション

骨、関節、筋肉が衰え、暮らしの自立度が低下している状態を、フレイルといいます。要介護や寝たきりになる可能性もありますが、回復できる状況でもあります。

ステップ① フレイルを知る講演会

講師：スポーツ医学博士 大須賀 洋祐氏
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所



ステップ② 始めようフレイル予防

アドバイザーと一緒にあなたに合った運動を見つけましょう。

運動アドバイザー

：長島佑樹氏 膝痛腰痛改善プログラム担当指導員
：藤井直子氏 ポールウォーキング担当指導員



日時：9月22日(土)午前10時～11時30分

会場：北区立赤羽会館 4階 参加費：無料

NPO法人れっど★しゃっふる主催

東京都北区 平成30年度地域づくり応援団事業

TEL：080-1338-0297 mail：murakami@red-s.net HP：http://www.red-s.net/

ステップ② 始めようフレイル予防！ おすすめ運動プログラム

A・ポールウォーキング

日時：9月28日（金）～11月16日（金）

毎週金曜日 午後1時30分～2時10分

内容：2本のポールを使って歩きます。心肺機能を高め、「脳トレ」にも。

B・膝痛腰痛改善プログラム

日時：9月26日（水）～11月14日（水）

毎週水曜日 午前11時～11時30分

内容：無理なくできる筋力アップ体操で、痛みを軽減します。

C・ピラティス

日時：9月22日（土）～11月17日（土）

毎週土曜日（9月29日を除く） 午後1時～2時

内容：呼吸とともに体のバランスを整え、筋力アップ。

<各プログラム共通事項>

●定員：10名 ●参加費：全8回 4,000円（保険料含む）

●会場：北区立赤羽体育館（北区志茂3-46-16）クラブルームまたはスタジオ

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ステップ③ フレイル予防を広めよう！

フレイル予防の大切さを身近な人に伝えましょう。気軽にできる運動プログラムを体験します。

日時：平成31年 2月23日（土） 午後1時～3時（予定）

会場：北区立赤羽体育館（北区志茂3-46-16）サブアリーナ 参加費：無料

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

問い合わせ先：NPO法人れっど★しゃっふる

TEL：080-1338-0297 mail：murakami@red-s.net