

図①

## ちちぶお茶のみ体操 (通称:茶トレ)

～足腰の関節に負担が少なく、ひざや腰のまわりの筋肉をきたえからだの柔らかさを保つために効果のある体操～

- 安全で効果的に行うポイント**
- 毎日行う
  - 1回にたくさん行わず、何回かに分けて行う
  - 1つひとつの動作をゆっくり行う
- 疲れる寸前でやめる
- 正しいフォーム・姿勢で行う
- 体操を行っているとき、どこが痛むのか、その筋肉をつかっているのか意識する



ちちぶ医療福祉会のホームページ (<http://www.chichibu-hsp.org/>) でも紹介しています。 監修 渡倉 公治 / 山田 昌樹 作成 ちちぶ医療福祉会

寒い日が続くと、外出する機会が少なくなり、服装は厚着となり、出時には、転倒が増えます。救急搬送データによると、転倒発生件数が多いのは、高齢者が最も多く、転倒のうち、自宅内で転ぶケースが半数近くを占めています。そのため、**自宅内での転倒を予防**することが、特に重要となっています。

セーフコミュニティでは、転倒予防のため、「ちちぶお茶のみ体操」と「秩父ポテくまくん健康体操」の実践を呼びかけています。ぜひ、体操の実践をお願いします。

ちちぶお茶のみ体操(図①)は、ちちぶ医療協議会により、運動機能の衰えから発症する「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」を予防するため、作成されたものです。

足腰の負担が少なく、ひざや腰まわりの筋肉を鍛え、体の柔らかさを保つこともできます。

ご自宅で少しの時間で、できるような体操となっています。ぜひ実践してみてください。

なお、体操の動画を市HPで見ることが出来ます。HPで「お茶のみ体操の実践」と検索いただき、ご覧ください。

# 転倒しない、体をつくらう！ セーフコミュニティちちぶ

**注意：自宅内の転倒**

家庭内の危険箇所を啓発するため、「秩父市高齢者の転倒予防リーフレット」(図②)を作成し、回覧を行ったり敬老会や老人クラブで配布をしたりしています。



秩父ポテくまくん健康体操(写真①)健康づくり・居場所づくり・仲間づくりの場として、地域の皆さんが主体となり、公会堂などで活動をしています。

体操の内容は、重りを使った筋力アップの簡単な体操で、講習を受けたサポーターを中心に行われています。

開催日時などは、地域によって異なりますので、ご興味がある方は、秩父地域包括支援センター(☎22-2582)までご相談ください。

また、自宅内の新聞やこたつ布団でつまずいてけがをする場合もあります。片付けたりするだけで予防ができるものもありますので、普段からの心がけをお願いします。

**危険箇所や簡易対策**

1位 寝室・自室

2位 玄関

3位 階段

4位 居間

「女性、朝方、寝起きのよろけ」注意

リーフレットには、危険箇所や簡易対策を掲載するとともに、最近のけがの傾向「女性(男性の2.5倍以上)、朝方(8時～10時)、寝起きのよろけ(自室・寝室が最も多い)」も記載しました。

秩父市の防犯に関する情報などをHPで確認できます。

HP「秩父市 いざというとき防犯」で検索！