

# 住民主導型介護予防「鬼石モデル」の筋トレ紹介ビデオ

群馬県多野郡鬼石町(現藤岡市)では、このトレーニングを住民主導で普及させ大きな効果をあげています

## 高齢者の暮らしを拓げる 10の筋力トレーニング



目次(本編映像約 63 分)

- はじめに(2分)
- 第1章:トレーニング No.1 ~ No.10(30分)
- 第2章:トレーニングの注意事項(5分)
- 第3章:各トレーニングのポイント(12分)
- 付録:鬼石町での実践(14分)

製作:群馬県地域リハビリテーション支援センター  
鬼石町  
協力:鬼石町老人クラブ連合会  
後援:群馬大学地域貢献特別支援事業

特徴:立つ、座る、歩く、またぐ、ひろう、といったいろいろな生活動作に応じた筋肉や関節の使い方を 10 種類の筋力トレーニングとしてまとめた  
低予算大容量事業:お金がかからず参加者が増えていく  
コミュニティ形成効果:ご近所づきあいが増え、地域が元気になる  
健康づくり効果:筋力やバランスが改善し、転倒事故や閉じこもり減少

### ビデオ(VHS・DVD)の使い方(例)

はじめに「鬼石町での実践」をご覧ください。概要を理解し、やる気になります。次に、トレーニングの注意事項とポイントを理解して下さい。それから初級コースに取り組んで下さい。No. 1 ~ No. 4 の部分をビデオと一緒にトレーニングし、また No. 1 に戻ります。巻き戻し時間が休憩時間になります。こうして No. 4 までを 3 度繰り返すのが初級コースで、3 ~ 4 ヶ月続けます。次いで、中級コースでは No. 1 ~ No. 8 を 2 度繰り返します。中級コースも 3 ~ 4 ヶ月行い、さらに上級コースでは No. 1 ~ No. 10 を 2 度繰り返します。こうして 10 種類のトレーニングを 1 年ぐらいかけて段階的にマスターしていきます。

ビデオを分けてほしいというご要望に応じて、また鬼石モデルを普及させるため、群馬リハネットがビデオを増産しました。この増産分を、制作実費 + 送料にてお分けすることができます。お申込みは、下記の申込書に必要事項を記入し、群馬リハネット事務局宛に F A X でお願ひします。数に限りがあるので大口のご注文はご遠慮下さい。

### 申込書

お申込者名		お申込者電話番号	
お申込者住所 〒			
VHS ビデオテープ	本(送料込 1本1,000円)	DVD	枚(送料込 1枚1,000円)
備考			

ビデオのお届けはお申込者住所へ、申込書到着よりおよそ 10 日後となります。請求書を同封致しますので、指定の口座にビデオ到着後 10 日以内にお振込み願ひします。VHS テープと DVD を間違えないよう注意願ひします。

お問い合わせ先: 群馬リハビテーションネットワーク事務局 電話/FAX: 027 - 220 - 8966