

# かいごよぼうにイイコトしんぶん

平成31年1月号

## いきいき百歳体操体験会開始から2か月

洋野町版いきいき百歳体操体験会をはじめて2か月がたちました。

この2か月の間、勤労青少年ホームのほか、横手地区や伝吉地区、大野保健センターでの出張体験会を行いました。

「やってみたら、体の動きやすさが違う！」  
「今までの体操は難しかったけど、これなら楽しいし続けられそう！」

といううれしい声を受けて、町としても早めにバックアップ体制を整えなければ…と決意を新たにしております。

大野地区での体験会では、大野診療所のリハビリテーション専門職さんのアドバイスもいただきました。

椅子を利用した、ゆるめのスクワット10回×2セットのパートで、カウントに合わせられず「どすん」と座りがちな一と思う方。

そんなときは、座る椅子とは別に、体の前に椅子を置き、つかまりながらやってみると、カウントに合わせて立ち上がり運動ができるとのこと！

筋肉がついてきたら、通常のやり方に戻す、と。

なるほど…こういうことかな？（下図・包括K嶋作）



### ひとこと♥「筋肉は裏切らない」

2018ユーキャン新語・流行語大賞は、ロコ・ソラーレの「そだねー」でしたね。

惜しくもTOP10入りは逃したものの、候補の一つに「筋肉は裏切らない」があったこと、ご存知ですか？マグロ養殖で有名な近畿大学で、生物理工学部の准教授をしている谷本道哉さんがよく口にする言葉だそうです。

### 広げよう！かいごよぼうの「かきくけこ」！


- か 介護予防ってイイネ！👉を広げよう
- き 筋トレ、栄養、大事です！
- く 食う、寝る、遊ぶ、苦しめない！
- け 健康寿命を延ばす！
- こ 高齢者の社会参加！



## いきいき百歳体操体験会

場所: 勤労青少年ホーム 2階集会室

時間: 9時ころから10時半ころまで、2~3回程度、30分程度の「ゆっくりペース」の体操をくりかえし実施しています。

開催日時	時間	場所
H31. 1. 7(月)	9:00~10:30	勤労青少年ホーム 
H31. 1. 21(月)		
H31. 1. 28(月)		
H31. 2. 4(月)		

※体操に必要なイスとオモリは無料貸し出ししております。

※祝日を除く毎週水曜日午前、種市地域包括支援センター1F「まるカフェ」でも体験可能です!

※出張体験をご希望の方は、お問合せください!

## いきいき百歳体操実施会場一覧

開催場所	開催曜日	開始時間
大野保健センター	木曜日	10:00~
種市しいたけ推進センター	水曜日	13:30~
まるカフェ(包括1F)	水曜日	11:00~

※各開催場所の都合により、曜日や時間は変更になる場合があります。

※地区や自宅周辺で、毎週実施したい方は、申込書の記入によりDVD等を貸し出しますので、お問い合わせください!

## ★お問合せ★

洋野町地域包括支援センター 69-1966

NPO法人エンパワメント輝き 66-8321