

健康長寿応援通信

地域の高齢者の運動・転倒リスクへの取組

「運動・転倒」のリスク

西益津地区 67.9%
 藤枝地区 64.8%
出典:健康スコアリング



歩行解析であなたの「歩く」を知ろう



①5m歩行を動画で撮影し、AIが解析します。

②「オススメの体操」が紹介されます。

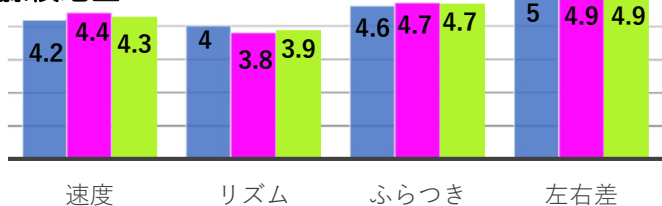
※「歩行解析」を希望の方はふじトピアまでご連絡ください。

解析回数	参加者
1回	430名
2回	140名

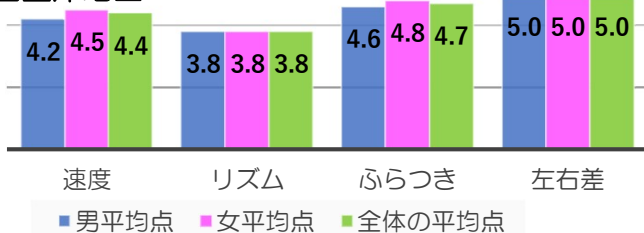
地域の高齢者で行った歩行解析結果です!

AIによる歩行解析結果

藤枝地区



西益津地区



●全体的には点数は総合平均点が20点満点中17点以上と高い。



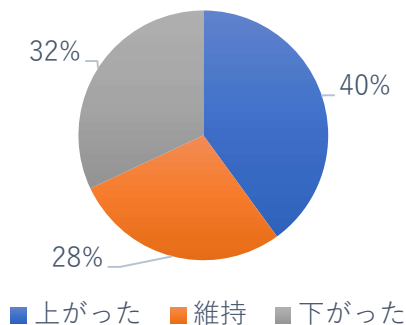
●リスクは、「リズム」「速度」の順で高い。



自分の「歩く」がわかった!

「オススメの体操」は効果的でした

ふじトピア圏域 運動した 58名



2回目解析者95名にインタビューしました。1/3の方が半数が「オススメ運動」を実施し、「維持・改善」につながった者は約7割でした。

2回の解析による前後比較で、
 ①分析項目で2点以下
 ②合計16点以下に点数が下がった方については、事故や怪我、病気などの状態変化があった方が多くいました。



※今している活動に「オススメ」の体操の動きをいれていくといいですよ。

やってみよう!オススメ体操

左右差には
コレ

リズムかかと上げ運動 10回×2セット

立って



座って



- ①手すり（いす）をもち、足は肩幅に広げます
- ②かかとをゆっくり持ち上げ、下ろします。
- ③この運動を10回、リズムよく声を出しながら行います。

- ①椅子に浅く座ります。
- ②姿勢を正し、かかとをゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろします。
- ③この運動を10回、リズムよく声を出しながら行います。

バランスには
コレ

足開き運動 左右10回×1セット

立って



座って



- ①手すり（いす）をもって行います。
- ②片足を伸ばしたまま、真横に蹴るように上げます。
- ③この動きを10回繰り返し、次に反対の足に交代します。

- ①椅子に浅く座ります。
- ②片足を横に大きく開きます。
- ③この動きを10回繰り返し、次に反対の足に交代します。

そして、出かけよう!! あなたはどこに行く?

地域には「買い物支援」「通院サポート」「ふれあいサロン」などたくさんの通いの場と支援があります。



お出かけ支援隊



通院サポート隊



ウォーキング
ラジオ体操



ふれあいサロン
老人クラブ
ふれあい会食会

カフェふじトピア

4月はお休みになります。
その後の予定は後日ご連絡します。

きてみてふじトピア

(だれでも出入り自由で集える場所です)

令和6年度ただいま計画中

募集中!