



うきは市で働くリハビリテーションのプロ、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の皆さんと一緒に、「うきは市のみなさんがいつまでも元気でいてほしい…」という思いで作りました！！



## うき8体操の目的 日常生活動作の改善

知らず知らずのうちに低下する筋力や体の機能は痛みや動きづらさとなり生活に必要な動作の妨げとなります。特に大切な筋肉を鍛える運動を厳選し、覚えやすく**8個**にまとめました。

例えば**①つま先立ち**は、ふくらはぎの筋肉を鍛え、バランスをとるための運動です。

「高所の掃除、物を取る」「浴槽をまたぐときの踏ん張り」「段差の上り下り」などに使います。8個の体操全て、たくさんこなすのではなく、正しい動き方で体力にあわせて1回1回、丁寧にすることが大切です。

### ①つま先立ち

ふくらはぎ・バランス

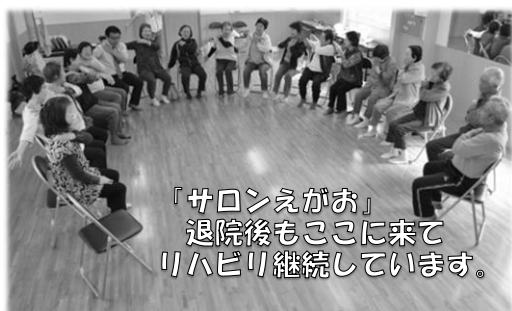


基本姿勢  
(①～⑧全ての)

①足を腰幅ぐらいいに開き、背筋を伸ばして立ちます。



②踵を1.2.3.4でゆっくりあげ、5.6.7.8でゆっくりさげます。



「サロンえがお」  
退院後もここに来て  
リハビリ継続しています。



うき8体操解説パンフレットが必要な方は  
保健課にて配布中 (A3 サイズ)



裏面には口腔体操・うき8ストレッチ解説あり

筋力が弱った時にしづらくなる動作は？  
どの部分の筋力が低下しやすいのだろう？

立ち上がる・お風呂に入る  
段差を上がる・下りる



太もも・膝周りの筋力、  
バランス、上半身の筋力 等

年齢を問わず、足腰の筋力強化に効果的です。

**DVD、ポスターは集いの場等で活用する  
地域、グループへ配布しています。**

高木市長も始業前に実践中！

うき8体操・集いの場について  
お問い合わせ先

保健課 介護・高齢者支援係

電話 75-4960





**専門職の  
みなさんの思いが  
詰まった  
うき8体操  
です！**

自宅や地域でもリハビリを  
続けて欲しいなあ…

動きづらさに  
共通する点は…

協力団体：浮羽医師会・うきはブロック介護サービス事業連絡会



**心も体も元気うきうき  
「うき8（はち）体操」完成！**



平成28年度県のモデル事業として、市内2ヶ所（御幸地区自治協議会・御幸通り区）で**住民主体の「集いの場」**を実施しました。専門的な指導者の支援が常になくても、住民の皆さんで集まり継続的に健康づくり・介護予防に取り組めるよう、うきは地区で働く専門職の皆さんが協力して作成し、モデル地区で試行しながら改良、完成したのが「うき8体操」です。

**正しい姿勢での運動方法や、運動効果と日常生活の動作の改善との繋がり、美味しく食べる・楽しく話すために大切なお口の体操（口腔体操）についてもわかりやすくDVDやパンフレットで解説しています。**

**うき8体操 DVD**

**参加者や時間に合わせて活用！**

| チャプター | 内容                            | 詳細                       |
|-------|-------------------------------|--------------------------|
| 1     | 運動を始める前に<br>うき8体操<br>うき8ストレッチ | 継続的に行う場合の運動プログラム         |
| 2     | 口腔体操                          | 言語聴覚士による口腔機能向上のための運動     |
| 3     | うき8体操ポイント解説<br>日常生活動作の工夫      | 運動方法の確認、日常生活の中で気をつけるポイント |
| 4     | うきぴー体操                        | 音楽に合わせて楽しく体操             |

※チャプターごとに選択できるようになっています。

**始まっています「集いの場」**

地域には、すでに様々な集いの場があります。他の地域はどんな活動をしているの？今後始めてみようかな？という方、地域向けに近日「集いの場」についてもお知らせします。

**上手に「うき8体操」を地域や日頃の生活の中に取り入れて、地域みなさんと、元気うきうき！**



**「いきいきサロン」（御幸自治協議会）  
体操を始めて腰痛のケア方法がわかった！**



**集いの場とは…  
「みんなで元気になる場所」**

☆週1回以上の開催

☆住民による住民のための場所（住民主体）

☆歩いていける場所にある

★車がなくても大丈夫。

★子供から高齢者までだれでも集える

★週1回以上行く場所があり、家族以外の人との交流により認知・運動機能等の低下を予防する効果が高い。 などなど