



とみさと元気なまち宣言

# 市×大学×地域で富里を元気に！

富里を元気なまちにするため、順天堂大学にご協力いただき、今年で10年！  
今回の特集では、これまでの歩みや取組などを紹介します。この機会に運動を始めてみませんか？

健康推進課 ☎(93) 4121

## 富里の元気アップに関する 順天堂大学とのあゆみ

- 平成 28 年度** 11月24日包括連携協定を締結  
「しっかり！筋力アップ教室」開始
- 平成 30 年度** 「しっかり！筋力アップ教室」卒業生による「富筋くらぶ」が発足
- 令和元年度** 「見た目も筋力も若返り！講演会&体力測定会」開催  
(講師 町田修一教授)
- 令和 3 年度** 「ロコモ予防サポーター養成講座」開催  
**ロコモ (ロコモティブシンドローム)**  
骨や関節、筋肉などの衰えにより、移動機能が低下した状態。  
ロコモが進行すると、将来介護のリスクが高まります。
- 令和 4 年度** 「ロコモ予防サポーター養成講座」開催  
「ロコモ予防サポーター養成講座」卒業生による「TOMIクラブ」発足
- 令和 5 年度** 「しっかり！筋力アップ教室」8期卒業生による「里筋くらぶ」が発足  
「フレイル予防基礎講座」を開始  
**フレイル**  
加齢とともに、心身の活力が弱まってきている状態。  
適切な運動や栄養補給によって、健康な状態に回復できます。
- 令和 6 年度** 日中に時間が取れない人向けに「ナイト筋トレ」を開始
- 令和 8 年度** 順天堂大学と協定締結を迎えて10周年  
令和9年1月 記念講演会を開催予定

**TOMI クラブ**  
「ロコモ予防サポーター養成講座」の卒業生によるクラブ。  
各地区でのちよきん体操や運動サークル、市の教室などで筋力トレーニングや運動のサポートを行っています。



**富筋くらぶ・里筋くらぶ**  
「しっかり！筋力アップ教室」・「カラダ改善プロジェクト」の卒業生によるクラブ。週2日、教室で学んだ筋トレなどを継続して実施しています。

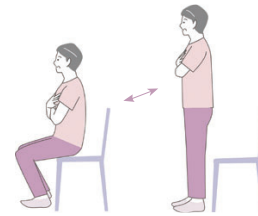


**とみさと元気なエクササイズ YouTube 配信**  
順天堂大学協力のもと、いつでもどこでも簡単にできる効果的な3種のトレーニング動画を配信中！  
とみちゃんと一緒に運動を始めませんか？



## 運動をはじめて、元気をキープ！

まずは自分で筋力チェック！30秒椅子立ち上がりテスト



### はじめる前に

- 椅子は、高さ40センチメートル程度の安定感のある背もたれ付きのものを準備します。
- かかとの低い靴か素足で行います。
- 無理せず、体調に合わせて取り組みましょう。  
運動中に痛みや違和感を感じた場合は、直ちに中止してください。
- テストの実施は原則1回です。

### やり方

- ① 両脚は肩幅程度に広げ、膝関節は90度からわずかに屈曲させる。
- ② 胸の前で腕を組む。
- ③ 両膝がほぼ完全に伸びるまで立ち上がり、背筋を伸ばす。
- ④ 腕を組んだまま座位姿勢に戻り、椅子に触れたら再び立ち上がる。
- ⑤ できるだけ素早く繰り返す。

回数	筋力の目安
15回以下	かなり筋力が衰えている
16～19回	筋力が衰えがち
20回以上	筋力が維持されている

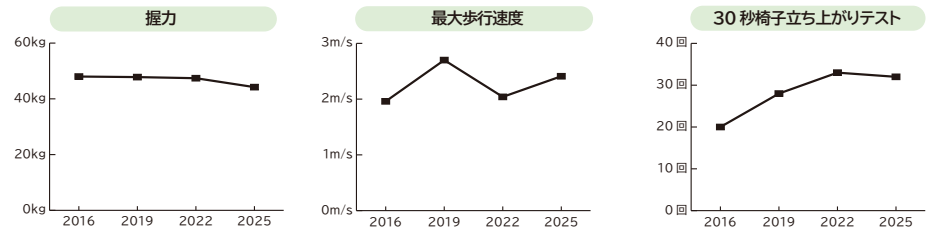
## 教室に参加した人が 運動を続けた測定結果を紹介！



**【74歳男性】** (2025年5月時点)

平成28年度「しっかり！筋力アップ教室」参加。その後、「富筋くらぶ」で運動を継続。

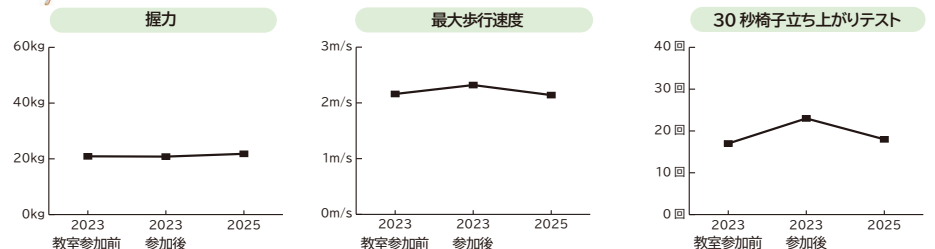
➡ 10年後も元気をキープ！  
筋力アップ！



**【79歳女性】** (2025年5月時点)

令和5年度「カラダ改善プロジェクト」参加。その後、「里筋くらぶ」で運動を継続。

➡ 79歳になっても  
変わらず元気をキープ！



順天堂大学 スポーツ健康科学研究科  
沢田秀司 助教

10年以上にわたり、スクワットなどの筋力トレーニングを内容とする「しっかり！筋力アップ教室」や「カラダ改善プロジェクト」などで、初心者でも安全かつ効果的に取り組めるように指導してきました。これまでに、260人以上の皆さんが参加され、「元気になれた」との声も数多くいただき、今も自主グループの中で多くの方が楽しく継続されています。