

# 「いんざい健康ちょきん運動」に新しく入会される方へ

## いんざい健康ちょきん運動とは・・・

住み慣れた地域で、健康づくり・地域づくりを目的とした住民主体の活動です。グループの参加者全員が主体となって、話し合いながら、運営していきます。一人ひとりが、無理のない範囲で、できることを行っていくことで、仲間づくり・地域づくりにつながります。

(例：会場や椅子の準備、CDかけ、グループに参加すること、お互いに声を掛け合うこと等)

## 運動を安全に継続するために・・・



### ☆自主活動のため、自己管理・自己判断します

#### ・健康管理

- ① 運動前に血圧測定し、血圧記録用紙（ファイル P5）へ記入します。
- ② 問診マニュアル（ファイル P4）を見て、運動が実施できるかを判断します。
- ③ 血圧の上昇を防ぐため、運動中は歌をうたったり、数のカウントをします。

#### ・運動記録用紙の記入（ファイル P9）

おもり増減の目安になります。おもりは、0本から開始し1本ずつ追加します。

#### ・6種類の運動から実施

7～9種類までの運動を行っているグループでも、新規入会した方は6種類から始め、慣れてきたら、段階的に運動の種類を増やします。

### ☆ご自身のことをご記入ください（ファイル P1）

ファイル P1 の表に記入をお願いします。緊急時に必要となります。

## わからないことがあったら・・・

グループの皆さんやサポーターの方に、お尋ねください。  
また、印西市高齢者福祉課は活動を後方支援しています。いつでもご連絡ください。

高齢者福祉課：後方支援

- ・運動のアドバイス
- ・おもりやバンドの物品貸与
- ・困りごとがあれば、相談に応じ、共に考える

印西市役所高齢者福祉課  
生きがい支援係  
TEL 0476-33-4592（直通）