

ご自宅で 10 の筋トレに取り組むこともできます！

①「10 の筋トレ動画」が新しくなりました！

ホームページの動画を見ながら、誰でも、いつでも 10 の筋トレが行えます。



10 の筋トレ動画



板橋区公式ホームページ➡動画配信サービス「チャンネルいたばし」➡その他の動画コンテンツ➡

生涯活躍推進課チャンネル➡高齢者の暮らしを広げる 10 の筋力トレーニング

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kusei/kouhou/tenji/tv/1027730/1027707/index.html>

【運動時の注意点】

！ トレーニングの安全確保 ！

**このトレーニングは自己責任で行うものです。
以下の事項には特にご注意ください。**

- 痛み・疲労**：トレーニングによる痛みや疲労には十分ご注意ください。やりすぎは禁物です。
- 転倒**：足を上げたり、つま先立ちになったりすると、バランスを崩して転倒する危険性があります。立位では過信しないで、椅子の背もたれを手すり代わりに使いましょう。
- めまい・失神**：運動の途中でめまいや失神が起こることがあります。体調には十分注意して下さい。
- 脱水**：運動に伴う多量の発汗は脱水状態を引き起こします。水分補給に注意して下さい。
- 思わぬケガ**：グループで体操を行う場合、足や手を上げる時に、隣の方とぶつからないよう、十分な間隔を置きましょう。また、イスやおもりなど、トレーニング機器の取扱いには十分ご注意ください。思わぬケガをしないようにトレーニング環境や使用機器に気を配りましょう。

- 初めての方や体力が低下している方は、開始当初の 3 か月程度は初級（1～4 の運動）を 3 セット（約 45 分）、その後の 3 か月程度は中級（1～8 の運動）を 2 セット（約 50 分）、その後上級（1～10 の運動）を 2 セット（約 60 分）行ってください。
- 1 セット実施したら、数分でも休憩や水分補給を行ってください。
- 運動がもの足りない方は、足首や手首に巻き付ける重錘バンド等を活用してください。当初は 250～500 グラム程度の重さをお勧めします。

② Zoom アプリを活用した「オンライン 10 の筋トレ」に参加しませんか？

スマホやパソコン、タブレットをお持ちの板橋区在住の方であれば、どなたでも参加できます。週 1 回、リハビリテーション専門職が 10 の筋トレをライブ配信しますので、一緒に筋トレしませんか？



実施日 毎週水曜日 10:00～11:30

参加者の声

- ◆ 先生からマンツーマンで教えてもらっているような感じ。
- ◆ 筋トレ方法や意義がよく分かった。体操に不安がある方にもおすすめ。
- ◆ 他のグループの方ともつながれるので、いい刺激になる。
- ◆ YouTube を見て 1 人でするのも良いが、オンラインはみんなが頑張っていることも分かるのでやる気が出てくる。

内容 ① 10 の筋トレ 初級から上級 2 セット
② 質疑応答 参加者の交流

実施方法 Zoom というオンライン配信ツールを使います。

参加方法

1. 登録をする

参加したい方は、講座の配信、講師を務める「板橋区地域リハビリテーションネットワーク介護予防部会」にメールを送り、まず登録をお願いします。メールには下記の事項を入力してください。

itabashikaigoyobou@gmail.com (板橋区地域リハビリテーションネットワークのメールアドレス)

メール 件名：オンライン 10 の筋トレ登録

メール 本文：①所属している 10 の筋トレグループ名 ②氏名 (苗字のみ)

※所属グループが無い方は、氏名のみお知らせください。

2. 登録完了の返信メール送付

登録が完了すると、介護予防部会より追って返信メールが届きます。(自動返信ではありません)

※ 迷惑メール設定やドメイン指定などで受信制限を設定している場合は、「@gmail.com」から受信できるように再設定をお願いします。

3. 登録後の参加方法は、3 ページをご覧ください。

Zoom アプリのインストール方法や、オンライン当日の視聴方法などを記載しました。

参加の際の留意事項

- Zoom で参加できる端末 (スマホ・パソコン・タブレット) と、常時接続できる Wi-Fi 環境 (通信料金は参加者負担になります) が必要です。
- 通信環境やスマホの料金プランによっては、視聴が途切れたり、料金が高額になったりします。ご注意ください。

【お問合せ】

板橋区 生涯活躍推進課

フレイル・介護予防係

電話：03-3579-2293

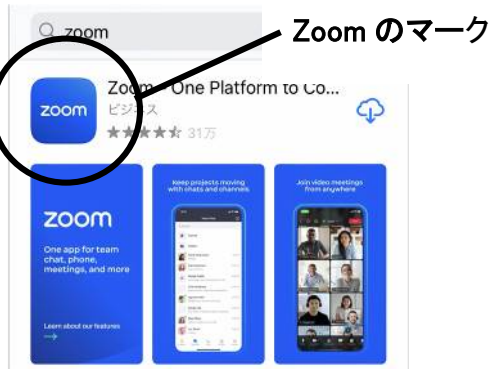
登録完了後、当日参加するまでの手順（スマホ・タブレットの場合）

事前準備

1. Zoom アプリのインストール

初めて Zoom を使う方は、事前にアプリをインストールしてください。

お使いのスマホやタブレットで、「ズーム」と検索し、「Zoom Workplace」というアプリを選びインストールしてください。



2. インストールを完了し、画面上にアプリが表示されるのを確認してください。

筋トレの日 数日前

1. 視聴用の ID とパスワードの送付

板橋区地域ハビタテ・ソーシャルネットワーク介護予防部会より招待メールが届きます。そのメールに「ミーティング ID」と「パスワード」が記載されています。ご確認ください。メモをしておくとも便利です。

筋トレの日 当日

1. アプリの起動

Zoom のアプリを起動します。

2. アプリの起動後、「ミーティングに参加」をクリックする。

こちらをクリック



3. メールでお送りした「ミーティング ID」と「グループ名」と「氏名（苗字）」を入力する。



4. 「参加」をクリックする。

5. 「パスワード」を入力する。



6. しばらくすると、講師の先生の映像が見られるようになります。

7. 参加できたら画面下部の「オーディオに接続」→「Wi-Fi または携帯のデータ」をクリックする。この操作をしないと相手の声が聞こえません。



筋トレ中は、差し支えなければ自分の顔が他の方にも見えるようにしましょう。難しい場合は、見えないようにすることもできます。詳しくは、4 ページの下部の説明をご覧ください。

登録完了後、当日参加するまでの手順 (パソコンの場合)

筋トレの日当日

1. 招待メールに記載された招待 URL (青い部分) をクリックする。



2. 初めて Zoom を使用する場合は、アプリが自動でダウンロードされます。
3. ダウンロードが完了したら、ダウンロードしたファイルをクリックして、アプリをインストールします。
4. 次回からは招待メールの招待 URL をクリックするだけで参加できます。

招待 URL は一定期間変更しませんので、このメールは削除せず、すぐにわかるようにしておくと良いでしょう。

筋トレに楽しくスムーズに参加するコツ

- ① (パソコンもスマホもタブレットも)
筋トレ当日、招待メールに記載された招待 URL (青い字の部分) タップをするだけで参加することもできます。(Zoom のアプリをタップする必要はありません。)

招待 URL は一定期間変更しませんので、このメールは削除せず、すぐにわかるようにしておくと良いでしょう。

- ② 筋トレ中は、ミュートでご参加ください。画面下部の「ミュート」ボタンをタップして、自分の声や自分の周りの音を他の方に聞こえないようにしましょう。



参加した後の便利な機能

画面下部のミュートマークを押して、赤い斜線が入るように設定してください。

自分の顔が他の方に見えないようにするには、ビデオマークを押して、赤い斜線が入るように設定します。

参加者の皆様へお願い

- ① 体操中は**ミュート**をしてご参加下さい
- ② 差し支えなければビデオは**ON**して下さい

参加を希望されるご友人の方がいらっしゃいましたら
お気軽に itabashikaigoyobou@gmail.com までご連絡下さい。