

地域のみんなが集まってワイワイやろう!



# 『いきいき体操教室』立ち上げの流れ

① 相談



0428-83-8555

奥多摩町地域包括支援センター

② 打ち合わせ

地域包括支援センターと打ち合わせしましょう!



③ 仲間に声掛け!

体操を一緒にやってみよう! と仲間を集めましょう!

④



第1回『〇〇体操教室』実施!

地域の方たちを集めて『〇〇体操教室』実施!  
理学療法士の指導で、まずはみんなの体力測定!



理学療法士が体力測定をします。習った体操のおさらいもしましょう!

⑤

その後は毎週1回! 仲間と一緒に「〇〇体操」を続けよう!



1か月後

2か月後

半年後

1か月後  
習った体操のおさらいをしましょう!



2か月後  
前回より数値がアップして  
るはず!



半年後  
グングン  
数値がアップ!



毎週1回! 仲間とず〜と一緒に!  
「〇〇体操」を続けましょう!

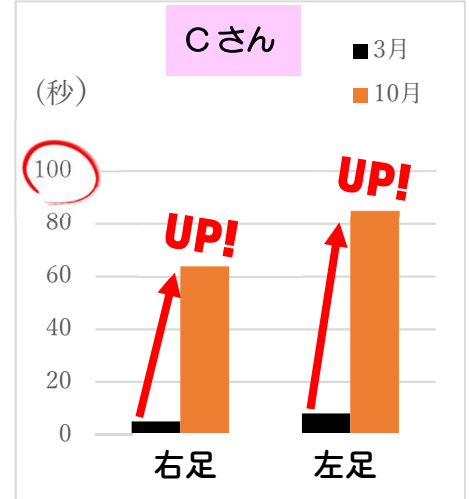
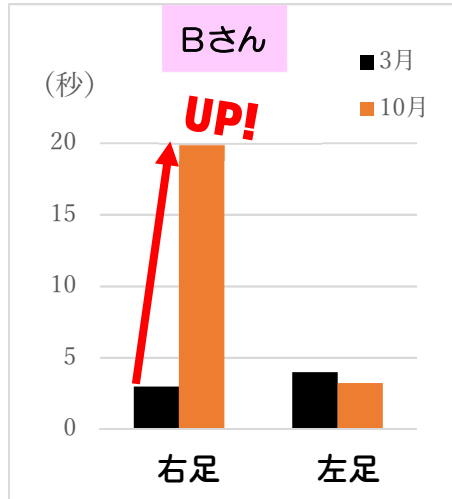
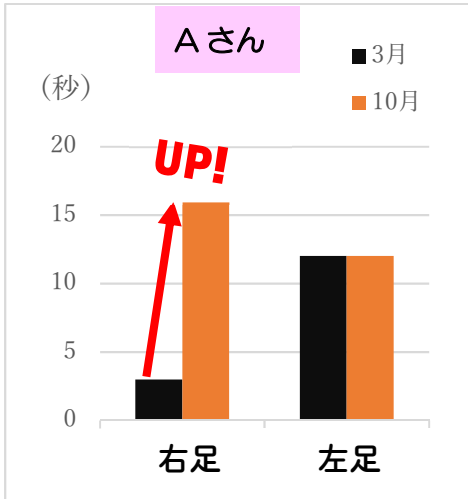


1年後は気づかないうちに階段の昇り降りがラク〜に出来るようになります!

以前紹介しました  
**梅澤体操教室が「梅澤悠友クラブ」と命名**  
 体操を始めて約8ヶ月後・・・**片足立ちの数値 UP!**



下記グラフは『梅澤悠友クラブ』に通っている方の「片足立ち」を測定したグラフです。



指導していただいた、大久野病院の小峰理学療法士より



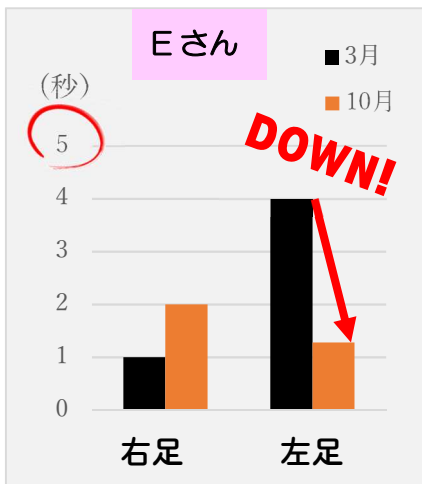
今回このように『片足立ち』の数値がアップしたのは頑張って皆さんが体操を続けた結果だと思います。体操には、自分の体重で足を鍛える運動が入っています。

足の筋力がアップすると、手すりを使わず階段の昇り降りが楽に行えるようになります。



「梅澤悠友クラブ」体操の様子

下記は、体操を続けられなかった方の「片足立ち」のグラフです。



**Message**

ご相談ください!  
 「うちの地域でも体操をやってみようかな...」  
 「どんな体操をやっているのか知りたい」など...  
 →ご相談ください!  
 下記問い合わせ先まで、  
 お電話お待ちしております!

**お問い合わせ**

☎ **0428-83-8555**

奥多摩町地域包括支援センター  
 生活支援コーディネーター **こみね**