

これからも元気に！  
自分らしく！  
健康に過ごしていくために！



# 通いの場の 効果について

Vol. 1



POINT!

## — 通いの場 とは？ —

地域の住民同士が気軽に集まり、「健康づくり」「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所。介護予防リーダー（ボランティア）が中心になって、地域の介護予防活動を行っています。

研究協力

- 越谷市リハビリテーション連絡協議会
- 埼玉県立大学 研究開発センター

越谷特別市民  
ガーヤちゃん



越谷市

# お近くの「通いの場」で **みんなと**

**まずはCheck!**

**赤い枠**

の部分はいくつ当てはまりましたか？

|    |                                     |     |     |
|----|-------------------------------------|-----|-----|
| 1  | バスや電車で一人で外出していますか                   | いいえ | はい  |
| 2  | 日用品の買い物をしていますか                      | いいえ | はい  |
| 3  | 預貯金の出し入れをしていますか                     | いいえ | はい  |
| 4  | 友人の家を訪ねていますか                        | いいえ | はい  |
| 5  | 家族や友人の相談にのっていますか                    | いいえ | はい  |
| 6  | 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか               | いいえ | はい  |
| 7  | 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか        | いいえ | はい  |
| 8  | 15分くらい続けて歩いていますか                    | いいえ | はい  |
| 9  | この1年間に転んだことがありますか                   | はい  | いいえ |
| 10 | 転倒に対する不安は大きいですか                     | はい  | いいえ |
| 11 | 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか            | はい  | いいえ |
| 12 | BMIが18.5以下 (BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m) | はい  | いいえ |
| 13 | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか             | はい  | いいえ |
| 14 | お茶や汁物等でむせることがありますか                  | はい  | いいえ |
| 15 | 口の渇きが気になりますか                        | はい  | いいえ |
| 16 | 週に1回以上は外出していますか                     | いいえ | はい  |
| 17 | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか                 | はい  | いいえ |
| 18 | 周囲から「いつも同じことを聞く」等の物忘れがあるとされますか      | はい  | いいえ |
| 19 | 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか         | いいえ | はい  |
| 20 | 今日が何月何日かわからない時がありますか                | はい  | いいえ |
| 21 | (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない                | はい  | いいえ |
| 22 | (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった    | はい  | いいえ |
| 23 | (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今は億劫に感じられる     | はい  | いいえ |
| 24 | (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない             | はい  | いいえ |
| 25 | (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする            | はい  | いいえ |

# 一緒に 運動始めてみませんか？

赤い枠の部分が 4つ以上  
当てはまってしまった…



**フレイル**<sup>\*</sup> のリスクあり！

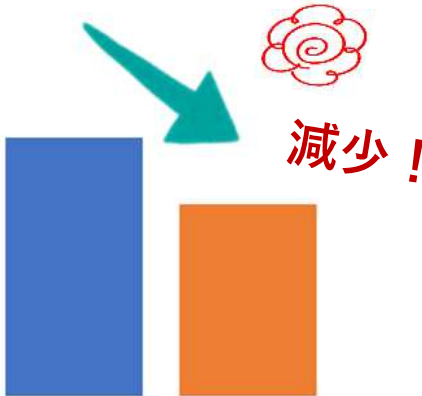
※「フレイル」とは…  
加齢により 心身の活力が低下した状態。  
健康と要介護の間の状態。

そんな方こそ！  
伸びしろ  
あります！！

フレイルのリスクのある方が  
「通いの場」で半年間  
運動してみたら・・・？

～ 半年後の変化 ～

フレイルのリスク



いきいき元気に！

【基本チェックリストの点数】  
(フレイルのリスク)

埼玉県立大学 研究データより

あし  
脚の筋力



立ち上がりがラクになる！

【30秒間で椅子から  
立ち上がる回数】



# 越谷市リハビリテーション連絡協議会監修



姿勢改善！ 転倒予防に！ どなたでも無理なくできる！  
——— 越谷市オリジナルの運動パッケージ ———



## ウォーミングアップ

準備運動をして  
体を温めましょう！  
ケガ予防に！



## 越谷楽のび体操

セラバンドを使った  
筋力トレーニング！  
「ちょっとキツイ」が  
ちょうど良い！



## 楽唱体操

歌×運動で楽しく  
体力作り！  
脳トレにも♪

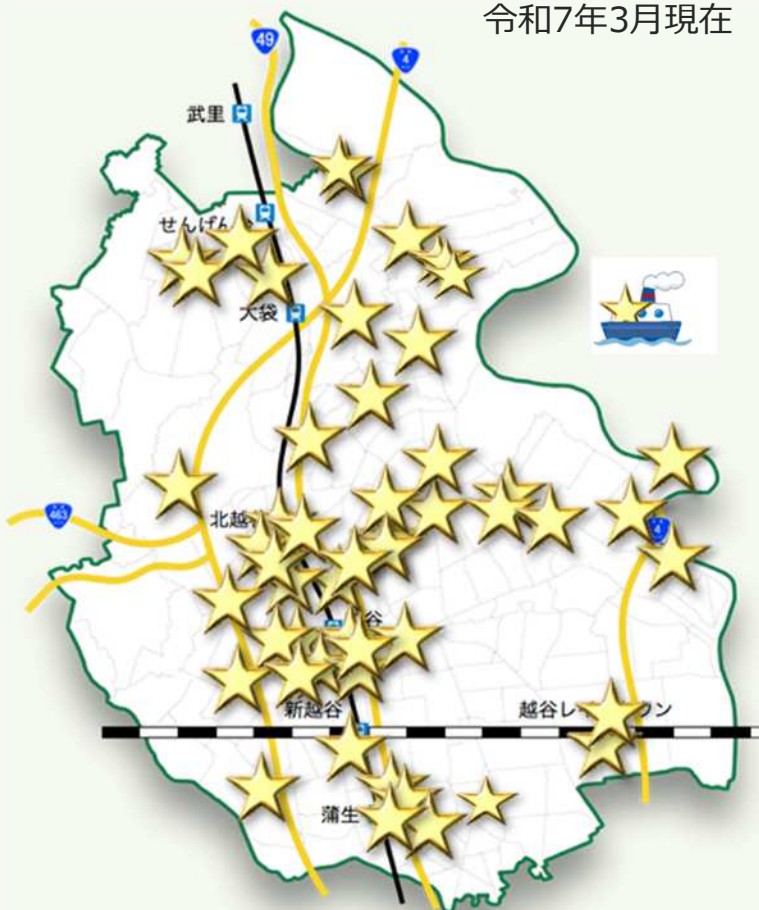


## クールダウン

疲れを残さない  
ために！ ゆっくり  
ストレッチ！

## 越谷市 一通いの場 MAP

令和7年3月現在



介護予防リーダーも  
大募集中!!

越谷市 通いの場



← 詳細はこちら  
(市公式HP)

< お問い合わせ >

越谷市役所

地域包括ケア課

☎ 048-963-9163