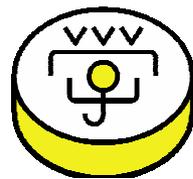


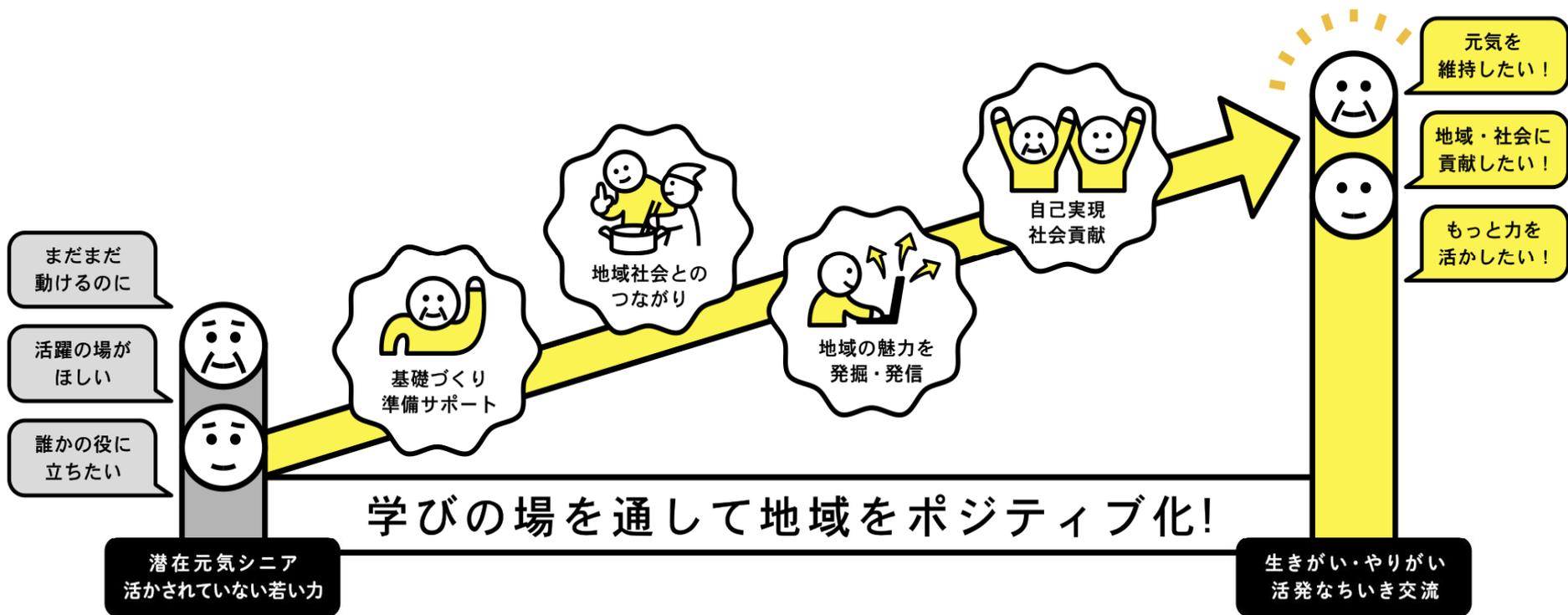
“シニアが元気”は
イイことだ！



NPO法人

ちいきの学校

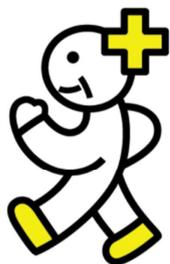




シニアにも若者にも、まだ見ぬチカラがちいきにある!



8つのカテゴリー



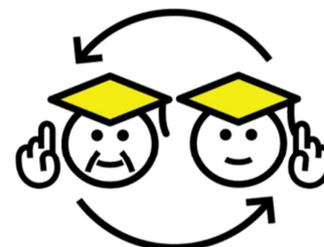
セルけあ



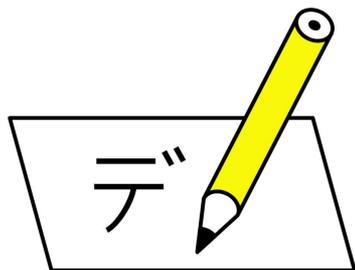
ドラさぼ



ちいすけ



しろうと先生

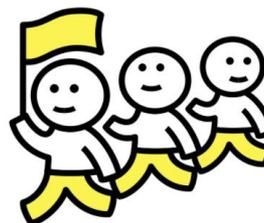


デザイン室



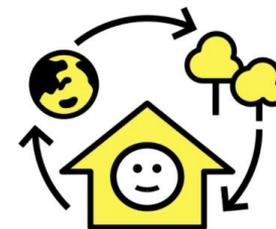
ダレでもライター

生きがづくり



めぐるちいき

地域活性



くらしとSDGs

啓蒙・啓発





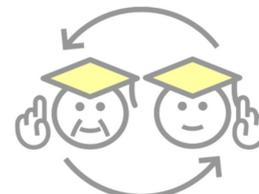
ドラさぼ



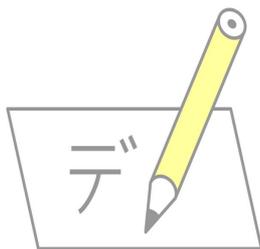
セルけあ



ちいすけ



しろうと先生



デザイン室



ダレでもライター
生きがいがづくり



めぐるちいき
地域活性



くらしとSDGs
啓蒙・啓発



なぜ取り組みを始めたのか？

「子どもに返納しろと言われてるけど・・・」

「運転に不安はある・・・」

「運転できないと生活できないよ」

「免許更新が不安」



<運動機能>

⇒柔軟性・筋力

⇒バランス力

⇒反射・姿勢

<認知機能>

⇒状況判断

空間認識

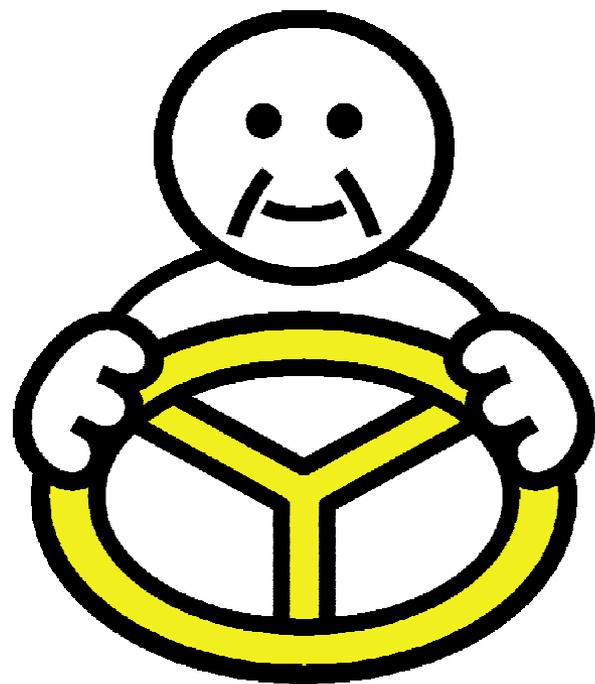
集中力

注意力

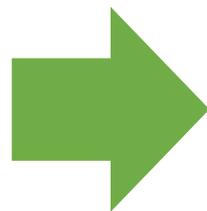


ドラさぼ とは？

運転継続のために、運動を通して認知機能と運動機能の維持・向上をサポートする



ドライバーサポート
フィットネス



ドラさぼ



協働の効果



参加者の声

- ・説明が解りやすかった。
- ・市報に載っていたので安心して参加できました。
- ・体が対応して何とか動くことが出来ました。楽しかったです。
- ・市報に出して頂いたこと思い出になりました。
- ・自分の体が改善することがわかった。
- ・内容がよかった。
- ・日常動くことがないので当日は筋肉痛でしたが良かったです。
- ・運動方法が参考になりました。
- ・体の動かし方(使っていない筋肉が解かった)
- ・動作一つ一つのポイントが良くわかった。
- ・宿題があること。



1) 専門性の高い講師



プロトレーナー



運転適性検査指導員



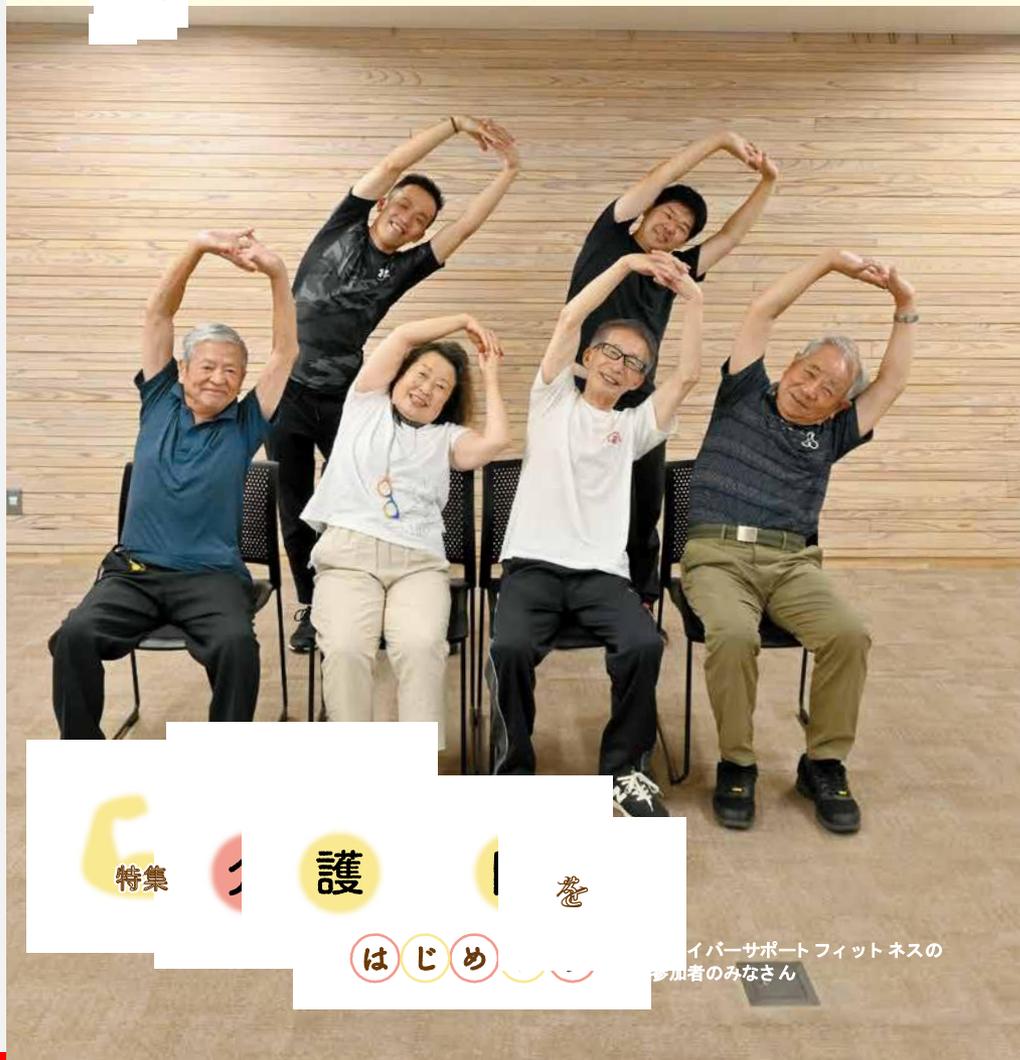
Mito

広報みと

令和5(2023)年

8.1

No.1555
特集号



6
特集

2

護

1
巻

はじめ

イバーサポートフィットネスの
参加者のみなさん

2) 効果測定 (体力)



立ち上がり
テスト

<筋力>



長座体前屈
テスト

<柔軟>



モトタイル
テスト

<反射・バランス>



2) 効果測定 (認知)



ドラさば 適性検査2

名前 _____

左と右が同じかどうかを見分ける検査です。

【見本】 ① 456 456

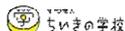
同じなら○、違ったら×を書きましょう！ (制限時間 2分)

② ×

- | 答 | 答 |
|---------------------|-----------------------|
| ① 78053 _____ 78503 | ⑲ _____ |
| ② あわめさよ _____ あわめさよ | ⑳ 週刊政治経済 _____ 週刊政治経済 |
| ③ _____ | ㉑ _____ |
| ④ 大日本商事 大日本商事 | ㉒ ニューヨーク ニューヨーク |
| ⑤ _____ | ㉓ 086969 086996 |
| ⑥ ユワニヨ ユワニヨ | ㉔ 左折禁止標識 右折禁止標識 |
| ⑦ _____ | ㉕ _____ |
| ⑧ 牛乳販売店 _____ 牛乳販売店 | ㉖ 135796 _____ 135796 |
| ⑨ 96576 _____ 96567 | ㉗ めきさゆえは _____ めきさゆえは |
| ⑩ _____ | ㉘ _____ |
| ⑪ _____ | ㉙ 362473 _____ 364273 |
| ⑫ ばびぶべば _____ ばびぶべば | ㉚ _____ |
| ⑬ 81594 _____ 81594 | ㉛ 冷凍食品倉庫 _____ 冷凍食品金庫 |
| ⑭ _____ | ㉜ _____ |
| ⑮ 利根川流域 利根川流域 | ㉝ ケイヨニヤハ ケイヨニキハ |
| ⑯ 46896 _____ 46869 | ㉞ _____ |
| ⑰ 旅館ホテル 旅館ホルテ | ㉟ 飲酒運転禁止 飯酒運転禁止 |
| ⑱ _____ | ㊱ 837162 _____ 837162 |
| ⑲ _____ | ㊲ _____ |
| ⑳ チヌシユキ _____ チヌシヨキ | ㊳ やけはよめら _____ やけはよぬら |
| ㉑ _____ | ㊴ 069096 _____ 069069 |
| ㉒ 90619 _____ 90619 | ㊵ _____ |
| ㉓ _____ | ㊶ 日本国有鉄道 _____ 日本国有鉄通 |
| ㉔ 緯度観測所 _____ 緯度観測所 | ㊷ _____ |
| ㉕ あかさたな _____ あかさなた | ㊸ サヤナケラヨ _____ サヤナケラヨ |

合計 _____

個



認知テスト

< 状況判断・注意力 >



水戸市役所

第1回体力テスト 総合評価		第1回認知テスト 総合評価	
初回	最終	初回	最終
C	C	C	A
B	B	B	A
C	B	B	A
B	A	B	A
A	A	C	A
B	A	C	B
C	B	B	A
B	—	C	—
C	—	A	—

体験者：13名

講座参加者：9名

平均年齢：75歳

男性：3名 33%

女性：6名 67%

効果測定（体力）45%↑□

測定向上者 男性2名

女性2名

効果測定（認知）77%↑□

測定向上者 男性3名

女性4名



いきいき交流センターあかしあ

第2回体力テスト 総合評価		第2回認知テスト 総合評価	
初回	最終	初回	最終
C	C	A	A
D	C	B	A
C	B	B	A
C	C	C	B
A	A	A	A
C	B	A	A
B	B	A	A
B	A	A	A
A	A	B	A
C	—	A	—
C	—	B	—

体験者：12名

講座参加者：11名

平均年齢：76.4歳

男性：2名 18%

女性：9名 82%

効果測定（体力）27%↑□

測定向上者 男性0名

女性3名

効果測定（認知）36%↑□

測定向上者 男性1名

女性3名



実際に感じた効果

- ・体が軽くなった。
- ・家で少しでも動くことを心がけました。
- ・家に閉じこもっていたが、しばらくぶりに計画して行動できたこと。
- ・体と頭の中が動くようになった。
- ・運動と認知の維持・向上を意識するようになった。
- ・テレビばかり観てないで、少し体を動かさなくてはと思うようになった。
- ・ほんの少しだけ集中力がでたような気がする。
- ・ブレーキとアクセルの場所を意識するようになった。
- ・左右視覚の認識運動。(首の運動)



Mito

広報みと

令和5(2023)年

8.1

No.1555
特集号

満足度 100%

そうだ、
特集 介護予防を
はじめよう

ドライバーサポートフィットネスの
参加者のみなさん