

高槻ますます元気体操《ぱっちり基本編》とは？

「高槻ますます元気体操《ぱっちり基本編》」は、高槻市が高齢者の介護予防を目的に作成した健康体操です。「ストレッチ体操」「筋力アップ体操」「お口の体操」「ウォーキング」の4種類の体操で構成されており、椅子さえあれば、簡単で安全に、そして効果的に実施することができます。

高槻ますます元気体操《ぱっちり基本編》を行う前に

体操を安全に行うために、事前に以下のポイントを確認しましょう

動きやすい服装、はき慣れた靴で

手足の動きを妨げない服装がよいでしょう。季節に応じ、夏は通気性がよく、冬は防寒性と保温性にすぐれた服装が望まれます。また歩きやすく、はき慣れた靴をはくようにしましょう。



水分補給を忘れずに

水分補給は、体温や心拍数の過剰な上昇を抑え、脱水症の予防に効果的です。ポイントはのどの渇きを感じる前に、水分を補給することです。



何よりも無理は禁物です

少しでも体調がすぐれない時は、体操をお休みしましょう。
下記の運動中止基準を目安にしてください。

運動の中止基準を確認しましょう

以下のいずれかに該当する人は、体操を控えてください。

- 収縮期血圧(上の血圧):180mmHg以上
- 拡張期血圧(下の血圧):110mmHg以上
- 脈拍:110回/分以上、または、50回/分以下
- 持病の症状が悪化している場合
- その他、体調不良など(風邪、胸痛、頭痛、めまい、顔面蒼白、冷や汗、吐き気、嘔吐など)の自覚・他覚症状がある場合

(厚生労働省 介護予防マニュアルより)

治療中の疾患がある場合は、事前にかかりつけの医師や
歯科医師と相談して行うようにしましょう。