

はじめよう!



笑顔咲く

ひらかた元気
くらわんか体操



枚方市

体を動かしてすこやかな毎日を！

高齢期には、外出や人との交流の機会が減って、体を動かすことが少なくなりがちです。体を動かさない生活が続くと、筋力や心身の機能が低下し、弱ってしまいます。こうした状態を「フレイル（衰弱）」といい、健康と要介護の間のような段階です。いつまでも自立した生活を送るためには、“意識して”体を動かすことがとても大切です。

ロコモ、サルコペニアによる筋肉量の減少^{*}、低栄養、閉じこもり、糖尿病、認知症、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの病気により悪化



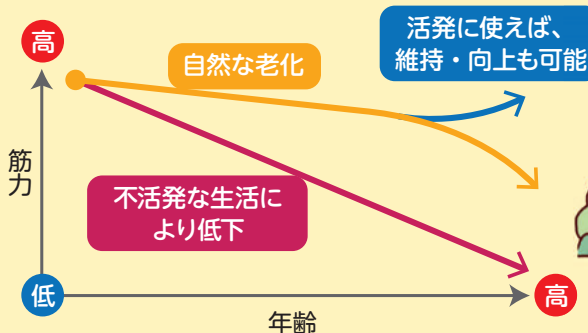
運動、食生活、社会参加を中心とした予防法により改善が可能です！

※ロコモ（ロコモティブシンドローム）：足腰の筋力が弱まったり、ひざなどの運動器に異常があり、要介護の危険が高まった状態。
※サルコペニア：筋肉量が減り、筋力が低下した状態（筋肉減少症）。

何歳になっても筋力（体力）は向上します！

- たとえ90歳以上の高齢であっても、活発に体を使うことで筋力は向上することがわかっています。
- 運動は、筋肉や骨を衰えないようにするだけでなく、呼吸や心臓など循環器によい影響を与え、脳の活性化に役立ちます。積極的に体を動かして、活発な生活づくりを始めましょう。

■加齢にともなう筋力の変化



5つの項目でフレイルチェック！

1 1年で体重が 4～5kg減った 	2 疲れやすくな った 	3 筋力（握力）が 低下した 	4 歩くのが 遅くなった 	5 身体活動量が 減った 
---	---	--	---	--

1～2項目あてはまる人 → **フレイルの前段階（プレフレイル）**
 3項目以上あてはまる人 → **フレイルの疑いあり**

ひとつでもあてはまった人は
 フレイルの予防・改善のために、「**要介護ストップ大作戦**」をスタート!!

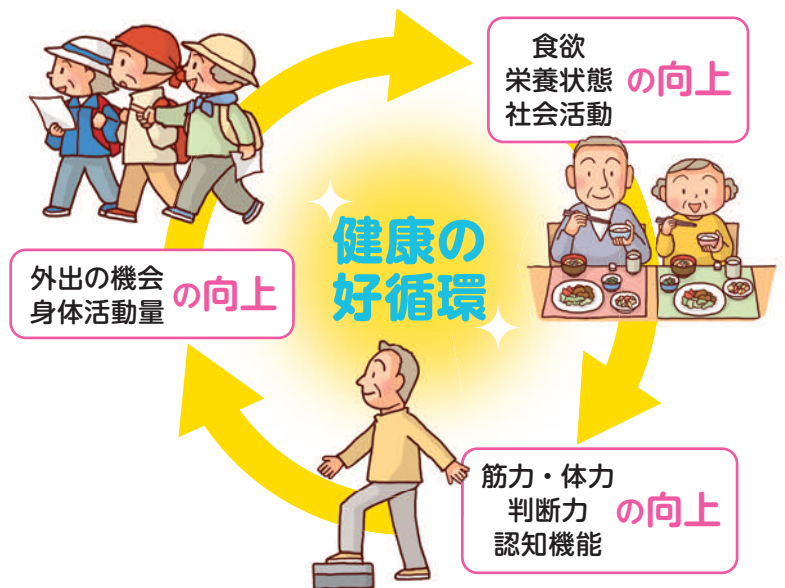
作戦の3本柱

運動（体力）

食生活（栄養）

社会参加（活発な生活）

高齢期の健康づくりには、とくに「社会参加」が効果的です。積極的に外出し、人と交流をもって活動することで、心身の機能が自然と高まります。



- 知り合いが少ないから、出かける機会がない…
- どこに行って、何をすればいいのかわからない
- 難しいことは、やりたくない

こんな方には・・・

枚方市では、仲間といっしょに楽しみながら健康の好循環を促進する取り組みを紹介しています。

次ページへGO

自分たちで続けられる取り組みって何があるの？

笑顔咲く ひらかた元気 くらわんか体操

1日10分で健康長寿！
いつでも、どこでも、誰とでも！



ひらかた元気
くらわんか体操の
3つの効果

1

ラジオ体操第1
柔軟性の
向上など

2

ロコモ体操
筋力バランス
アップ

3

ひらかた体操
(枚方市オリジナル体操)
脳の刺激

3つの体操を合わせて約10分の体操です。だから気軽に続けられます。
厚生労働省は、いつもより10分多く体を動かす「+10（プラステン）」を推奨しています。
足腰に自信のない方でも始めることができます。

まずは馴染みのあるラジオ体操第1や、簡単なロコモ体操から始めてみませんか？

ひらかた元気くらわんか体操はこんなに効果的！

ひらかた元気くらわんか体操は、リハビリテーション専門職の関与により、モデル事業において身体機能の向上や予防効果を高める傾向が示唆されています。

モデル事業の体力測定結果

【平成27年度に6団体で実施】

- 全身の筋力の目安となる「握力」が体操実施（4か月）後に**向上!**
- 片足立ち測定（下肢筋力・バランス力）、長座位体前屈測定（柔軟性）、認知機能測定（注意分割機能）でも、同様に**向上!**

最初は1分間の片足立ちが難しかったけど、出来るようになり、続けているから体が軽い。ふらつきがなくなりシャンシャン歩けるようになった。

体操を続けていると体が柔らかくなって、しゃがんで行う作業、拭き掃除が楽に出来るようになった。

体操をきっかけに友達ができて、今は一緒に買い物に行ったり、食事に行ったり、楽しい時間が増えた。



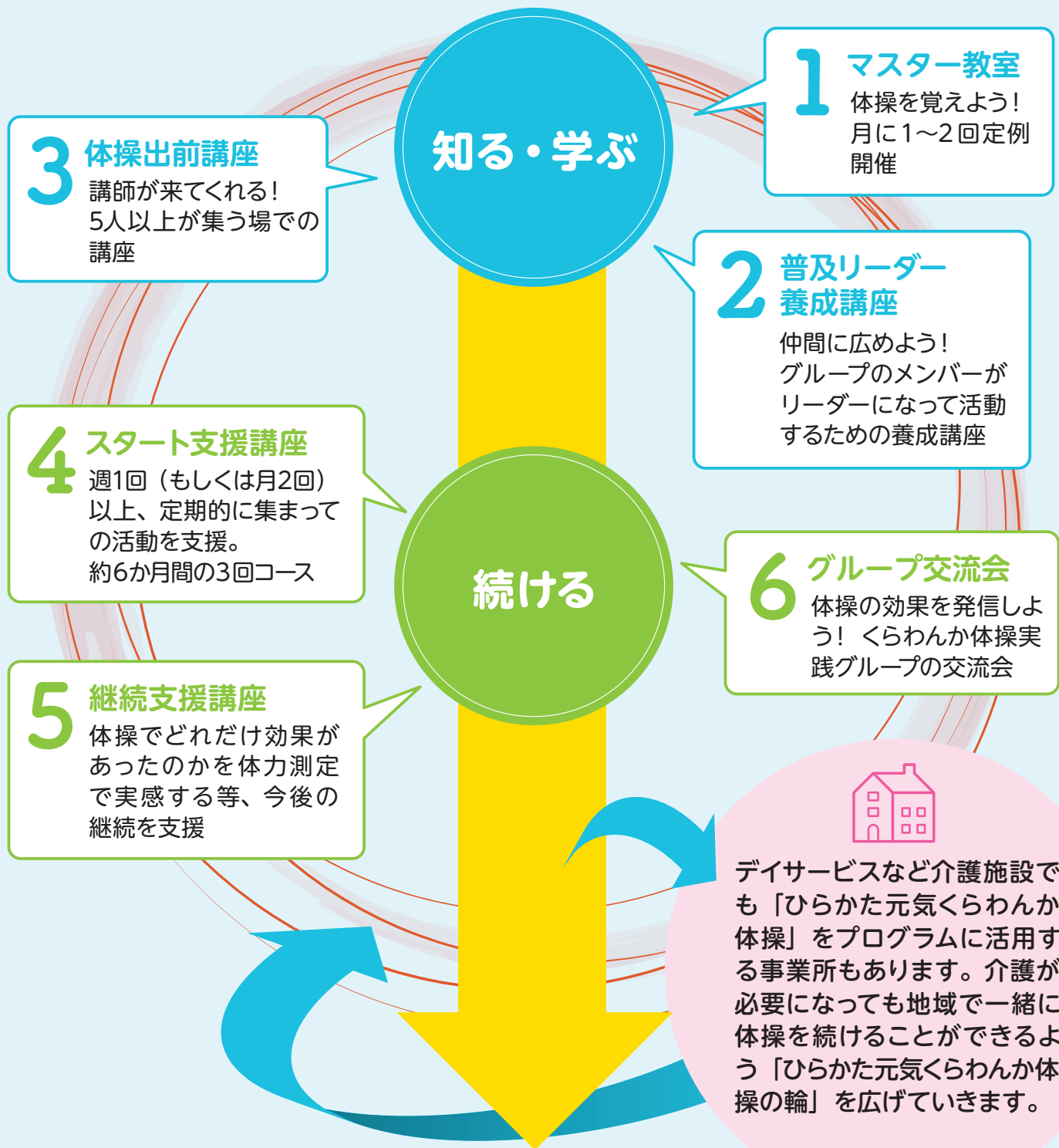
※週に1回定例で集い、3つの体操などの介護予防活動を4か月以上実施した場合。



つなげよう!

ひらかた元気くらわんか体操の輪

仲間と楽しく介護予防に取り組み、健康の輪をつなげていきましょう!



枚方市では、ひらかた元気くらわんか体操を知って、学んで、仲間と楽しく続けていくための支援体制を整備しています。

1

まずは元気くらわんか体操を学び、体験しよう！

ひらかた元気くらわんか体操マスター教室

初めての方でも、ひらかた元気くらわんか体操がマスター出来るよう体験実習する講座です。

月2回（年24回）渚体育館や生涯学習市民センター等で定期的開催しています。

■対象／概ね65歳以上の方 ■費用／無料

【お問い合わせ】 枚方市長寿社会部地域包括ケア推進課
☎072-841-1458（直）

2

元気くらわんか体操を仲間に広めよう！

ひらかた元気くらわんか体操普及リーダー養成講座

ひらかた元気くらわんか体操を、地域で広めていただくリーダーを養成します。

ひらかた元気くらわんか体操の注意点や普及のポイント、体操DVD（裏表紙参照）の効果的な使い方、高齢者の集いの場で役立つレクリエーション等を学びます。

1日2時間、3日間の講座でじっくり学びます。年3回程度開催しています。

■対象／概ね65歳以上の方・活動するグループの運動担当の方 ■費用／無料

【お問い合わせ】 枚方市長寿社会部地域包括ケア推進課 ☎072-841-1458（直）

3

講師が来てくれる！地域の仲間と体操を始めるきっかけに！

ひらかた元気くらわんか体操出前講座

高齢者が集まる場所で、仲間と一緒にひらかた元気くらわんか体操を体験できる講座です。導入時に1回ご利用できます。（※会場の準備等はグループで行ってください。）

■対象／概ね65歳以上の方を中心とした5人以上のグループ

■費用／無料

【お問い合わせ】 お近くの高齢者サポートセンター（裏表紙参照）



4

「いつもの集まり」に「効果的な体操」を取り入れてみませんか？

ひらかた元気くらわんか体操スタート支援講座（3回コース）

週1回（もしくは月2回）以上、定期的に集まり、ひらかた元気くらわんか体操を続けることを希望するグループに体操の効果と体操の方法など、高齢者サポートセンター（地域包括支援センター）等の専門職が説明し、始める前の体力の測定を行います。また、4～6か月後に体操を続けた効果を実感していただくための体力測定を行い、引き続きの活動を応援していきます。（※会場の準備等はグループで行ってください。）

■対象／概ね65歳以上の方を中心とした7人以上のグループ ※開始時7人未満の際は要相談

■費用／無料

【お問い合わせ】 お近くの高齢者サポートセンター（裏表紙参照）

5

体操の効果を実感し、生活の一部として続けるために！

ひらかた元気くらわんか体操継続支援講座

スタート支援講座終了後に、6か月以上体操を続けているグループには、半年を目安に高齢者サポートセンター（地域包括支援センター）等の専門職が効果的な体操の方法を伝える講座や体力測定を行い、今後の活動の継続を応援します。

■対象／スタート支援講座終了後に、6か月以上体操を続けているグループ

■費用／無料

【お問い合わせ】 お近くの高齢者サポートセンター（裏表紙参照）

6

グループを超えて楽しいプログラムで盛り上がりましょう！

ひらかた元気くらわんか体操 実践グループ交流会

年1回開催する実践グループの交流会です。他のグループとの交流レクリエーションやご自慢取り組みエピソードなどの情報交換、表彰等を行っています。

■対象／スタート支援講座を終了したグループ ■費用／無料



DVD・CDを無料配付
しています!

笑顔咲く ひらかた元気 くらわんか体操

概ね65歳以上の方を中心とした自主的に活動しているグループや、介護予防の取り組みを希望するグループにDVD・CDを無料で配付します。
また、上記グループの方々や、自宅で取り組みたい個人にも配布していますので、下表のセンターにご相談ください。

■枚方市高齢者サポートセンター（地域包括支援センター）一覧

圏域	小学校区	名称	所在地	連絡先
1	樟葉北、樟葉、樟葉南	社協こもれび	南楠葉1丁目30番1号 エクセレント辻ビル203号	電話：856-9177 FAX：856-9188
2	樟葉西、牧野	社協ふれあい	養父西町27番35号 エスポワール1階	電話：850-0344 FAX：850-0366
3	船橋、招堤、平野、殿山第二	聖徳園	牧野阪2丁目5番1号 上羽ビル204号	電話：836-5555 FAX：836-5556
4	小倉、西牧野、殿山第一、磯島	安心苑	渚西1丁目6番1号 メロディハイム御殿山105号	電話：807-3555 FAX：805-3030
5	高陵、交北、山田、山田東、中宮北	サール・ナート	甲斐田町6番10-13号 第一岡田ハイツ	電話：890-7770 FAX：890-7771
6	桜丘、桜丘北、中宮、明倫	松徳会	宮之阪2丁目2番2号 スカイパレス有馬202号	電話：805-2165 FAX：805-2166
7	さだ、さだ西、さだ東、伊加賀	美郷会	北中振3丁目28番7号 レジデンス藤1階	電話：837-3288 FAX：837-3289
8	山之上、枚方、枚方第二	みどり	岡東町17番31-201号 枚方松葉ビル2階	電話：845-2002 FAX：845-2003
9	香陽、香里、開成、五常	アイリス	香里ヶ丘9丁目9番地の1 D47号棟55号室	電話：853-1300 FAX：853-2300
10	春日、川越、東香里	大阪高齢者生協	東香里元町28番32号 プラ・ディオ東香里101号	電話：854-8770 FAX：854-8780
11	菅原、西長尾、長尾	パナソニック エイジフリー	長尾元町6丁目2番15号 サンビレッジ長尾1階	電話：864-5607 FAX：864-5608
12	田口山、藤阪、菅原東	大潤会	長尾谷町3丁目6番20号	電話：857-0330 FAX：857-0332
13	津田、津田南、氷室	東香会	津田元町1丁目6番5号	電話：897-7800 FAX：897-7801

お問い合わせ

枚方市 長寿社会部 地域包括ケア推進課

電話 072-841-1458 (直通) FAX 072-844-0315