



動画は  
こちら

北九州市  
オリジナル!

介護予防体操

# きたきゅう たいそう 体操



## 「介護予防」って なに?

介護予防とは、いつまでも住み慣れた地域で、いきいきと自分らしい生活が送れるよう、生活機能の低下をできるだけ防ぎ、たとえ介護や支援が必要な状態になっても、それ以上悪化しないようにすることです。難しく考えず「健康づくり」ととらえて、日頃の生活をちょっと見直してみることが大切です。

## 「きたきゅう体操」って なに?

高知市のいきいき百歳体操を参考に、リハビリテーション専門家の助言のもと、独自の動きを加えて北九州市の「介護予防体操」として開発しました。

「きたきゅう体操」は、日常生活に必要な筋力や、転ばないためのバランス力のアップなどを目的として、日常生活で行う動きが中心になっています。

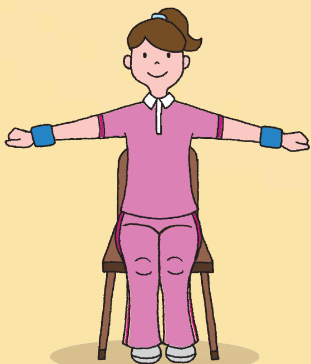
身近な健康づくりの体操となるよう親しみをこめて、「きたきゅう体操」という愛称で呼んでいます。

きたきゅう体操は、20の体操から構成されています。

主な特徴は次の4つとなっており、体力に自信のない方から自信のある方まで、幅広い層で利用できる体操となっています。

- ① 椅子(車椅子)に座ったままでも行うことができる体操です。  
体力に応じて誰もが気軽に取り組むことができます。
- ② 転倒しない立ち上がり方など、生活に必要な動きを取り入れています。
- ③ おもりを使って、効果的な筋力アップがはかれます。
- ④ 動きを覚えることで、脳の活性化としても効果が期待されます。

## 「きたきゅう体操」を はじめるまえに



### 体操は自己管理で

安全に配慮して継続することが大切です。無理のない範囲で楽しく行いましょう。

### スピードに気をつけて

体操はゆっくりの方が効果的です。ケガの予防にもなります。

### おもりについて

最初はおもりが無い状態から始めましょう。慣れてきたら、おもりは軽いものからはじめ、数回無理がないことを確認してから、徐々に増やしましょう。

### お互いに楽しく

週に1回は行いましょう。仲間と一緒に、楽しく取り組んでみましょう。