

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?



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。景品と交換させていただきます。*景品の交換は1人1回までです。

対象者

瑞穂区在住の65才以上の方

開催期間

令和6年10月10日(木) ~ 令和6年12月27日(金)

景品お渡し期間

令和6年10月21日(月) ~ 令和7年1月31日(金)

開設時間 午前9時~午後5時 ※土日祝日、年末年始(12/28~1/5)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

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「新瑞橋」



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」



※いきいき支援センターは、高齢者のみなさまがいつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、健康・福祉・介護などさまざまな面から高齢者のみなさまを支える機関です。

回数 5~10回 × セット 1~2セット

座って実施する運動①~④

1 腹筋

手を前に出し、
ゆっくり後ろに
下がります。



2 背筋

手を前に出し、
背筋を伸ばしたまま
ゆっくりと
前に倒します。



3 胸の筋肉

胸の前で手をあわせ、
互いの手を
押し合います。



4 ひざ伸ばし(左右)

椅子に
背中を
付けない

ひざを伸ばし、
つま先を上に向けます。

ひざを
痛めないように
少し曲げる



立って実施する運動⑤~⑥

5 ふくらはぎのストレッチ(左右)

片足を引いて
ふくらはぎを
伸ばします。



6 あしの横上げ(左右)

椅子に片手を添えて
立ちます。
腰に手を当てて、上体が
傾かないようにして
あしを真横に広げます。

つま先を
前に
向ける



取り組んでみよう

「瑞穂いきいきミッション」

継続が大切です

左ページの**ホームエクササイズ**を参考に、
取り組んでみましょう。実施した運動に○をつけましょう。



運動の内容	取り組んだ日(5日分)				
	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
① 腹筋	○	○	○	○	○
② 背筋	○	○	○	○	○
③ 胸の筋肉	○	○	○	○	○
④ ひざ伸ばし(左右)	○	○	○	○	○
⑤ ふくらはぎのストレッチ(左右)	○	○	○	○	○
⑥ あしの横上げ(左右)	○	○	○	○	○

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



***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**

体の状態を知るためにチェックしてみましょう!!

フレイルとは加齢によって、気力体力が徐々に落ちた状態のことを言います。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態になります。フレイルには3つの要素があります。

社会的フレイル

- 閉じこもり
- 社会的交流減少

身体的フレイル

- 筋力低下
- 口腔機能低下
- 低栄養

精神的フレイル

- 認知機能低下
- うつ

フレイルの3つの要素

足腰の状況

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- 椅子に座った状態から何も捕まらずに立ち上がっていますか
- 15分位続けて歩いていますか
- この1年間に転んだことがありますか
- 転倒に対する不安は大きいですか

状況

- 6ヶ月で2~3Kg以上の体重減少がありましたか

状況

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- お茶や汁物等でむせることがありますか
- 口の乾きが気になりますか

気になる人は相談を!

アンケートのお願い

当てはまる項目の□にチェックを入れてください。

1 今回のいきいきミッションの運動はどうでしたか？

- ①～④座っての運動 ちょうど良い 簡単 難しい
⑤～⑥立っての運動 ちょうど良い 簡単 難しい

2 運動の機会について教えてください。(複数回答可)

- 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()

3 今後、希望する企画を教えてください。(複数回答可)

- 料理教室 運動教室 脳トレ その他()

4 またいきいきミッションに参加しようと思いませんか？

- 参加したい 参加しない 理由()

5 年齢を教えてください。

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

6 介護保険制度やご家族の介護について困ったときにはどこに相談していますか？(あてはまる方のみ複数回答可)

- 区役所 保健センター いきいき支援センター その他()

7 今回のいきいきミッションを開催しているいきいき支援センターはどんな機関か知っていますか？

- 知っている 知らない 名前は聞いたことはあるがどんなことをしているところかは知らない

8 いきいきミッションを行った感想をご記入ください。

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する方はご記入ください

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。