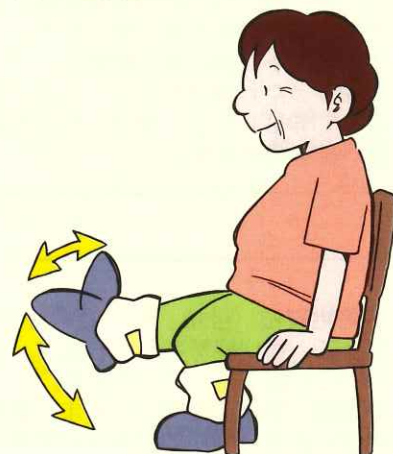


住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」

高齢者の暮らしを拓げる 10の筋力トレーニング

群馬県多野郡鬼石町(現 藤岡市)では、このトレーニングを住民主導で普及させ大きな効果をあげています



なんのために介護予防をするのか、
お年寄りにどんなふうに暮らして欲しいのか、
住民、行政、大学がこのことを一緒に考えて生まれた
介護予防事業が住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」です。
このトレーニングは「鬼石モデル」で用いられている
運動プログラムです。



地域で暮らし続けるのに必要な健康を保ち、
地域で暮らし続けるのに大切な仲間をつくり、
地域で暮らし続けたいという意欲をもたらすプログラムとして、
このトレーニングと「鬼石モデル」をご活用ください。



制作：群馬県地域リハビリテーション支援
センター・鬼石町(現 藤岡市)
協力：鬼石町老人クラブ連合会
後援：群馬大学地域貢献特別支援事業

編集：浅川康吉、山口晴保
発行者：群馬県地域リハビリテーション
支援センター
発行日：2006年3月