

安心のまちづくりのために

第49回

高齢者の暮らしを考える

松阪市では健康長寿を目指して、自分らしく活躍できる元気な高齢者が増えるよう、介護予防を推進しています。平成29年4月からは総合事業も始まり、地域で介護予防の集いの場も増え、住民による活動が広がるよう支援を行なっています。支援の一つとして介護予防運動のDVDを作成し、地域で運動を広めるための媒体として活用しています。今回はこちらのDVDを実際に教室で利用されているいざわ元気アップ教室にお話を聞きました。

インタビュー

「いざわ元気アップ教室」 介護予防運動DVDを用いて」



元気アップリーダー
四方さん

いざわ元気アップ教室の
活動について教えてください。

月2回、1時間半介護予防を目的に活動しています。松阪市が貸し出ししているDVDを見ながら介護予防運動を行い、その後はレクリエーションを行なっています。もともと家族の介護をしていて、勉強も兼ねて元気アップリーダーの講習を受けました。射

和地区も最近では近所付き合いが減っており、みんなが歩いて行けるような場所集いの場を作りたいなと思っていました。近くに同じような活動をされてみえる人がおらず一人で教室を開催するのは無理と断念していました。昨年このDVDが作られたことを知り、これなら一人でも活動できるのではないかと思い始めました。

活動を始められていかがですか。

いつも20人ぐらいの人が参加してくれるのですが、毎回顔を合わせて元気な様子を見られることで私も元気をもらっています。運動することはもちろんですが、外へ出ておしゃべりすることも介護予防につながるので、こういう場が設けられたことは本当に良かったと思います。これからは他の教室の活動なども見学させてもらい、レクリエーションのメニューなども増やしたいです。また、同じように活動してくれる元気アップリーダーの人ももっと増えてくれるといいなと思います。

参加者の声

●初めから通っているのですが、体の調子が良くなった気がします。それに家に一人だと気が持たず、ここに来ると楽しいのでありがたいです。
●年齢もあり、体力も落ちてきているのを感じていて通いました。家でもここで知った体操をしていますよ。つまり、怖いのですが、脚が上がるようになり嬉しいです。もっと男性も増えてくれるといいなと思います。

介護予防運動DVD

中京大学特任教授の樋口先生に監修いただいた「まつさかシニア体操」と「脚の筋力を鍛える元気アップトレーニング」の運動メニューが入っています。特に脚の筋力の衰えは、転倒や骨折から寝たきりにも繋がりますので、しっかり鍛えていつまでも自分の脚で歩き続けてもらいたいです。DVD

は団体向けに貸し出しも行なっていますので、お問い合わせください。



【問】 高齢者支援課 ☎53-4099