

高齢者の暮らしを考える



介護予防・日常生活支援総合事業の中に、介護予防や自立した日常生活の支援を目的として、市の委託を受けて地域の皆さんのが主体となって運営している集いの場「住民主体型通所サービスB」があります。今回はその中でも社交ダンスを取り入れているプロムナードさんにお話しを伺いました。



インタビュー

～住民主体型 通所型サービスB「プロムナード」～

プロムナードの活動内容は

長年、社交ダンスクラブとして活動していました。しかし年齢を重ねると以前のように踊れず辞めていく方もいます。健康寿命延伸のためには好きなことに取り組み、社会参加をすることが大切です。のために、介護予防に力を入れ活動していくことにしました。

現在は週に1回、社交ダンスを中心に介護予防のための運動や体操も行っています。実際に介護予防の運動を行ってみると、社交ダンスでは使わない筋肉を動かす事もでき効果を感じています。また、休憩時間のお話も楽しい時間のひとつとなっています。

いつまでも趣味活動を続けられるコツは？

活動を楽しむことと、元気でいたいと意識することが大事です。いつまでもダンスが続けられるよう日々姿勢や運動を意識していることが、健康につながっていると思います。膝や腰を悪くされている方もいますが、ペアと息を合わせて無理のない範囲でダンスを楽しむことができています。また、定年退職してからダンスを始めた方もいます。退職後の楽しみを見つけるためにも、思い切って興味のあることに挑戦してください。



「ちゃちゃ」と
筋トレ
「も～」っと元気に！

太ももの全面に 効果的

日々の生活中に筋トレを
取り入れよう！
③



太ももは
椅子に
つけたまま

足を肩幅程度に開く
椅子に深く腰かける
両手で椅子の端を持つ

1



膝を伸ばして
10秒キープ
①片方の膝を伸ばす
つま先を天井に向けて
10秒止める
②反対側の足も同様に行う

①と②を交互に3セット

2



膝を左右交互10回伸ばす
伸ばした足のつま先は
天井に向ける

3セット

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099 Fax 26-4035