

みんな集まれ！



(福) 長岡東山福祉会

# レインボー健康体操教室

インストラクター 五十嵐



始めなければ始まらない！今からでも遅くない！

5年後、10年後の自分作りを始めよう！

生涯現役！

## ①「レインボー健康体操」とは何？

脳を活性化し、筋力を強くし、骨を丈夫にします。  
体に無理なく、効果的に鍛えるプログラムです。  
寝たきり、脳の老化、物忘れを防ぎ、脳を進化させる体操です。

インストラクター 佐藤



## ②どんな運動をするの？

- ⇒体温を上昇させます。ウォーミングアップで全身の血流を良くします。
- ⇒脳刺激体操を行います。「集中」して行うことで、脳神経細胞同士のつながりが太くなり、脳細胞が減りにくくなります。物忘れを防ぎます。
- ⇒筋刺激体操を行います。自分の持っている力を最大限に使います。ひとつの動作は6秒間で、血圧上昇を防ぐために息を吐きながら行っています。
- ⇒ストレッチをし、使った筋肉をほぐして終わりになります。

\* テイサービスセンターかつほ園、テイサービスセンターふそきでも毎日レインボー健康体操を行っています！



インストラクター 眞野



インストラクター 田代



インストラクター 吉澤



地域の皆様向けの教室も開催しています。

定例教室として「高齢者センターふそき」と「ケアセンター花の里かつぼ」の  
2会場での体操は大変好評をいただいております。

どちらも参加費無料、事前申し込み不要となっておりますのでお気軽にご参加ください。

### ◇ふそき教室◇（長岡市高齢者センターふそき内）

参加者地域：新保、小菅根町、永田、美園町等口コミで広がり参加者が増加

開催日時：毎週金曜日 午後1時30分～午後3時00分

入館料：65歳未満350円、65歳以上200円

参加者：約35名 50代後半～80代後半まで  
最年長はなんと88歳！！

お問い合わせ：0258-25-3350（担当：五十嵐）



体操の前後に入浴や休憩が出来ます。

大きな声でハツラツと運動しています。参加すると元気になること間違いなし！



### ◇花の里教室◇（ケアセンター花の里かつぼ内）

参加者地域：水穴、加津保町、桂町等地域に根付いた介護予防

開催日時：毎週金曜日（第5金曜日除く）午前10時00分～午前11時00分

参加者：約7名 70代前半～80代後半

お問い合わせ：0258-44-8338（担当：吉澤）

少人数で和気あいあいと運動しています。

参加者大募集中！



### \* 出前教室 \*

指導資格を持つ当法人職員が出向いて分かりやすくご指導いたします。

地域の茶話会や老人会などの集まりに、ぜひお呼びください！

出向先例 ・美園友美会 1回/月

・シルバーハウジング千歳さくら会 1回/月

・亀崎町有志サークル 2回/月

・川崎コミセン分館（稽古町・愛宕・東栄・若葉会） 2・3回/年

・栖吉地区地域のお茶の間 1回/月

その他 富貴亀・桂・乙吉・新組・百束地区でも実施



インストラクター 井上

## ○成果実例○

実際に多くの参加者の方々からレインボータンポ体操を実施して心や身体の変化について喜びの声が聞かれました。

教室に参加されている方の主なご意見や感想を掲載いたします。

### 【意見・感想】

- ・この教室に通って脳と体を鍛えられるのがいいね
- ・気分転換やストレス発散ができるのが良い
- ・特別な準備をせずに体操ができるから良いです
- ・事前の申し込みがいらずに参加できたから良かった
- ・健康に関する情報が聞けることが良い
- ・参加費が無料なことがとても良いです
- ・定期的な外出で生活にメリハリが出ました
- ・知り合いが増えてとても楽しみになりました
- ・参加してから体や気持ち等に良い変化があった

### 【体や気持ちの変化の主な内容】

- ・歩きやすくなった
  - ・長い時間歩けるようになった
  - ・立っていても疲れなくなった
  - ・立ったり座ったりするのが楽になった
  - ・階段の上り下りが楽になった
  - ・物事に集中できるようになった
  - ・目覚めが良くなった
  - ・筋肉が付いた
  - ・体重が減った
  - ・健康に対する情報に敏感になった
  - ・交流の場が広がった
  - ・気持ちが明るく前向きになった
  - ・一人で暮らしているのでもここにきて仲間と話ができていい
  - ・身体の思わしくないところが良くなった
- ※「肩」「背中」「腰」「膝」「指(手足)」「姿勢」「全体的」等多くの意見あり



インストラクター 井上



インストラクター 張戸