

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！



長期的な  
**通いの場の**  
効果について  
Vol. 2



**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



越谷市

まずはCheck!

## 「30秒椅子立ち上がりテスト」

足腰の強さを反映する、  
とても重要な指標です！

あなたは  
30秒間で、  
椅子から何回  
立ち上がれ  
ますか？



年齢	男性平均値	女性平均値
65～69歳	18回	17回
70～74歳	16回	15回
75～79歳	15回	13回
80歳以上	14回	13回

# 一緒に 運動始めてみませんか？

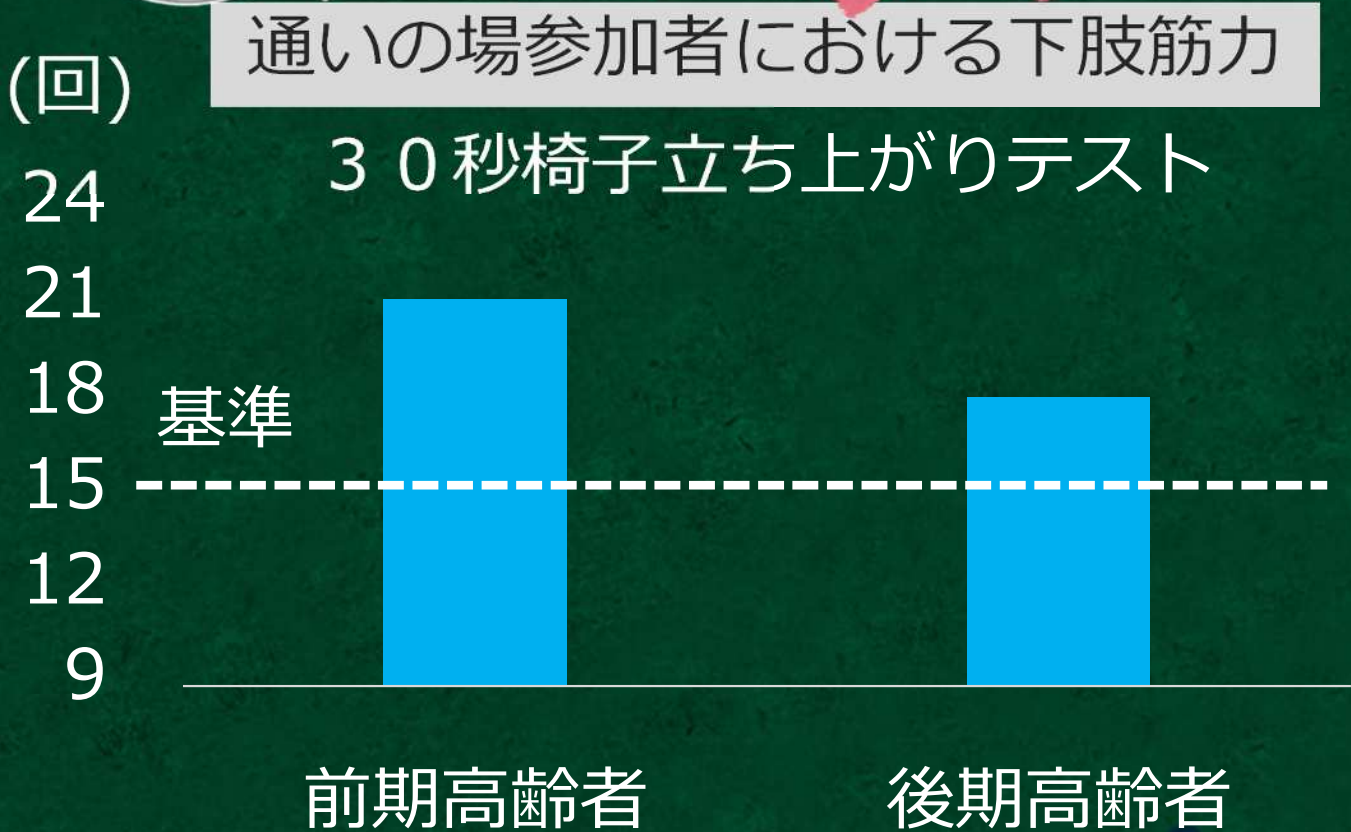
30秒椅子立ち上がりテストが  
男性17回以下、  
女性15回以下の場合



**筋力低下** のリスクあり！

5年間通いの場に継続  
して参加した方の  
足腰は、...

**基準値以上を  
しっかり保持！**





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楽のび体操 —

## 越谷楽のび体操

・・・セラバンドを使った筋力トレーニングです！



※セラバンドは強度を簡単に調節でき、持ち運びに便利！  
**運動ごとに【ややきつい】程度**に合わせて使いましょう！

## 越谷市 — 通いの場 MAP —



介護予防リーダーも  
大募集中！！

越谷市 通いの場



通いの場に興味がある、  
参加したい方は下記へ  
お問い合わせください。  
各団体にお取次ぎいたします。



← 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