貯筋運動で地域での健康づくりをはじめませんか？

南九州市では、地域での介護予防の取り組みとして鹿屋体育大学が考案した**「貯筋運動」**を推進しています。貯筋運動とは、加齢とともに一番低下する**太ももとお腹の筋肉**を効果的に鍛える運動です。

運動を楽しく長く継続するためにも、個人だけではなく**歩いていける身近な場所**で**週に１回～２回程度（標準型）・月１回程度（緩和型）**貯筋運動を行う活動を支援しています。

少人数から（３人以上）でも支援いたしますので、「自分の自治会や地域で取り組みたい！」というお声がありましたら、ぜひ気軽にお声かけください！

貯筋運動の特徴

- たった５つの簡単な動作
- 替え歌を歌って楽しく運動♬
- 椅子を使って安全にできる！
- **貯筋**通帳で楽しく継続管理！



線路は続くよ～♪

現在、南九州市内で61の自主グループが活動しています！！

≪ 地域の参加者からの声 ≫

〇人との交流が増え楽しい。　〇薬や湿布を使用しなくて良くなった。
〇体が軽くなり長歩きができるようになった。
〇運動をしないと忘れ物をしたようで毎日のように続けている。



≪ 地域での取組みの支援の流れ ≫

興味がある，話を聞いてみたい
↓
地域包括ケア係へ相談
↓
説明会実施（参加希望者等）
↓
自治会で取り組むかどうか決める。
・６回（標準型）３回（緩和型）の運動指導後は自分たちで継続して実施。
・自治会で準備するものが準備できるか。
（会場，背もたれのある安定した椅子，CD プレイヤー）
↓
実施の決定（する？しない？）
↓
貯筋運動開始

～興味があれば連絡をください！　いつでもご説明に伺います　～

≪連絡先≫　南九州市役所　長寿介護課　地域包括ケア係
℡　0993-83-2511　担当：中里・江平・浜崎