

65歳以上のみなさんの元気づくりのお手伝い

さんちゃん健康体操 とらのまき

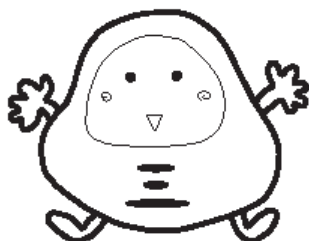
<解説書>

さんちゃんず



サンコさん
(73歳)

さんか(参加)
するほどちゃんと
健康!



体操しているので
転ばないだるま
さんちゃん



サンタさん
(73歳)

仲間と楽しく、1日2回、
週2回程度の体操が効果的です!

三 条 市

◆この表紙はぬり絵になっています。お好きな色でオリジナルの「さんちゃんず」を完成させましょう。

●どんな体操なの？

- ◆1回約17分で、音楽や掛け声に合わせて誰もが気軽に楽しく続けることができる体操です。
- ◆立位版と座位版があり、からだの状態に合わせて無理なくできる体操です。

●さんちゃん健康体操 3つの健康ポイント

- ◆その1 体操を続けることで、足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上により**転ばないからだづくり**が期待できます。
- ◆その2 お口の体操「パ・タ・カ・ラ」を発声することで、年齢とともに衰えがちな**お口の健康(口腔機能の向上)**につながります。
- ◆その3 みんなで集まって体操しながら声を出したり、笑ったりすることで**認知症予防**や、**閉じこもり予防**につながります。

●いつ、どこで、体操に参加できるの？

- ◆市内各所で「さんちゃん健康体操」を行っています。
- ◆**さんちゃん健康体操出前教室**
体操を体験してみませんか。体操の指導に伺います。「出前教室申込書」でお申し込みください。
- ◆**さんちゃん健康サークル**
おおむね月1回以上「さんちゃん健康体操」を行う団体を「さんちゃん健康サークル」として認定登録します。

詳しくは高齢介護課にお問い合わせください



●体操時の注意点

- 1 足元や周囲にぶつかるものがないか確認しましょう。
- 2 運動しやすい服装で体操を行ってください。
- 3 自分のからだの状態をよく把握した上で始めてください。
また、からだの調子によって、無理のない範囲で行ってください。
- 4 準備運動を軽くしてから行ってください。
- 5 休憩と水分は意識してとってください。

●さんちゃん健康体操 会場と日程

次の会場で体操を行っており、誰もが自由に参加できます。

圏域	会場	曜日	開始時間
嵐北	厚生福社会館体育館	月曜日	午前 10 時
嵐南	勤労青少年ホーム（ソレイユ三条）	（概ね第1・3） 水曜日	午前 10 時
	嵐南公民館	（概ね第2・4） 金曜日	午後 2 時
東	農業体験交流センター（サンファーム三条）	（概ね第2・4） 水曜日	午前 10 時
	グッデイいきいきサポートセンター	（概ね第1・3） 水曜日	午後 2 時
栄	老人福祉センター栄寿荘	月曜日	午後 2 時
下田	下田公民館	火曜日	午後 2 時

上記のほか、身近な集会所などでも体操を行っています。

日程など、詳しくは**高齢介護課 高齢福祉係(34-5511)**へお問い合わせください。

●高齢者総合相談

介護予防やもの忘れ相談、お困りごとの相談まで、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの職員が生活全般にわたって幅広く相談をお受けします。

事業所の名称	所在地・担当圏域	電話番号
三条市地域包括支援センター嵐北	東裏館 3-6-58（特別養護老人ホームうらだての里内） ◆第二・三中学校区	36-0620
三条市地域包括支援センター嵐南	南四日町 3-7-38-5（なでしこ嵐南内） ◆第一・本成寺中学校区、須頃小学校区	36-5001
三条市地域包括支援センター 東	塚野目 2380-2（特別養護老人ホームつかのめの里内） ◆第四・大崎中学校区、大島小学校区	38-4455
三条市地域包括支援センター 栄	福島新田丁 1481（特別養護老人ホームさかえの里内） ◆栄中学校区	45-7600
三条市地域包括支援センター下田	荻堀 1182-1（下田保健センター内） ◆下田中学校区	46-3193

※この「とらのまき」は、三条市オリジナル「さんちゃん健康体操」DVD
またはVHSビデオとあわせてご覧ください。



さんちゃん健康体操

制作／新潟県三条市

体操監修／山田拓実

作曲・ピアノ伴奏／片桐典子

モデル／望月祐佳・三瓶あずさ・堀拓朗

制作協力／荒川ケーブルテレビ株式会社

イラスト／MADOKA

発行年月／平成22年4月

編集・発行／三条市 福祉保健部 高齢介護課

〒955-8686 三条市旭町二丁目3番1号

電話 0256-34-5511 (代表)

<http://www.city.sanjo.niigata.jp>

©2009 新潟県三条市・首都大学東京山田研究室