

続けて

**実感!**

参加者の  
半数以上が回答!

★  
**1位**

あのつら~い

「**ひざ・腰・肩**」

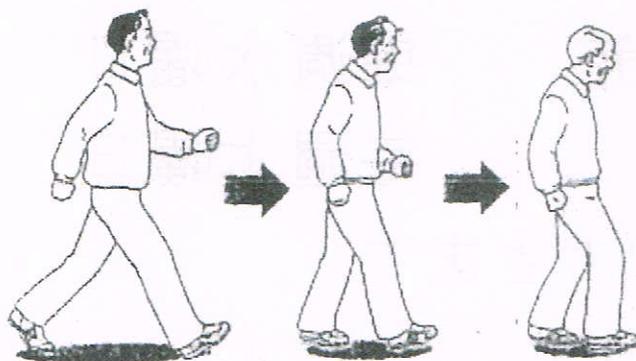
痛みが楽になった」

\*平成25年3月参加者アンケート結果

## コツコツ貯筋体操



■加齢による歩行変化



筋力が弱くなる

- ⇒ 歩くのが遅くなる
- ⇒ バランスをとるため両足の幅を広げ、足の付け根や膝を曲げる
- ⇒ 転ばないように“下”を見る
- ⇒ つま先から接地する

お問い合わせ先

柏崎市 介護高齢課 電話：43-9125

ここがスゴイ!

**其の一** 病院で実際行っていた膝・腰・肩痛予防の運動メニューが盛りだくさん!

**其の二** 加齢により衰える筋肉(抗重力筋)を集中強化!

**其の三** 実証:1年以上続けた方の介護保険申請率を半数以下に抑制!

\*二次予防事業対象者(H23)のうちコツコツ貯筋体操参加者の経年変化を全体と比較

## コツコツ貯筋体操とは

足腰の筋力と柔軟性を向上させ、転倒しにくい体をつくるものです。自分に合った体操方法を習得し、地域の仲間と一緒にいつまでも健康でいきいきした生活を送りましょう。



膝痛予防体操の一例

あなたのお近くの  
会場はこちら!

## コツコツ貯筋体操会場



10月～11月

### 開催会場

- |   |         |       |
|---|---------|-------|
| 1 | 松波会館    | 毎週火曜日 |
| 2 | コミセン体育館 | 毎週水曜日 |
| 3 | 4丁目集会所  | 毎週木曜日 |

誰でも何処でも参加できます

問い合わせは町内会へ TEL 22-7170