

# 新型コロナウイルスに負けず、 体力・免疫力をアップさせましょう！

## 中央

## 粋なまち

略称  
「粋トレ」

自宅でもできる簡単な運動で、体力づくりに取り組みましょう。

## トレーニング

「中央粋なまちトレーニング」は、転倒予防や認知機能の向上などに効果のある中央区オリジナルの介護予防プログラムです

粋トレは7種類の体操があります

|           |   |
|-----------|---|
| ウォーミングアップ | 最初に体をほぐす体操です                              |
| 基本の体操     | 「粋トレ」の基本となる体操です<br>※座って行うことも、立って行うこともできます |
| ボール体操     | 新聞紙とレジ袋で作るボールを使って行う体操です                   |
| タオル体操     | タオルを使って行う体操です                             |
| マット体操     | 床やマットに座ったり、仰向けになって行う体操です                  |
| ペア体操      | 2人組になり椅子に座って行う体操です                        |
| クールダウン    | 最後に呼吸を整える体操です                             |

それぞれの体操は  
約3分間  
です



「基本の体操」「ボール体操」  
「タオル体操」「マット体操」  
「ペア体操」は

中央区音頭  
これがお江戸の盆ダンス

をアレンジした曲に  
合わせて行う体操です

- 体操を行うときは、ご自身の体調や体の動きに合わせて無理なく行ってください
- 「基本の体操」を詳しく解説した解説編の動画もあります
- 7種類の体操と解説編の動画は中央区ホームページで

粋トレ



と検索してください



✎ 粋トレは7種類の体操を組み合わせて行うことができます

### 「粋トレ」組合せ方の例①



自宅でしっかりと体を動かしたい！



ウォーミングアップ

基本の体操  
(2回繰返し)

マット体操

クールダウン

全部で  
約15分

### 「粋トレ」組合せ方の例②



通いの場（地域の交流サロン）で行いたい！



基本の体操  
(解説編)

基本の体操

タオル体操

ペア体操

クール  
ダウン

全部で  
約30分

粋トレを行うと  
こんな効果が期待できます

●粋トレを3か月間継続して行った体験モニターの体力測定の結果より

足の筋力がついた……………100 %  
体のバランス能力があがった……95.2%  
歩くスピードが速くなった……………92.7%

●粋トレを3か月間継続して行った体験モニターのアンケートより

- ・体を動かすことは大事だと、改めて実感した
- ・少しの時間でもなるべく歩いたり、ストレッチをするようになった
- ・音楽を聞きながら体操をするのでとても楽しく、続けて行いたいと思った
- ・体操をすると気分が良くなり、楽しくなった など



いきいき館で粋トレを行っています  
詳しくは、いきいき館にお問合せください

《いきいき桜川》TEL：3553-0030  
《いきいき浜町》TEL：3669-3385  
《いきいき勝どき》TEL：3531-3258

通いの場や区が開催する  
体操教室などで粋トレを行っています

詳しくは、高齢者福祉課に  
お問合せください

＝ 問い合わせ ＝

中央区福祉保健部高齢者福祉課高齢者活動支援係 （電話）3546-5334