

あなたに合った運動習慣で 生き生きシニアライフ!

年齢を重ねるにつれ体力・気力の衰えを感じるのは普通のこと。でも、「もう年だから…」とそのままにせず、いつまでも元気に暮らすため、介護予防に取り組んでみませんか。

【問】長寿社会課
☎613-8144

1 広がっています。元気はなまるの「わ」

■元気はなまる筋力アップ教室に行ってみよう!

5年後、10年後も、自分らしく生き生きと暮らしたい。そのために何かしたいけど、何から始めればいいのか…とお悩みの人、同教室に参加しませんか。同教室は市内各地で開催しており、運動・口腔・栄養の3つの内容で健康づくりに取り組みます。

【日時・場所】表1のとおり

【対象】65歳以上

【費用】無料※会場により傷害保険料がかかる場合があります

【申し込み】不要。当日会場へお越しください。

【広報ID】1023154

みんなと一緒に、運動も楽しく続けられます!



好摩地区公民館で開催された同教室に参加した皆さん

表1 元気はなまる筋力アップ教室の日程

開催日	開催時間	会場
8/2(木)・9/6(木)	10時～11時半	中野地区活動センター(東安庭字小森)
8/6(月)・9/3(月)	10時～11時半	本宮老人福祉センター(本宮四)
8/7(火)・9/4(火)	10時～11時半	仙北老人福祉センター(東仙北一)
8/8(水)・9/12(水)	10時～11時半	緑が丘老人福祉センター(緑が丘三)
8/9(木)・9/13(木)	13時半～15時	みたけ地区活動センター(みたけ四)
8/16(木)・9/20(木)	13時半～15時	カワトク(菜園一)
8/20(月)・9/10(月)	10時～11時半	仁王老人福祉センター(名須川町)
8/21(火)	10時～11時半	好摩地区公民館(好摩字野中)
8/21(火)・9/18(火)	10時～11時半	加賀野老人福祉センター(加賀野四)
8/22(水)・9/26(水)	13時半～15時	山岸地区活動センター(山岸四)
8/23(木)・9/27(木)	10時～11時半	北厨川老人福祉センター(厨川一)
8/27(月)	10時～11時半	桜城老人福祉センター(大通三)
8/28(火)・9/11(火)	10時～11時半	西部公民館(南青山町)
8/29(水)・9/19(水)	13時半～15時	都南公民館(永井24)
9/11(火)	10時～11時半	イオンスーパーセンター盛岡茨木店(浪民字鶴飼)
9/25(火)	10時～11時半	ユートランド姫神(下田字生出)

※10月以降の予定は、長寿社会課へお問い合わせるか市公式ホームページをご覧ください

私たちと一緒に
介護予防に取り組みませんか?



市が主催する介護予防ボランティア養成講座で介護予防について学び、同ボランティア「ひまわり」として活動しています。元気はなまる筋力アップ教室などのサポートの他、介護予防の教室を主催しています。

こんな教室もあります!

費用は無料!
当日会場へどうぞ

介護予防の太極拳・ヨガ教室

太極拳やヨガの穏やかな動きを取り入れた、誰でも簡単にできる体操です。ゆっくりと呼吸し、無理なく体を動かすことで、転びにくくなるなどの効果があります。今年度は、表2の日程でおおむね60歳以上の人を対象に実施します。いずれも申し込みは不要です。

表2 各教室の日程

教室	日程	会場
太極拳教室 (毎週金曜、10時～11時半)	10/19(金)まで	西厨川老人福祉センター(北天昌寺町)
ヨガ教室 (毎月2回、水曜、10時～11時半)	10/17(水)まで	高松老人憩いの家(高松三)

※10月以降の予定は、長寿社会課へお問い合わせるか市公式ホームページをご覧ください

3カ月の短期集中予防サービス

身体機能の低下がみられる65歳以上の人を対象。ケアプランで、短期間に集中的なトレーニングを行うことが必要とされた人向けの教室です。目標を立て、個人の状況に合わせたトレーニングを行います。学んだことを自宅で継続することで、体力の向上・維持が期待できます。詳しくは、お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

トレーニング内容

- 運動機能アップ**
・ストレッチ
・腰痛、膝痛予防体操など
- 口腔機能アップ**
・歯磨き、義歯の手入れ
・舌の体操など
- 栄養バランスアップ**
・食事や簡単な調理法についての講話

「介護予防のため、自分にどんな運動が合っているのかわからない…」そんなときは、近くの地域包括支援センターに相談しましょう。あなたに合った教室や方法を紹介します。各地域包括支援センターの連絡先は、広報もりおか7月1日号をご覧ください。長寿社会課へお問い合わせ下さい。

2 地域で広げようシルバーリハビリ体操の「わ」

■シルバーリハビリ体操とは?

シルバーリハビリ体操(通称:シル・リハ体操)は、年を重ねるごとに動かしづらくなる関節の動きを維持・拡大し、筋肉を伸ばす、介護予防のための体操です。続けることにより、立つ、座る、歩くなど生活の動作を楽にする効果があります。体に負担をかけず、道具を使わないため、いつでも、どこでも、自分のペースでできます。

体操の魅力

- ▶運動が苦手な人や、体力に自信のない人にオススメ!
- ▶肩痛や膝痛、腰痛の予防や、生活動作をラクにする効果があります

体験者の声

- ▶普段あまり運動しないけど、この体操はちょうどいい(70代女性)
- ▶簡単な体操なのに体がポカポカしてきた(80代女性)
- ▶農作業では使わない筋肉に効く(70代男性)



見聞地区ふれあい会館で開催したシル・リハ体操の様子



■住民が住民を元気にする、シル・リハ体操の効果

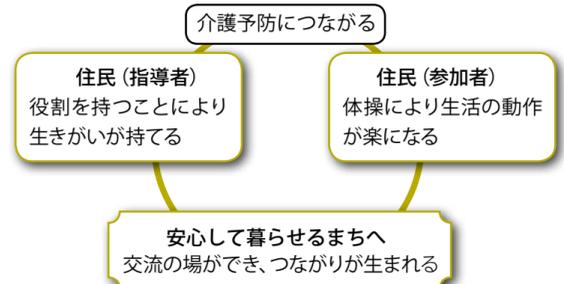
シル・リハ体操の指導者は、地域にいる元気な高齢者の皆さんです。身近な地域の中に、体操を指導する人、教室に参加する人がいることにより、高齢者の活動促進や社会参加の機会が生まれるだけでなく、住民同士がつながることで、安心して暮らせるまちづくりにも結びついていきます。

自分の健康や介護予防のために、誰か

のために、地域のために、指導者の資格を取得して仲間と共に体操指導ボランティアに取り組んでみませんか?



シル・リハ体操は、介護予防だけでなく地域の「つながり・見守り・支え合い」の「わ」をつないでいます



■指導者になりませんか?

シル・リハ体操指導者になるには、県と市が共催する「シルバーリハビリ体操指導者養成講習会」を受講し、体操実技のほか、解剖運動学などの専門知識を学びます。修了すると県知事から「認定証」が交付され、同指導者の資格を得ることができます。

■指導者になって良かったこと

- ▶自分自身の体力がただでなく地域の人たちと親しくなれました。
- ▶受講者が頑張っている姿に接し、やりがいを感じて自分も成長できました

■指導者を目指す人へ

- ▶自分の健康を保ちつつ、地域の人達と一緒に健康を考えていく。あなたもそんな指導者になりませんか
- ▶やりがいがいっぱい。仲間と楽しく活動し、健康寿命を伸ばしましょう!



指導者の皆さん

シルバーリハビリ体操指導者養成講習会(盛岡会場)

【日時】9月11日(火)・13日(水)・19日(火)・21日(木)・26日(火)・10月2日(火)、全6回、10時～16時※11日のみ9時45分～16時

【場所】市総合福祉センター(若園町)

※駐車場がありませんので、公共交通機関でお越しください

【定員・対象】40人。おおむね60歳以上の人(常勤の職につかない市民)で、講習会の全日程を受講でき、受講後に定期的に体操指導などのボランティア活動ができる人

【受講料】無料

【申し込み】市公式ホームページからダウンロードまたは長寿社会課、地域包括支援センター、介護支援センター、老人福祉センターに備え付けの申し込み用紙に必要事項を記入の上、☎020-8530(住所不要)長寿社会課へ郵送または持参。ファクス653-2839でも受け付けます。8月21日(火)必着。持参は同日17時15分まで。受講決定者には後日受講案内を送ります。※定員を超えた場合は抽選