

市内72か所以上総勢871人※が実践中！あなたのまちでも「うなんん幸雲体操」をはじめませんか

※令和5年3月末時点の人数

うなんん幸雲体操とは？

- ＊おもりを使った**筋力運動**
- ＊おもりは10段階(220g~2.2kg)に調整できます
- ＊手首や足首におもりを巻き付けます
- ＊椅子に座って**ゆっくりと手足を動かします**
- ＊全**12種類**で季節の童謡を歌います
- ＊体操は**1週間に1回**実施します
- ＊1回**約60分間**程度かかります

夢ネット112
チャンネルで
絶賛放映中！



うなんん幸雲体操の効果は？

- ＊高齢人口の5.6%に到達しました
- ＊続けていると体力が維持・向上しました。
- ＊23の地域自主組織がバックアップ、地域福祉推進員、地域運動指導員等たくさんの人の応援
- ＊自然でさりげない見守り・交流



参加者の声

靴下を片足立ちで、はけるようになりました(60代女性)

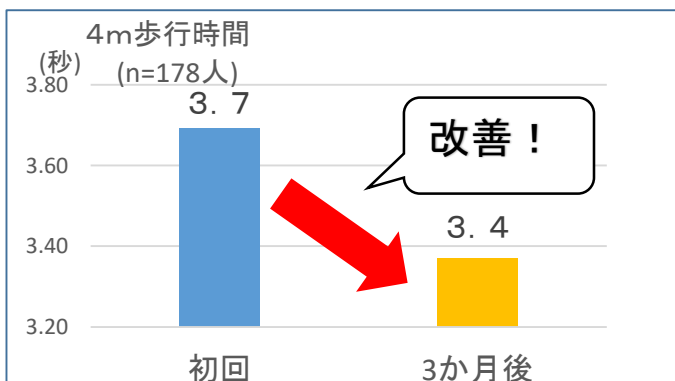
痛みが減り、湿布薬を使うことが減りました(80代女性)



週に1回みんなに会えることが楽しみです(80代女性)

体操も有難いですが、栄養や歯について教えていただいた※※ことも役に立ちました(70代女性)

※※管理栄養士、歯科衛生士が直接指導
令和5年度からは認知症予防の講話を始めます



体操参加者の初回と3か月後の歩行速度(平均値)の比較

初回と3か月後の歩行速度・握力・バランス等を比較したところ改善がみられました

うなんん幸雲体操を始めるためには...

- ①5人以上のグループまたは団体であること
- ②週に1回以上活動することが可能であること
- ③3か月以上続けること
- ④グループに代表者を1人設けること
- ⑤自主的に体操を行うことができること

左記要件を満たすグループを市役所がサポートします！

- ①物品の貸し出し
おもり、CD、うなんん幸雲体操パネル
- ②リハビリテーション専門職の派遣

※体操を終了する場合には貸し出し物品を速やかに返却ください。

みなさんでご準備いただくもの
・CDプレイヤー ・椅子

流れ

- ①保健医療介護連携室へ申込、申請書の提出
(電話:0854-40-1095)

代表者の方へ担当者から電話で1回目の体操日時のご連絡を行います。

なるべく
1か月前までにお申し込みください

- ②うなんん幸雲体操1回目

理学療法士や作業療法士などのリハビリテーション専門職、市役所職員が会場に伺い、体操の効果の説明した後、体操の仕方を説明しながら実技を行います。また、体力測定・個別面談も行います。

※体力測定は3か月後にも再度行い、体操の効果を確認します。

- ③うなんん幸雲体操2回目、3回目

市役所職員が会場に伺い、体操指導を実施します。

- ④うなんん幸雲体操4回目以降

グループの皆さんで体操を継続してください。

- ⑤うなんん幸雲体操開始から3か月後

リハビリテーション専門職、市役所職員が会場に伺い、体力測定と個別面談を実施します。その後も体力測定を実施し、効果を検証します。

- うなんん幸雲体操開始から4~5か月後

管理栄養士、歯科衛生士、保健師が会場に伺い、「栄養」「歯科口腔」「認知症予防」をテーマに、健康づくりと介護予防についてお話しします。

まずは、
体験会から！

【お問合せ先】 雲南市保健医療介護連携室
電話:0854-40-1095 ファックス:0854-40-1049