

自治会やご友人と集まって

## 『奥出雲いきいき体操』を始めませんか？

～介護予防に効果的な、誰でも簡単にできる体操（奥出雲いきいき体操）が誕生しました！～

奥出雲町地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんが元気で長生きできるように、島根リハビリテーション学院が考案した『奥出雲いきいき体操』を町全体へ広める運動をしています。

自治会や友人などの集まりの場に伺い、自主的に体操が続けられるよう島根リハビリテーション学院の教員や学生が中心となり支援します。「転ぶことが増えた」「体操や運動をしたいけど1人では続かない」と感じる方は、ぜひご近所誘い合って、『奥出雲いきいき体操』を始めませんか？

### ●『奥出雲いきいき体操』の対象は？

概ね65歳以上の高齢者。週に1回以上の活動が継続できる、5名以上の団体が対象です。



### ●『奥出雲いきいき体操』ってどんな体操？

- ・ 休憩5分、前後の準備・整理体操を含め60分間の体操です。
- ・ 参加者の体力に合わせて重さを変えられる体操用のおもりを使用します。（筋力アップ）
- ・ 誰もが知っている季節の童謡を歌いながら体操します。（呼吸機能や口の機能アップ）
- ・ 毎回指導者がいなくても、見て・聴いてできるように体操用パネルやCDを使います。

### ●『奥出雲いきいき体操』を始めるために受けられる支援は？

- ・ 週1回・1時間・1か月間（合計4回程度）、『奥出雲いきいき体操』を参加者のみで実施できるように、島根リハビリテーション学院の教員や学生が助言指導等の支援をします。
- ・ 必要物品（体操時に手足に付けるおもり・CD・体操用パネル）を無料で貸し出します。
- ・ その他、消耗品や会場使用料等の必要があれば、ご相談にのります。

#### 【問合せ・申し込み先】

奥出雲町役場 仁多庁舎 1階 地域包括支援センター  
電話：0854-54-2512 有線：31-5132