

我が町の

フレイル予防にも!

『通いの場』のご紹介



現在、全国的に高齢化率が上昇しています。城里町でも高齢化率が37.4%(令和3年4月1日現在)と、約2.7人に1人が65歳以上の方という状況です。

いつまでも笑顔で楽しく、自立した生活を続けていくためには、日頃からの介護予防がとても大切です。住民の皆さまが主体となって活動している、2つの『通いの場』を紹介します。

ふれあいサロン

地区集会所や公民館など、町内43か所で開催されています。

活動内容：シルバーリハビリ体操指導士による体操、レクリエーションなど

『シルバーリハビリ体操』ってなに？



茨城県立健康プラザ管理者の大田 仁史医学博士が考案され、関節の運動範囲を維持・拡大するとともに、筋肉を伸ばすことを目的とした体操です。立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作の訓練にもなります。いつでも、どこでも、ひとりでもできる運動です。

平成19年に城里町シルバーリハビリ体操指導士会が発足し、現在、78名の指導士が活躍しています。

／ みんなの声 ／

シルバーリハビリ体操指導士

- ・感染症対策を徹底したうえで、できる限り活動を継続したいと思っている。コロナ禍で、家に閉じこもりがちになってしまうと足腰が弱り、気分も低下してしまう。サロンに参加して、元気になってもらえたら嬉しい。これからも、地域の皆さまの介護予防に貢献していきたい。
- ・教室に通い始めたときは、歩くのもやっとだった方が、体操を続けるようになって、今は1人でスタスタと歩けるようになった。指導士として活動していて、とても嬉しいこと。

参 加 者

- ・足腰が弱り困っていたとき、友人の誘いで参加するようになった。以前は杖を使って歩くのがやっとだったが、今は杖を使わずに歩くことができるようになった。体操は日常生活の中にも取り入れやすいものが多いので、自宅でもできる。
- ・ふれあいサロンで交友関係も広がり、友人と交流できる楽しみも増えた。
- ・1人だと体を動かすのがおっくうに感じるが、仲間がいれば楽しく運動できる。
- ・広報紙で教室のことを知った。指導者も参加者もみんな優しい。ずっと通い続けたい。



スクエアステップ教室

地区集会所や公民館など、町内8か所で開催されています。

活動内容：スクエアステップ指導員やリーダーによるスクエアステップ、レクリエーションなど



「スクエアステップ」ってなに？

スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発した根拠に基づくエクササイズです。専用マットを使用し、足踏み(ステップ)を行う運動で、転倒予防や認知機能の向上が期待できます。

平成29年に城里町スクエアステップリーダー会が発足し、指導員とリーダー合わせて28名が活躍しています。

／ みんなの声 ／

スクエアステップ指導員

- ・高齢者の増加にともない、認知症の方も増えてきている。スクエアステップは認知症予防にもなるので、ぜひ多くの方に参加してもらいたい。スクエアステップ以外にも脳トレを取り入れるなどの工夫をしている。



参加者

- ・すでに参加していた友人からの誘いを受けて通い始めた。頭を使うようになったので、認知症予防にも良いと思う。今後も通い続けたい。脳トレも家でできるものなので、ありがたい。
- ・ときどき、外に出てみんなで集まると気分転換にもなる。新しい友人も増えた。今はあまり会話ができないご時世だけれど、ほかの参加者の顔を見るだけでも元気になる。
- ・スクエアステップは、自分には難しいのかと思い不安だったが、指導員が参加者それぞれのペースに合わせて内容を考えてくれるので、無理せずにできる。



「通いの場」は、閉じこもり防止や仲間づくりの場にもなります。ぜひ、お近くの「通いの場」に足を運んでみてはいかがでしょうか。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、活動を自粛する場合があります。活動の際は、3密(密閉・密集・密接)の回避、人と人との距離をとる、マスクの着用、手指・備品などの消毒、複数人での同じ物品の使用を避けるなど、十分な感染症対策を行い実施しています。

問合せ <ふれあいサロンに関する事> 城里町社会福祉協議会 ☎029-288-7013
<スクエアステップ教室に関する事> 城里町地域包括支援センター ☎029-288-3111(内線152)