

真剣指導する人

弱くなったその足腰
鍛えます！

こんな悩み
ありませんか？

足腰が
弱くなった

最近物忘れが
ある

家族以外の
人と話さない

家にばかり
居る

笑っていない

階段の昇り降り
がしんどい

ある！

ない！

ある！でもまずは相談したい！

介護保険 又は 大河原町元気アップ事業 の認定を受けていますか？
(要支援①②／要介護①②③／大河原町元気アップ事業)

そのままどうぞお元気にお過ごしください♡

はい

いいえ

\\まず相談したい人へ！\\

3時間コース

ケアマネージャーさんにご相談ください

笑いあり！楽しくおしゃべりあり！休憩しながら
のんびり足腰を鍛えて、自宅で長く暮らせるようにします！

日時	午前の部	9:15~12:15 月~金曜日
	午後の部	13:30~16:30 火曜・金曜のみ

大河原町内 自宅前送迎無料！※

1時間コース

健康体操教室【ヒラソル】

将来に備えたい方(介護予防)のためのコースです。
前半30分間筋肉を伸ばし、後半30分間足腰を鍛えます！

日時	月・水・木曜日	14:00-15:00
料金	入会金	「ちょんまげ見た！」で 入会金免除！ 0円
	月会費	週1回/6,600円 週2回/8,800円

大河原町内 自宅前送迎無料！※

ピュアカフェ

看護師又は
認知症地域支援推進員が
居ますので、ちょっとした事
でも相談に来てください！

日時	毎週水曜日 (但 年間カレンダーによる) 13:30-15:30
料金	200円/回



※送迎には定員がございます。※大河原町以外にお住いの方はご相談ください



ご予約・お問い合わせ

☎0224-51-0881

〒989-1246 宮城県柴田郡大河原町字新東24番1号
休館日 土・日・祝日 営業時間 9:00~17:00



2024年
特別号

永久保存版

【編集・発行】
ピュア健康倶楽部
デイサービスセンター

※無断での複写及び
転載はおやめください。
※秒数や回数はあく
までも目安です。
※痛みや違和感があ
る場合は運動を中
止してください。

太ももを強くする ストレッチ&筋トレ

ストレッチ&筋トレ1

寝ながらできる 太ももストレッチ

太ももの前を気持ち良い程度に
伸ばしましょう



右10秒
左10秒×
3セット

POINT

息を吐きながら
伸ばし
ましょう！

ここを伸ばす！

ストレッチ&筋トレ2

太ももを鍛える エクステンション

息を吐きながらゆっくり上げて、
ゆっくり下ろしましょう！



交互に
10回×
3セット

POINT

おへそを
ちょっと
引っ込ませ
ながら！

太ももの前を意識する！

レッツトライ！

コロナ禍で低下した筋力をもどす 簡単ストレッチ&筋トレ

1日10分でできる！



上野 憲彦（ゴリ長）
介護福祉士
健康運動指導士

コロナ禍で体力・筋力が低下していませんか？イス（便座）からの立ち上がりや座る動作、階段の昇り降り、最近つまずきやすくなった等々。今回ご紹介する四つの運動を無理のない範囲で毎日やってみてくださいね。
※不安がある方は主治医に相談してから行ってください。

つまずきを減らす ストレッチ&筋トレ

ストレッチ&筋トレ1

スネのストレッチ

息を吐きながら優しく伸ばしましょう！



右10秒
左10秒×
3セット

POINT

足首の前が
伸びる
ように！

ここを伸ばす！

ストレッチ&筋トレ2

スネを鍛える足首回し

床に踵をしっかりとつけながら
ゆっくり回します！



左右それぞれ
右回し 5回
左回し 5回×
3セット

POINT

足首の前を
意識して
ゆっくり回す！

定期的に通われている方は「結果」がでています！

89歳女性

大河原町一般介護予防（元気アップ事業）



大腿骨を骨折しましたが健康倶楽部でのストレッチと筋トレで自宅でも暮らせています。週2回楽しく通って体操とおしゃべりを満喫しています。

測定日 2020年1月13日（85歳）→2024年7月8日（89歳）

身長	148.6cm→148.4cm	維持
TUG	19.1秒→13.2秒	改善
片足立ち	右 2.4秒→1.8秒	改善
	左 3.0秒→4.3秒	改善
5m歩行	8.2秒→4.7秒	改善

84歳女性

介護保険（要支援）



大腿骨を骨折し杖をついて歩いていましたが、健康倶楽部に週1回通って杖なしで歩けるようになり、自宅での生活が楽になりました。

測定日 2022年7月18日（82歳）→2024年7月8日（84歳）

身長	153.4cm→154.6cm	姿勢改善
TUG	7.1秒→6.3秒	改善
片足立ち	右 3.7秒→7.6秒	改善
	左 4.1秒→14.6秒	改善
5m歩行	3.0秒（杖あり）→2.7秒（杖なし）	改善

76歳男性

介護保険（要支援）



病気で入院し手術をしましたが、週1回健康倶楽部に通って元気になりました。自宅での生活がかなり楽になり感謝しています。

測定日 2017年7月12日（69歳）→2024年4月12日（76歳）

身長	156.4cm→157.5cm	姿勢改善
TUG	16.8秒→6.3秒	改善
片足立ち	右 2.6秒→26.4秒	改善
	左 29.8秒→180秒以上	改善
5m歩行	6.4秒→2.6秒	改善

94歳女性

大河原町一般介護予防（元気アップ事業）



脊柱管狭窄症で腰の痛みと足の痺れに悩まされてきましたが、週2回の体操で筋力がついて腰の痛みや痺れが少なくなりました。

測定日 2016年10月4日（86歳）→2024年7月2日（94歳）

身長	144.5cm→143.0cm	
TUG	7.9秒→6.5秒	改善
片足立ち	右 2.3秒→8.8秒	改善
	左 6.1秒→8.2秒	改善
5m歩行	3.3秒→3.3秒	維持

75歳男性

大河原町一般介護予防（元気アップ事業）



昨年夏に体調を崩して食欲が低下しましたが、健康倶楽部で筋肉がついて調子が良くなりました。

測定日 2024年4月9日（75歳）→2024年7月9日（75歳）

身長	164.2cm→164.1cm	維持
TUG	6.1秒→5.9秒	改善
片足立ち	右 6.1秒→14.4秒	改善
	左 8.3秒→31.0秒	改善
5m歩行	2.3秒→2.8秒	改善

88歳女性

大河原町一般介護予防（元気アップ事業）



週2回通って体操とおしゃべりを楽しんでいます。筋肉がついて足腰が強くなり自宅での雑仕事をしながら暮らせています。

測定日 2018年9月18日（83歳）→2024年7月9日（88歳）

身長	146.0cm→145.5cm	
TUG	7.6秒→5.9秒	改善
片足立ち	右 3.5秒→3.7秒	改善
	左 4.0秒→4.6秒	改善
5m歩行	2.7秒→2.6秒	改善

TUG(3m Time up & go test)とは？

椅子から立ち上がり、3m前の目印を折り返して再び椅子に座るまでの時間を計測するテストです。立ち上がる・歩く・体の向きを変える・バランスをとるなどの複合動作能力が必要とされ、目・体・四肢の協調性が必要になります。この値が低下すると、実生活での行動に影響を及ぼすと考えられています。