

1月 介護予防のお知らせ

北区立いきがい活動センター発行 第46号 令和7年12月25日

2026年(令和8年)前期 実施予定 介護予防プログラムスケジュール

プログラム名	実施予定月	掲載予定
①フリーエクササイズ	令和8年4月～9月	2月号
②ゆったリズムplus	令和8年4月～9月	2月号
③体力測定(5種目)	令和8年4月 上旬	3月号

今月のコラム： 老化を防ぐ 3大要素 ～いきいき動ける体づくりのために～

いきいき動ける体づくりのためには、下記の3つの要素を偏りなく強化することが大切です。この3要素に有酸素運動を組み合わせた多要素運動は、高齢者の健康維持や介護予防に効果的と言われています。

筋力

筋肉がどれだけ力を発揮できるかという能力

立つ・歩く・椅子から立ち上がる・荷物を持つ……など、すべてに必要です。



筋力が落ちると、

- ・つまずきやすい
- ・疲れやすい
- ・日常動作が重く感じる

などの影響がでます。

→筋力を保つことは、「今の生活（日常動作）を続ける力」であり、「生活の自立を守る基本の力」

柔軟性

筋肉や関節がどれだけスムーズに動けるかという能力

体が硬いと筋肉や関節の動きが制限されます。特定の部位に負担が集中するため、怪我のリスクや、痛み、不快感を感じることが多くなります。



柔軟性があると、

- ・関節の可動域が広がる
 - ・動きがスムーズ
 - ・血液循環がよくなる
- など運動の効果を最大限に引き出すことができます。

→柔軟性は、「ケガの予防・動きの軽さへの後押し」

バランス能力

体を安定させ、倒れないように保つ能力

立つ・歩く・方向転換をする時など、常に働いています。



バランス能力には、

- ・足裏で床を押す感覚
 - ・重心をまっすぐ支える感覚
 - ・姿勢を保つ体幹の力
- が関係しています。

→バランス能力は、「転倒予防に最も重要な要素」

◎ 3つの力は、つながっている！

→筋力があるから姿勢を支え自由に動ける、

→柔軟性があるから大きくスムーズに動ける、

→バランス能力があるからふらつかず安全に動ける。

有酸素運動（体力の維持、持久力UP）



この3つ+1（有酸素運動）で、日常生活の「立つ・歩く・踏ん張る・心肺機能向上」が安定します。

北区立いきがい活動センター「きらりあ北」

北区王子5-2-5-101 (UR都市機構王子5丁目団地内)

☎:03-5390-2220 FAX: 03-5390-2233 ☐:kitaku-ikigai@foryou.or.jp 開館 9:00~22:00

【当館を初めてご利用される皆様へ】

当館を初めてご利用いただく際には、北区立いきがい活動センター利用登録証の作成が必要となる場合がございます。

登録には公的身分証明書が必要となりますのでご持参ください。※令和7年12月2日以降、健康保険証での本人確認は不可となります。

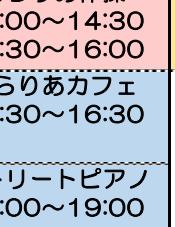
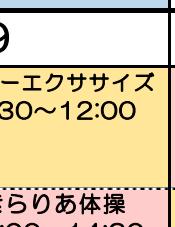
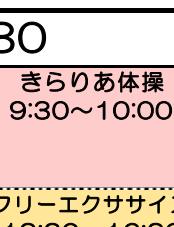
ご不便をおかけしますが、別の身分証明書のご準備をお願いいたします。





1月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				← 年始休館 →		
4	5	6	7	8	9	10
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	いきいき脳活体験塾 10:00~11:30
						
11	12	13	14	15	16	17
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	いきいき脳活体験塾 10:00~11:30
						
18	19	20	21	22	23	24
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	いきいき脳活体験塾 10:00~11:30
						
25	26	27	28	29	30	31
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	いきいき脳活体験塾 10:00~11:30
						

きらりあ体操『ZOOM』配信しています!!

大好評のきらりあ体操は、開催日にZOOMにてオンライン配信しております!!スマホやパソコンで視聴希望の方、後記アドレスにメールを送信してください。後日、招待URLをお送りします♪ 【✉: kiraria-online@foryou.or.jp】



【フリーエクササイズ、ゆったりリズムplus、脳活体験塾は半期毎の抽選で当選した方のみ ご参加頂けます】