

やってみよう!

瑞穂 いきいき ミッション

フレイル予防で
いきいき長寿!!

自分らしく健康な生活を長く続けるために身体を動かすことは大切です。瑞穂いきいきミッションを通して、外出するきっかけにしてみませんか?



ほっとちゃん

「瑞穂いきいきミッション」に取り組んでみましょう!

実施方法

- ①このパンフレットに記載してある基本体操に取り組み、裏面のセルフチェックシートに記入しましょう!
- ②5日間取り組んだ方は、最終ページのアンケートを記入し、いずれかの瑞穂区いきいき支援センターまでご自身でお持ちください。

対象者

瑞穂区内の65才以上の方

開催期間

令和5年**10月23日**(月) ~ 令和5年**12月28日**(木)

景品お渡し期間

令和5年**10月30日**(月) ~ 令和6年**1月31日**(水)

開設時間 午前9時~午後5時 ※土日祝日、年末年始(12/29~1/3)除く

景品お渡し場所 ★いずれかのいきいき支援センターへ★

瑞穂区東部
いきいき支援センター
(電話:858-4008)

瑞穂区東部
いきいき支援センター分室
(電話:851-0400)

瑞穂区西部
いきいき支援センター
(電話:872-1705)

今回の最終ミッションは
「いきいき支援センターに出かけよう!!」
いきいき支援センターへ行き、
景品をもらいましょう!

景品は、いきいき支援センターで
交換するのが条件となります。

主催 瑞穂区地域包括ケア推進会議

問い合わせ 瑞穂区東部・西部いきいき支援センター

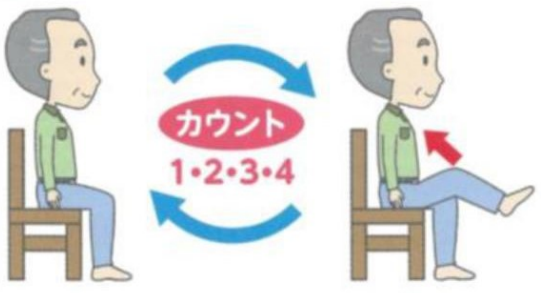
主要な筋肉を維持・向上させる やさしい筋カトレーニング

監修/あいち介護予防
支援センター長
津下一代

回数 10~15回 × セット 1~2セット

1 もも上げ

- ①手を椅子の座面に置き、体を安定させる
- ②片足ずつひざを胸に引きつけるように上げる



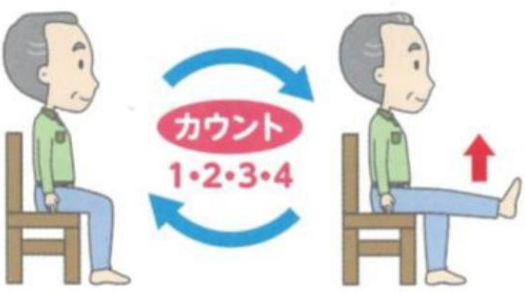
2 ひじ引き上げ

- ①胸を張りながら両ひじを後ろに引く
- ②肩甲骨を内側に寄せる



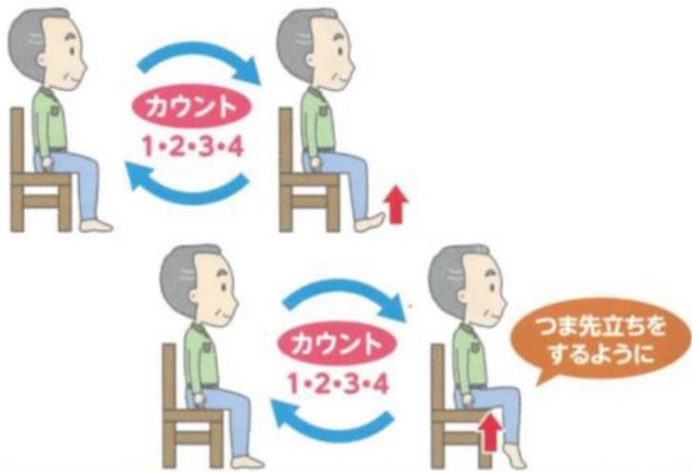
3 ひざ伸ばし

つま先を上に向け、
太ももに力を入れながら、
片足ずつひざを伸ばしていく



4 つま先上げ・かかと上げ

- ①かかとを支点にして、つま先をすねに向かって引き上げる
- ②つま先を支点にして、かかとを上へ引き上げる



***毎日の生活に気をつけてフレイルを予防し、元気に過ごしましょう**

1つでも当てはまったら
フレイルの恐れがあります。

- 半年で体重が2~3kg減った
- 歩くスピードが以前より遅くなった
- 運動などの活動量が減った(週1回未満)
- もの忘れが気になるようになった
- わけもなく疲れたと感じることがある

おまけ脳トレ

それぞれの枠の中のパーツを組み立てて漢字を作ろう!
何という熟語ができるでしょう?
答えは最後のページにあります!

謎①

ニ	气
メ	儿

謎②

王	恵	木
ノ	而	山

取り組んでみよう

「瑞穂いきいきミッション」

左ページの **やさしい筋カトレーニング** を参考に、
取り組んでみましょう。取り組んだら○をつけましょう。



運動の内容	取り組んだ日(5日分)				
	月	月	月	月	月
	日	日	日	日	日
① もも上げ	○	○	○	○	○
② ひじ引き上げ	○	○	○	○	○
③ ひざ伸ばし	○	○	○	○	○
④ つま先上げ かかと上げ	○	○	○	○	○

5日分運動した方は 最終ミッション

近くのいきいき支援センターへ行って、
景品を受け取ろう!

景品受け取り

日付: 月 日

瑞穂区東部 いきいき支援センター

瑞穂区佐渡町3丁目18
瑞穂区在宅サービスセンター 内

☎ 052-858-4008

最寄駅 地下鉄・市バス「瑞穂区役所」



瑞穂区東部 いきいき支援センター分室

瑞穂区洲山町2丁目21
啓徳名古屋南ビル1F

☎ 052-851-0400

最寄駅 地下鉄・市バス「新瑞穂」



瑞穂区西部 いきいき支援センター

瑞穂区堀田通1丁目18
シティアーク 1F

☎ 052-872-1705

最寄駅 市バス「雁道」、「高辻」



～ アンケートのお願い ～

1 ミッションをどこで知りましたか？

- 広報なごや 瑞穂区役所 瑞穂保健センター 福祉会館 病院(病院名:)
 いきいき支援センター(センター名:) 公式LINE その他()

2 今回のミッションの運動はどうでしたか？ 当てはまる項目の□にチェックを入れてください。

- 丁度良い 簡単だった 難しかった (それを選んだ理由)

3 運動の機会について教えてください。

- ない
 ある → 週に()回 / どこで運動していますか()
運動の内容 → ウォーキング 卓球 グランドゴルフ 体操 その他()

4 今後、希望する企画を教えてください。当てはまる項目にチェックを入れてください。(複数回答可)

- 料理教室() 運動教室() 脳トレ()
 その他()

5 また参加したいですか？

- はい →(理由:)
 いいえ →(理由:)

6 友人にこのミッションを紹介したいですか？

- 紹介した (理由:)
 紹介していない(理由:)
 するつもり (理由:)

7 感想などご自由にお書きください。

8 年齢を教えてください。当てはまる項目の□にチェックを入れてください。

- 65歳～69歳 70歳～74歳 75歳～79歳 80歳～84歳 85歳以上

名前

今後、瑞穂区東部・西部いきいき支援センターからの介護予防事業のお知らせを希望されますか

はい

住所

(〒 -)

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

瑞穂区東部・西部いきいき支援センター

※ご記入いただいた個人情報は、上記の利用目的にのみ使用させていただきます。

おまけ脳トレ
の答え

謎①… 元気
謎②… 瑞穂