

つないで寄り添う

ぐらし

民生のともしび



目次

- [1p] 地域の取り組みで健康長寿
- [2p] 高齢者の健康づくり体操 1・2
- [3p] 高齢者の健康づくり体操 3・4
- [4p] 浜分区の活動事例に学ぶ
今津民児協の主な活動内容

今津民児協定例会研修



高齢者のための健康体操

めざせ100歳! 地域の取り組みで健康長寿

今津民生委員児童委員協議会(今津民児協)の、令和3年度における活動の重点目標は「めざせ100歳! 地域の取り組みで健康長寿」です。市民の皆さまが健康寿命を延ばし、いきいきと生きがいをもって生活していただけるよう、地域や関係機関・関係団体と連携を図りながら、健康長寿のまちづくりに取り組んでいます。



高齢者の健康づくり体操

年齢を重ねると、体の筋力は少しずつ低下していきます。コロナ禍において、外出の機会が少なくなり、運動をしない生活を送っていると筋肉はますます衰え、日常生活にも支障がでてきます。

少しの空き時間を活用して、体力のレベルに合わせて気軽に運動し、低下した筋肉を取り戻し、健康寿命を延ばして明るい日常生活を送りましょう。

そこで今回はいつでもどこでもできる、今津民児協お勧めの4つの基本体操を次のページで紹介します。



令和3年10月20日



平成29年6月7日

浜分区では、平成26年度から毎月2回 浜分会館で「フィットネス浜分」を開催して、「高島あしたの体操」に取り組まれています。その効果を4ページに掲載しました。

いつでも・どこでも隙間時間に試しましょう

体操1 膝の痛みの軽減

●膝のお皿まわりのこりと痛みをとります



①イスか床に座って片足を前に伸ばし、足の力を抜きます。



②両手の親指を膝のお皿のふちに当て、お皿の周囲をゆっくり押します。



③親指で5秒間ずつ押し続けたら、続いて上下左右8方向を押します。



④気持ちが良いと感じる力で押します。



⑤8方向を押し終えたら、足を替えて繰り返します。

日頃の負荷によってお皿（膝蓋骨^{ひざかた}）まわりにこりが生じ、膝痛になることがあります。膝のお皿を支える筋肉などの軟部組織の血行を良くすることで、痛みや疲れがやわらぎます。膝の痛みは腰痛の原因にもなります。

体操2 猫背を治そう

●猫背は腰痛や体調不良の元です



①背骨を真っ直ぐ伸ばし、両手を背後で組みます。



②両手を伸ばしてあごを上げます。



③鼻から息を大きく吸って、口から吐きながらしっかり天井を見ます。

肩甲骨（^{かたがら}）周辺のストレッチです。簡単に見えますが、猫背防止対策として最も効果のある方法です。猫背の発症は脊柱（^{せきちゅう}）の上部、中部、下部に原因があることが分かってきました。呼吸をしながらのこのストレッチは、どの部位からの原因にも効果的です。しっかりと息を吐きながらあごを上げて天井を向き、肩甲骨を狭めるように背後の腕を持ち上げましょう。呼吸筋のストレッチの要素も含まれています。4～5回繰り返します。

ひとりで・だれかと さあここから始めましょう

体操3 二の腕の強化

● 日常生活が楽になり むくみも取れます



①足を開き前傾姿勢をとります。



②両腕を背後に伸ばします。

腕では「二の腕」、脚では「ふくらはぎ」の筋肉を鍛えると身体全体の血行が良くなります。

家事の機械化で二の腕を使うことが少なくなっています。皮膚の下で毛細血管が消失するとそこが皺(しわ)になります。

意識的に鍛えることで血行が良くなり毛細血管が復活するので「しわ取り体操」とも呼ばれています。



③手のひらを外側にねじっていきます。



④深呼吸をしながらねじる前に戻します。10回を3セット行うと効果的です。

体操4 腰痛の改善

● 筋肉をゆるめ関節の動きが良くなります



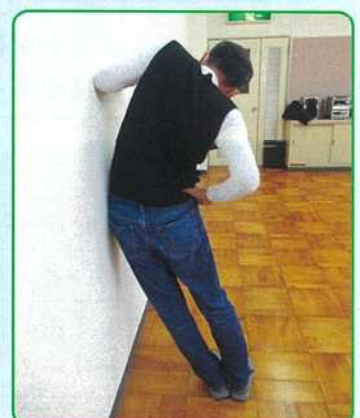
①肘を肩の高さに上げ、壁に肘から手のひらまでを付けます。



②反対側の手で腰を押し出すようにして腰を壁に付けます。



③同じように反対側も行います。



④曲がりにくい側を重点的に、左右のバランスが戻るまで行います。

利き腕を多く使う動作の連続や左右の視力・聴力に差異がある場合など、人間の体はちょっとした違いで左右のバランスが崩れます。

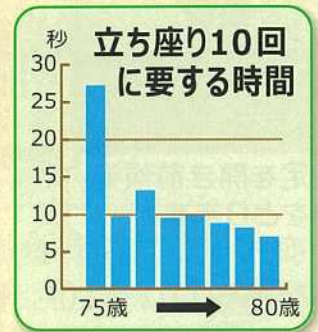
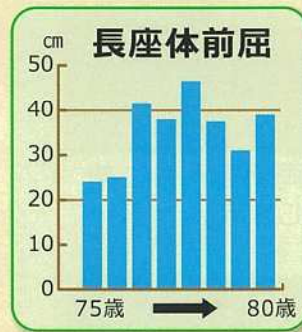
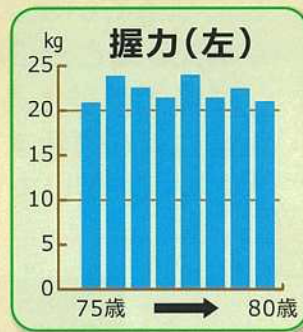
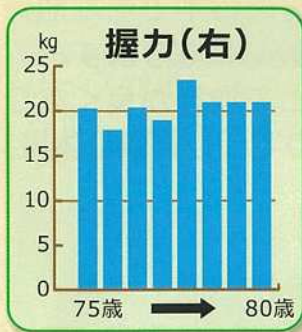
骨盤のバランスが崩れると腰痛を発症しがちです。壁を使うことでバランスの崩れを元に戻します。

めざせ100歳！ 浜分区の活動事例に学ぶ

浜分区では、平成26年度から毎月2回「高島あしたの体操」に取り組まれています。平成27年3月から半年ごとに参加者の体力測定が行われています。

今回紹介するのは、75歳で体操を始められた方の主な測定値です。ほとんどの項目で年齢が経過しても横ばいの傾向を示しています。4つ目のグラフは、椅子からの立ち座り10回分に要する時間を表しています。始めたときは20秒以上かかっていましたが、年々早くなり80歳では半分の時間になりました。慣れもありますが敏捷性が向上しています。

日々の運動を継続し健康長寿を目指しましょう。



今津民生委員児童委員協議会 令和3年度の主な活動内容

定例会 年間12回

地域班会議 6回

5月 ・活動強化月間における啓発資料の配布

高齢者部会

10月 ・認知症サポーター養成講座の開催

11月 ・清風荘における車椅子の清掃

児童母子父子部会

通年 ・今津東小学校支援活動
「はなまる広場」に参加

障がい者部会

6月 ・児童発達支援センター「エール」の見学

6月 ・障がい者の歯科診療について研修

通年 ・アルミ缶の回収による
「ドリーム・だんだん」への支援

主任児童委員

通年 ・こんにちは赤ちゃん訪問活動

防災委員会

11月 ・防災出前講座の開催

11月 ・市消防本部・今津防災センターの見学

研修委員会

10月 ・マキノ民生委員児童委員協議会との
交換会の開催

広報委員会

10月 ・広報紙43号の発行

3月 ・広報紙44号の発行



委員一人あたりの
年間活動状況
(R2.12~R3.11)

相談・支援件数	29件
その他の活動件数	302件
訪問回数	147回
活動日数	192日

編集後記

寒い日が続きますが、日ごとに日照時間が長くなり、日差しに暖かみを感じるこの頃です。

一日も早くコロナ感染症が終息し、皆さまに幸多き春が訪れますことを願っています。