

寄稿

成人となった「平成」と
還暦を迎えた「団塊世代」

池上 はじめ

昭和から平成へとバト
ンタッチされてから今年
で20年を迎え、平成は立
派な成人となった。考え
て見れば20世紀から21世
紀の転換期でもあった
わけだ。

平成20年は「環境の年
」と言われ、地球温暖化防
止が世界規模でのテーマ
となっている。

環境省でもCO₂削減、
低炭素社会を打ち出して
いる。先日、那須温泉へ
旅行した時でも「ここ数
年は雪が異常に少なくお
かし」と地元の運転手
が話していたが思い出
される。

地球温暖化によって北
極の海水が減少、台風が
大型化したりと異常気象の
話は枚挙にいとまがな
い。

自宅の庭に子供の頃、
多数見受けられた蟻もこ
の頃は見かけない。都市
化のせいもあるが、気候
変動の影響で大気や生態
系に何かが起きているの
だろうか。外国ではバツ
タの太極が発生したとの
情報もある。

京都議事録では今年か
ら5年間で、1990年
と比較してCO₂を6%
減らす目標を設けている
が、現在では反対に6%
増え、実際には12%
減らす必要があるから
前途多難である。

家庭でも省エネタイ
プのエアコンにしたり、冬
の温度調節を20℃にし
ても寒い時は重ね着
をするなど「うちエコ」
に努めている。

「ねすみ」というと、
「窮鼠、猫をかむ」チヨ
コマカしている。どぶ
ねすみ色、なまぢろ色、
というマナス・イメ
ージが多いが、土支の
スタートランナーなのだ

から自信を持つて良いの
では？

東京・両国から歩いて
数分の所に「回問院」が
あり、この回問院は相撲
と縁が深いので有名なが
境内に義経「ねすみ小僧
次郎吉」の墓がある。「狭
い所をすり抜けるのが
得意なねすみだが、狭き
門を突破する」というこ
とから受験生などの
「合格祈願」として墓の
前あるいは石をけずって持
ち帰りお守りにする人が
多い、という。

話は変わるが正月休み
を利用して栃木県日光市
の湯川温泉を訪ねた。

途中、乗り換えるため
鬼怒川温泉駅で車として
時間があつたので附近を
歩いてみたが、目とま
つたのは閉鎖している旅
館やホテル、温泉街の衰
退は耳にしているが、廃
墟と化した旅館。正月
早々に布を張ってシヨバ
ルカーで解体している風
景は無残なもので、廃墟
となったまま放り出され
ている旅館はあわれた
いものだろうか。

各都道府県組合事務所・代表者一覧表

平成20年 2 月 1 日現在					
県名	代表者名	〒	事務所所在地	電話番号	
北海道	北海道 小 西 廣 幸	060-0042	札幌市中央区大通西16-2	011-611-9341	
	青森県 本 多 輝 夫	030-0812	青森市堤町2-6-9	017-735-3853	
	岩手県 山 屋 隆	020-0025	盛岡市大沢川原3-1-2	019-622-3528	
	宮城県 後 藤 登	981-0915	仙台市青葉区通町1-6-9 宮城県通町分行舎	022-273-1309	
	秋田県 布 川 良 一	010-0877	秋田市千秋矢留町1-19	018-832-5231	
東北	山形県 三 谷 政 弘	997-0034	鶴岡市本町2-4-21 鶴の湯内	0235-23-1284	
	福島県 門 馬 浩 二	960-8057	福島市笹木野字笹木野原4-140 三浦内	024-591-4265	
	栃木県 星 良 行	323-0025	小山市城山町2-5-21 幸の湯内	0285-25-0356	
	埼玉県 野 内 正 剛	330-0063	さいたま市浦和区高砂2-1-5	048-822-5400	
	群馬県 吉 岡 藤 吉	376-0031	桐生市本町1-4-35 ふじの湯内	027-744-4704	
関東甲信越	千葉県 竹 島 吉 次 郎	260-0854	千葉市中央区長洲2-9-6	043-222-3858	
	東京都 高 橋 元 彰	101-0031	千代田区東神田1-10-2	03-5687-2641	
	神奈川県 高 橋 清 隆	232-0022	横浜市南区高根町2-10	045-231-3341	
	山梨県 古 屋 育 男	400-0851	甲府市住吉4-6-23 ふじ温泉内	055-232-1081	
	長野県 夏 目 正 也	380-0805	長野市柳町64 東の湯内	026-232-7208	
東海北陸	新潟県 小 林 政 太	951-8054	新潟市中央区礎町通り上1/町1926	025-222-2923	
	静岡県 小 長 井 正	420-0042	静岡市駒形通3-2-1 桜湯内	054-252-8938	
	愛知県 林 徳 男	460-0012	名古屋市中区千代田3-9-14	052-322-5735	
	岐阜県 神 田 益 弘	500-8314	岐阜市鍵屋西町1-75	058-252-1457	
	三重県 森 下 晃 行	514-0006	津市広明町345-5 三浴ビル	059-228-4240	
近畿	石川県 松 永 日出男	920-0912	金沢市大手町2-22	076-221-2372	
	富山県 吉 田 秀 治	930-0039	富山市東町3-2-17	076-421-3968	
	福井県 佐 藤 充 美	910-0026	福井市光陽4-2-26	0776-22-2761	
	滋賀県 多 賀 健 治	520-0806	大津市打出浜13-22 滋賀県生衛会館内	077-524-8554	
	京都府 小 中 晃 司	604-8361	京都市中京区西ノ京職町63	075-801-1301	
中国	大阪府 西 田 実	043-0071	大阪市天王寺区生玉町9-3	06-6772-3112	
	兵庫県 月 山 昇 商	650-0011	神戸市中央区下山手通7-1-21	078-341-2475	
	奈良県 山 崎 美 隆	630-8123	奈良市三条大宮町1-12 奈良県生衛会館内	0742-35-5026	
	和歌山県 樹 谷 久 雄	640-8033	和歌山市本町6-50 本町温泉ビル2F	073-422-5992	
	岡山県 山 本 雅 之	700-0822	岡山市表町3-18-52 民生会館内	086-232-0976	
四国	広島県 平 石 博	730-0856	広島市中区河原町1-26 広島県環境ビル5F	082-293-7848	
	山口県 吉 本 太 一	750-0051	下関市大坪本町24-10	0832-23-3739	
	鳥取県 川 木 勢 逸	680-0037	鳥取市元町329 レンガ湯内	0857-22-4876	
	香川県 永 木 茂	761-0062	高松市塩上町2-5-22	087-835-9123	
	愛媛県 井 村 勝 利	790-0065	松山市宮西1-5-11 愛媛県宮西ビル3F	089-924-6373	
九州	徳島県 川 原 重 夫	770-0905	徳島市東大工町2-29 川原ビル2F	088-653-0755	
	高知県 森 澤 林 平	780-0915	高知市小津町3-30 城下湯内	088-872-7652	
	福岡県 中 島 勝 美	810-0002	福岡市中央区西中洲11街区13号	092-761-3612	
	長崎県 松 井 未 寿	850-0903	長崎市寄合町2-27 山頭温泉内	095-826-7045	
	大分県 佐 賀 勝 己	840-0813	佐賀市唐人2-2-37 中得湯内	0952-23-7084	
沖縄県	大分県 宮 崎 泰 治	870-0016	大分市新川町1-7-37 河原内	097-532-9745	
	熊本県 徳 山 法 充	861-5347	熊本市河内町船津2712 かもと湯内	096-276-0240	
	宮崎県 新 原 正 人	889-4304	えびの市大字上江740 田代温泉内	0984-33-4475	
	鹿児島県 田 中 秀 文	892-0815	鹿児島市易居町3-28 ヘルスプラザビル4F	099-225-2683	
	沖縄県	—	—	—	—

セントウ紀行

東京都荒川区「梅の湯」

都電荒川線「小台
駅」から歩いて約4分、
JR田端駅から12、15
分の小さな商店街の真
ん中に「梅の湯」があ
った。

開店前のためシャッ
ターがおりていて入口
が分からず裏手にまわ
ると、裏門の前に一
匹、裏庭にさらに二
匹の犬が吠えもせず、出
迎えてくれた。

午後3時30分から営
業とのこと余裕をも
って午前11時にお訪ね
したが、二代目の北原

花子さん（72歳）はす
でにフロント前で掃除
をしていた。

挨拶もそこそこ早
速脱衣場に案内しても
った。

脱衣場の天井には
「江戸いづはカルタ」と「万国旗」の絵が描
かれていて、これまで
にも新聞や雑誌で紹介
されているが見事なも
のだ。

「先代の主が知人
に頼んで描いてもらっ
たのですが、50年以上
たつもののように朽

ていました」と明るく
笑う。



昭和63、平成元年に
中普請した際に番台か
らフロント形式にし
て、コインランドリー
やサウナも設備した。
名物の天井画はその
ままだが立派なもの
だ。その天井画を廃棄
した主人は平成10年
に亡くなったが「主人
の亡くなる前も一つ

見応えのある「天井画」

心あたたまる薬湯が自慢

「梅の湯」は昭和26
年に初代の北原貴さ
んが石川県から上京し
て創業。「当時、主人
は姉夫婦と相談して
これからは銭湯だと直
感して始めたそうで
す」と話してくれた。

昭和29年に石川県能
登から右も左も分ら
ず上京して、嫁いだか
ら「当時は今から想像で
きないほど番台の下に
は、田札、拾田札が山
のようにあつて繁盛し
ていた。

「下町は暖かい
人情にあふれている町
です。幸い定年もない
ですし、健康に留意し
ていつまでも地域た
めに銭湯を続けていき
たい。また、日本各地
を回ったあと、ハワイ
や中国など海外へひま
をみて出かけていま
す」と行動的な毎日を送
っている。

東京都荒川区西尾
久四の二三の二
電話〇三（三八九
三）一六九五



の井戸を掘りました
が、お陰様で現在も
相変らず井戸水を使用
している。

国民生活金融公庫（生活衛生資金貸付）貸付利率表

（会社及び個人）

平成20年1月18日現在

融 資 の 種 類		利率（注1、2）
一 般 貸 付	下 記 以 外 の 設 備 資 金	2.2～2.8%
	特 定 の 設 備 （省エネルギー設備 衛生設備 等）	1.25～1.7%
	特 別 貸 付 健康・福祉増進関連事業施設 環境対策等関連施設	1.25～1.8%
	一般公衆浴場施設・設備	1.25～2.0%
振 興 事 業 資 金	振 興 事 業 施 設 の う ち 特 定 設 備	1.25～1.85%
	振興事業施設のうち特定設備以外のもの	2.2～2.65%
	特 別 貸 付 健康・福祉増進関連事業施設 環境対策等関連施設 事業安定等施設（注3）	1.25～1.8%
貸 付	運 転 資 金	2.2%
	振興計画に従って営業を営むのに必要な資金 標準営業約款登録営業者にかかるもの	1.75%
小 企 業 等 設 備 改 善 資 金 特 別 貸 付		1.9%
生 活 衛 生 セ ー フ テ ィ ネ ッ ト 貸 付		2.2%

（注1）貸付利率は金融情勢によって変動しますので、適用利率（固定）は、記載されている利率とは異なる場合があります。

（注2）貸付利率は貸付期間・用途により異なります。

（注3）運転資金も対象となります。

子育て応援パスポート 県浴場組合も協力

子育て世帯を応援しよ
うと兵庫県では、昨年十
二月十一日から県発行の
パスポートを見せると県
内の約五百店で飲食など
の割引サービスを受けら
れる。携帯電話が使用し
ない場合は、往復ハガキ
による申し込みで紙製の
パスポートが発行され
る。

子育て応援は銭湯の
に登録、公衆浴場の「子
ども入浴無料」を実施し
ています。

兵庫県組合もこの事業
を実施するものだが、携
帯電話がアクセスすられ
る。

県からパスポート画面が
返信されるので、銭湯で
このパスポート画面を提
示すればサービスが受け
られる。携帯電話が使用
しない場合は、往復ハガキ
による申し込みで紙製の
パスポートが発行され
る。

子育て応援は銭湯の
に登録、公衆浴場の「子
ども入浴無料」を実施し
ています。

兵庫県組合もこの事業
を実施するものだが、携
帯電話がアクセスすられ
る。

初詣まっ先に大舟に乗る
歯科医まで歩いて一里笹子鳴く
初戎小当りといふみくじかな
先端は白で終りぬ餅の花
谷口欣二郎

冬陽ひるがへりては光りけり

拾ひ得し餅に福の字初戎
初護摩の煙（けむ）日が赤く日が白く
林 なつを
般若波羅烟（けむり）めでたき初戎
小寒や日射しへまろぶ硝子（がらす）
山 本 嘉子
玉

初髪や路面電車がうれしくて
飛石を丁寧な踏み福詣
阿戸 敏明

根菜の尻に日当たる初戎
手にも来よ紅つけてやる初崔
明円のぼる
中江 司郎

鬼瓦八幡瓦寒雀
探梅や福梅といふ加賀の菓子
安川恵美子

太鼓橋渡り傘寿の初戎
佛燭のますぐに頭（た）つや大旦（おお
あした）
奥野 千秋

健やかに日本酒ワイン味噌雑煮
硯海の水輝かす初日かな
河隅 恵子

福笹の先よりみて太鼓橋
越前の水仙として剪（き）られけり
西上 邦子

風へ意地見せ寒梅の一つ咲く
白雲を引く手ごたえの風の糸

あなたの銭湯は大丈夫ですか？

浴場組合総合補償制度

- ◎浴場施設内・コインランドリー施設内での賠償事故を補償します
- ◎レジオネラ感染症による事故にも対応！
- ◎是非この機会に、現在ご加入の賠償責任保険をご確認ください

（お問合せ先）（財）全国中小企業共済財団

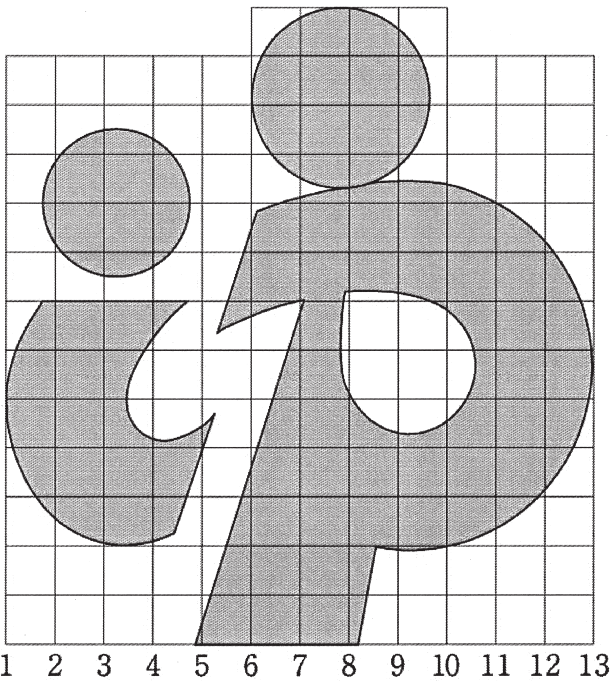
〒102-0093 東京都千代田区平河町 1-4-12 相互平河町ビル
TEL03-3264-1511 FAX03-3239-1978

全浴連シンボルマーク活用について

全浴連シンボルマークを広く国民に普及、
認識していただき、業界の活性化に役立て
るよう組合員各位の積極的な活用をお願い
いたします

シンボルマークを使用す
るには下記の事項に注意
してください

- ①組合員は自由に使用できますが、全浴連
加入組合員以外での使用は禁止する
- ②シンボルマークの大きさ、使用場所は自
由だが、原形を変更してはいけない
基本色彩はディック 158 番(原則朱色)
- ③その他、不明な点は全浴連まで連絡して
ください



装置故障修理の失敗

岡嶋 武夫

先日スチームサウナの温度調節が効かなくなった。設備を作ってからかなりの年月が過ぎているので自動温度調節装置を取り替える必要があったと考えた。それは、以前にも同じ状態となった時は、温度コントローラーを取替えた事があったからである。

スチームサウナの自動制御は、コントロールボックスとサウナ室内の温度センサー、熱水循環ポンプ、蒸気発生器の温度センサーが、それぞれ、温度調節を行う。温度調節は、温度センサーが検出した温度と、設定温度との差を、コントローラーが、ポンプや加熱器に指令を出す。ポンプが回らない場合は、加熱器が作動しない。ポンプが回らない場合は、加熱器が作動しない。ポンプが回らない場合は、加熱器が作動しない。



けれどサウナ室内の温度は上っていない等のためその不良が分かりにくいものである。そこで修理屋にコントローラーを取替えてほしいと電話した。工事については、循環ポンプのメカニカルシールが具合が悪く修理がきかない状態なのでポンプは取替えたが温度センサーは取替えずに、費用はポンプ取替と関係工事費のみで済んだのである。

よく、屋根修理や自アリ防除等の修理セーラーが、修理屋は良心的な真面目な業者を選ばなければ、コントロールと温度センサーの両方を取替えてしまったところであった。

浴場業は湯水を使う処が多く痛みが早いので修理は必然的に多くなるものである。普段から業者の信頼性をチェックして、思いつきでお願いするのではなく、事前にチェックしておくことが大切である。

「ええじゃないか」が良ければ、こうしてカラスも見えていく。思いつきでお願いするのではなく、事前にチェックしておくことが大切である。

今月の詩

小谷 早苗

鱗

人が嫌になったとき
自分が嫌になったとき億劫がらないために
周りにいる人たちのあるがままの存在を
みとめながら生きていく

余り

ワンパターンとは臨機応変に出来ない

この

宇宙をとうとうとくまなく流れてまた

流れもどってくる神様に日々のあらゆる願いを託したい

(鳥取市・元湯温泉)

風呂屋のオヤシの番台ブロー

転ばぬ先のねえ

星野 剛

「仕事は何をしてんの？」と訊かれた。そんな年、酒を一杯やつてよく女と遊べるねえと聞けば「いつも薬を持っていくんだ」「一回3000円以上もするんだ」と言われた。客でもあった。年齢に見えない若い雰囲気があり、脱衣場でも酒の話を話さず、女と遊べるねえと聞けば「いつも薬を持っていくんだ」「一回3000円以上もするんだ」と言われた。

でも星のアパートも家賃が払えなくなった。そんな年、酒を一杯やつてよく女と遊べるねえと聞けば「いつも薬を持っていくんだ」「一回3000円以上もするんだ」と言われた。



サウナ仲間がみじくも言っていた「週に何十回も稼げなくて」

都道府県組合名	ホームページURL
全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会	www.1010.or.jp/zenkoku/
北海道公衆浴場業生活衛生同業組合	www.kita-no-sento.com
埼玉県公衆浴場業生活衛生同業組合	www.d7.dion.ne.jp/saiyoku/
東京都公衆浴場業生活衛生同業組合	www.1010.or.jp/
新潟県公衆浴場業生活衛生同業組合	www.niigata268.com/
愛知県公衆浴場業生活衛生同業組合	www16.ocn.ne.jp/aiyoku/
三重県公衆浴場業生活衛生同業組合	www.ztv.ne.jp/web/mie-yoku/
石川県公衆浴場業生活衛生同業組合	dimp.net/sento
富山県公衆浴場業生活衛生同業組合	www.furoya.or.jp/
滋賀県公衆浴場業生活衛生同業組合	www.shigalife.or.jp/yokujyout.html
京都府公衆浴場業生活衛生同業組合	www.kyoto1010.or.jp
大阪府公衆浴場業生活衛生同業組合	www6.ocn.ne.jp/osaka268/
兵庫県公衆浴場業生活衛生同業組合	www.hyogo1010.jp
奈良県公衆浴場業生活衛生同業組合	www.nara1010.jp/
岡山県公衆浴場業生活衛生同業組合	www.optic.or.jp/SENTOO-OKAYAMA
広島県公衆浴場業生活衛生同業組合	www.eastweb.co.jp/hiroshima_kenyoku/
山口県公衆浴場業生活衛生同業組合	www3.ocn.ne.jp/yamayoku/
鳥取県公衆浴場業生活衛生同業組合	www.vzone.co.jp/spa/
鹿児島県公衆浴場業生活衛生同業組合	www3.synapse.ne.jp/kagosima1010/

ピュアシリーズ Pure

コエンザイムQ10
コエンザイムQ10は、キレイと元気の元！私達の細胞全てに存在し健康的に生きていく上で必要不可欠な物質です。

セラミド
セラミドは、皮膚への刺激バリア機能と角質層の水分を保持する機能を持ち肌を守りうるおいを与えます。

ヒアルロン酸
ヒアルロン酸は、1gで6リットルの水分を抱える高い保水力を持っており肌のうるおいをしっかりと抱えこんでくれます。

コラーゲン
ローヤルゼリー
シルク
海藻

お湯でベールの
お湯でこち。

株式会社ヘルスケミカル
http://www.sky-inet.ne.jp/hanjou/

常滑事業本部 TEL 0569-43-9111
東京営業所 TEL 03-6666-7786

豊富なノウハウ、快適な「ゆ」で信頼に応えます。

クリーンな水・湯質を全自動で維持・管理する全自動型ろ過機

ISO9001を取得

鶴亀温水器工業株式会社

●本 社：〒577-0067 大阪府東大阪市高井田西3丁目2-21 Tel. 06-6788-5301 E-mail: info@tsuru-kame.co.jp
●東京本社：〒114-0013 東京都北区東田端1-12-1 稲垣ハイツ303 Tel. 03-3894-0580
●東京工場：〒335-0001 埼玉県蕨市北町5-5-9 Tel. 0484-44-8320

「国の教育ローン」のご案内

高校・大学等への入学時、在学中の費用にご利用いただけます。(海外留学費用も利用可能)

■制度の概要

- ご融資金額
学生・生徒お1人につき200万円以内
- お支払い
・入学時の費用(入学金、学校納付金、受験費用等)
・在学中の費用(学校納付金、住居費用、通学費、学生の国民年金保険料等)
- 返済期間
10年以内(交通遺児家庭・母子家庭の方は11年以内)
- 据置期間
在学期間以内(返済期間に含まれます。)
- 返済方法
毎月元利均等返済(ボーナス時増額返済も可)
- 保証
(財)教育資金融資保証基金または連帯保証人1名以上
- ご利用いただける方
世帯の年間収入が一定額(給与所得者は990万円、事業所得者は770万円)以内の方で、高校・高専・短大・大学のほか専修・各種学校や予備校などへ入学・在学される方の保護者またはご本人です。

お問い合わせ・ご相談は、教育ローンコールセンターまでどうぞ。
TEL 0570-008656
受付時間：9:00~18:00(土・日、祝日を除く)
※全国から市内通話料金でご利用いただけます

国民生活金融公庫

都道府県別入浴料金表

平成20年2月1日現在

	県名	施行年月日	入浴料金			
			大人	中人	小人	洗髪
北海道	北海道	18.4.15	390	140	70	0
	青森	18.7.1	390	150	60	0
	岩手	18.10.15	390	150	70	0
	宮城	19.4.1	400	140	80	0
	秋田	12.4.1	360	130	90	0
東北	山形	7.4.1	300	120	80	0
	福島	19.9.1	400	150	90	0
	栃木	19.8.24	390	150	80	0
	埼玉	18.12.26	410	180	70	0
	群馬	9.12.1	360	150	70	0
関東甲信越	千葉	18.12.1	420	170	70	0
	東京	18.6.1	430	180	80	0
	神奈川	18.8.1	430	180	80	0
	山梨	17.1.1	380	170	70	0
	長野	19.1.1	380	150	70	0
東海北陸	新潟	19.1.1	390	140	70	0
	静岡	17.4.1	360	140	70	0
	愛知	18.8.30	400	150	70	0
	岐阜	19.4.1	400	150	70	0
	三重	17.1.1	350	150	70	0
近畿	石川	17.4.1	370	130	50	0
	富山	17.6.25	370	120	60	0
	福井	18.4.1	370	120	60	0
	滋賀	18.3.1	370	140	80	0
	京都	18.10.1	390	150	60	0
中国	大阪	17.10.21	390	130	60	0
	兵庫	17.1.1	380	130	60	0
	奈良	18.1.2	380	140	80	0
	和歌山	18.4.1	390	140	80	0
	岡山	18.1.5	380	150	60	0
四国	広島	20.1.1	400	150	70	0
	山口	17.4.1	360	150	80	0
	鳥取	18.1.1	350	120	60	0
	香取	18.2.1	330	120	60	0
	愛媛	17.10.1	330	140	60	0
九州	徳島	18.4.1	330	150	70	0
	高知	13.4.1	330	130	60	0
	福岡	18.12.1	410	170	60	0
	長崎	19.3.15	350	150	80	0
	佐賀	8.2.15	280	130	80	50
九州	大分	19.1.12	380	150	70	0
	熊本	19.2.1	360	120	60	0
	鹿児島	9.4.1	300	130	60	0
九州	鹿児島	18.6.23	360	140	80	0
	沖縄	18.2.11	370	170	100	0

いきいき
レッスン
プログラム

運動機能向上させましょう

運動器の機能低下は、
要介護状態に直結する
65歳以上の高齢者が要
介護状態になる原因のう
ち、高齢による衰弱、転
倒・骨折、関節疾患など、
運動器の機能低下に関係
するものが全体の3割を
占めています。できるか
ら、運動器の機能低下を
予防し、要介護状態になら
ないようにするには、運動
器の機能を向上させるこ
とが大切です。

実践トレーニング

足腰を重点的に鍛えましょう

人間は約300種類の筋肉を使いながら生きていますが、中でも立つ、座る、歩くなど人間らしい活動の基礎となるのが大股筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋などの抗重力筋です。これらを重点的に鍛える運動を行います。

1両足を肩幅より少し広めに立ちます
2上体をまっすぐにします。1、2、3、4で足を4分の1程度曲げ腰を落とします。
31、2、3、4で膝を伸ばしながら元の姿勢に戻ります
4膝の頭がつま先より前に出ないようにしましょう
※1転倒の不安がある人はいすの背や壁を支えにしましょう
※2深く膝を出げると腰や膝を痛めやすいので注意しましょう。

いきいき
レッスン
プログラム

運動機能向上させましょう

運動器の機能低下は、
要介護状態に直結する
65歳以上の高齢者が要
介護状態になる原因のう
ち、高齢による衰弱、転
倒・骨折、関節疾患など、
運動器の機能低下に関係
するものが全体の3割を
占めています。できるか
ら、運動器の機能低下を
予防し、要介護状態になら
ないようにするには、運動
器の機能を向上させるこ
とが大切です。

実践トレーニング

つま先立ち(下腿三頭筋の運動)

1両足を軽く開いて立ちます
2つま先を軸に1、2、3、4でゆっくりとかかとを上げ、1、2、3、4でかかとを下ろします。
※バランステータをとりにくいときには、いすの背や壁に手を添えて行いましょう

いきいき
レッスン
プログラム

運動機能向上させましょう

運動器の機能低下は、
要介護状態に直結する
65歳以上の高齢者が要
介護状態になる原因のう
ち、高齢による衰弱、転
倒・骨折、関節疾患など、
運動器の機能低下に関係
するものが全体の3割を
占めています。できるか
ら、運動器の機能低下を
予防し、要介護状態になら
ないようにするには、運動
器の機能を向上させるこ
とが大切です。

実践トレーニング

足の後ろ上げ(大腿筋の運動)

1両足を少し開いて、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかんで、上体だけ45度ほど前に傾けます
2膝が曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げます
3そのままの状態を1秒間続けた後、ゆっくりと元の姿勢に戻します。左右の足で行いましょう
4膝はできるだけ伸ばしたままです。腰痛の原因になるので背中には反らせないようにしましょう

いきいき
レッスン
プログラム

運動機能向上させましょう

運動器の機能低下は、
要介護状態に直結する
65歳以上の高齢者が要
介護状態になる原因のう
ち、高齢による衰弱、転
倒・骨折、関節疾患など、
運動器の機能低下に関係
するものが全体の3割を
占めています。できるか
ら、運動器の機能低下を
予防し、要介護状態になら
ないようにするには、運動
器の機能を向上させるこ
とが大切です。

実践トレーニング

運動を行うときの注意点

1A～Cとも10回を目安に行いますが、決して無理をせず、慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。
2運動の前には必ずストレッチングを行いましょう

いきいき
レッスン
プログラム

運動機能向上させましょう

運動器の機能低下は、
要介護状態に直結する
65歳以上の高齢者が要
介護状態になる原因のう
ち、高齢による衰弱、転
倒・骨折、関節疾患など、
運動器の機能低下に関係
するものが全体の3割を
占めています。できるか
ら、運動器の機能低下を
予防し、要介護状態になら
ないようにするには、運動
器の機能を向上させるこ
とが大切です。

実践トレーニング

運動を行うときの注意点

1A～Cとも10回を目安に行いますが、決して無理をせず、慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。
2運動の前には必ずストレッチングを行いましょう

いきいき
レッスン
プログラム

運動機能向上させましょう

運動器の機能低下は、
要介護状態に直結する
65歳以上の高齢者が要
介護状態になる原因のう
ち、高齢による衰弱、転
倒・骨折、関節疾患など、
運動器の機能低下に関係
するものが全体の3割を
占めています。できるか
ら、運動器の機能低下を
予防し、要介護状態になら
ないようにするには、運動
器の機能を向上させるこ
とが大切です。

実践トレーニング

運動を行うときの注意点

1A～Cとも10回を目安に行いますが、決して無理をせず、慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。
2運動の前には必ずストレッチングを行いましょう

いきいき
レッスン
プログラム

運動機能向上させましょう

運動器の機能低下は、
要介護状態に直結する
65歳以上の高齢者が要
介護状態になる原因のう
ち、高齢による衰弱、転
倒・骨折、関節疾患など、
運動器の機能低下に関係
するものが全体の3割を
占めています。できるか
ら、運動器の機能低下を
予防し、要介護状態になら
ないようにするには、運動
器の機能を向上させるこ
とが大切です。

実践トレーニング

運動を行うときの注意点

1A～Cとも10回を目安に行いますが、決して無理をせず、慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。
2運動の前には必ずストレッチングを行いましょう

いきいき
レッスン
プログラム

運動機能向上させましょう

運動器の機能低下は、
要介護状態に直結する
65歳以上の高齢者が要
介護状態になる原因のう
ち、高齢による衰弱、転
倒・骨折、関節疾患など、
運動器の機能低下に関係
するものが全体の3割を
占めています。できるか
ら、運動器の機能低下を
予防し、要介護状態になら
ないようにするには、運動
器の機能を向上させるこ
とが大切です。

実践トレーニング

運動を行うときの注意点

1A～Cとも10回を目安に行いますが、決して無理をせず、慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。
2運動の前には必ずストレッチングを行いましょう

いきいき
レッスン
プログラム

運動機能向上させましょう

運動器の機能低下は、
要介護状態に直結する
65歳以上の高齢者が要
介護状態になる原因のう
ち、高齢による衰弱、転
倒・骨折、関節疾患など、
運動器の機能低下に関係
するものが全体の3割を
占めています。できるか
ら、運動器の機能低下を
予防し、要介護状態になら
ないようにするには、運動
器の機能を向上させるこ
とが大切です。

実践トレーニング

運動を行うときの注意点

1A～Cとも10回を目安に行いますが、決して無理をせず、慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。
2運動の前には必ずストレッチングを行いましょう

いきいき
レッスン
プログラム

運動機能向上させましょう

運動器の機能低下は、
要介護状態に直結する
65歳以上の高齢者が要
介護状態になる原因のう
ち、高齢による衰弱、転
倒・骨折、関節疾患など、
運動器の機能低下に関係
するものが全体の3割を
占めています。できるか
ら、運動器の機能低下を
予防し、要介護状態になら
ないようにするには、運動
器の機能を向上させるこ
とが大切です。

実践トレーニング

運動を行うときの注意点

1A～Cとも10回を目安に行いますが、決して無理をせず、慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。
2運動の前には必ずストレッチングを行いましょう

いきいき
レッスン
プログラム

運動機能向上させましょう

運動器の機能低下は、
要介護状態に直結する
65歳以上の高齢者が要
介護状態になる原因のう
ち、高齢による衰弱、転
倒・骨折、関節疾患など、
運動器の機能低下に関係
するものが全体の3割を
占めています。できるか
ら、運動器の機能低下を
予防し、要介護状態になら
ないようにするには、運動
器の機能を向上させるこ
とが大切です。

実践トレーニング

運動を行うときの注意点

1A～Cとも10回を目安に行いますが、決して無理をせず、慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。
2運動の前には必ずストレッチングを行いましょう

いきいき
レッスン
プログラム

運動機能向上させましょう

運動器の機能低下は、
要介護状態に直結する
65歳以上の高齢者が要
介護状態になる原因のう
ち、高齢による衰弱、転
倒・骨折、関節疾患など、
運動器の機能低下に関係
するものが全体の3割を
占めています。できるか
ら、運動器の機能低下を
予防し、要介護状態になら
ないようにするには、運動
器の機能を向上させるこ
とが大切です。

実践トレーニング

運動を行うときの注意点

1A～Cとも10回を目安に行いますが、決して無理をせず、慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。
2運動の前には必ずストレッチングを行いましょう

いきいき
レッスン
プログラム

運動機能向上させましょう

運動器の機能低下は、
要介護状態に直結する
65歳以上の高齢者が要
介護状態になる原因のう
ち、高齢による衰弱、転
倒・骨折、関節疾患など、
運動器の機能低下に関係
するものが全体の3割を
占めています。できるか
ら、運動器の機能低下を
予防し、要介護状態になら
ないようにするには、運動
器の機能を向上させるこ
とが大切です。

実践トレーニング

運動を行うときの注意点

1A～Cとも10回を目安に行いますが、決して無理をせず、慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。
2運動の前には必ずストレッチングを行いましょう

いきいき
レッスン
プログラム

運動機能向上させましょう

運動器の機能低下は、
要介護状態に直結する
65歳以上の高齢者が要
介護状態になる原因のう
ち、高齢による衰弱、転
倒・骨折、関節疾患など、
運動器の機能低下に関係
するものが全体の3割を
占めています。できるか
ら、運動器の機能低下を
予防し、要介護状態になら
ないようにするには、運動
器の機能を向上させるこ
とが大切です。

実践トレーニング

運動を行うときの注意点

1A～Cとも10回を目安に行いますが、決して無理をせず、慣れてきたら回数を少しずつ増やしていきましょう。
2運動の前には必ずストレッチングを行いましょう