



介護予防のピンシャン！元気体操 簡単な運動でいつまでも丈夫な体

わたしたちは、いつまでも住み慣れたまちで元気に過ごしたいものです。そのためには、介護が必要な状態にならないようにしていくことが大切。市では「動いて食べて磨いて元気」をキャッチフレーズに介護予防の取り組みを行っています。今回は、その一つ、ピンシャン！元気体操をしきしま老人福祉センターで取材しました。担当は市民編集委員・杉山・石原。

問い合わせは介護高齢福祉課 ☎890-6133へ。

いすがあれば

いつでもどこでも

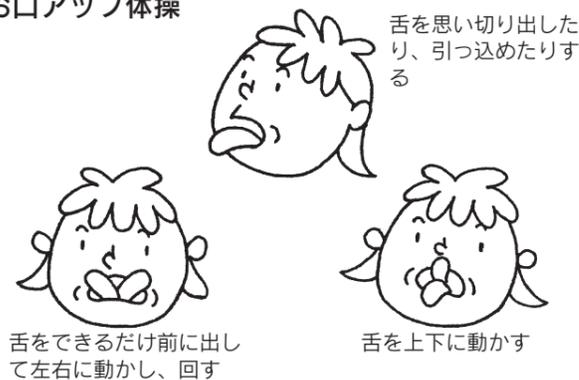
この体操は、立ち上がる、手を伸ばす、歩くといった普段の生活の動作を安全に楽に行うことを目的にした体操。特別な道具は不要。いすがあればいつでもどこでもできます。簡単な動作が中心なので、わたしたちも簡単に体験できました。

- **手足や口を動かし 体も心も元気に**
- **座って行うストレッチ**
まずは準備運動。リラクセスして血液循環を良くします。

- **座って行う筋力強化**
立ったり座ったりするときに必要な筋肉がうまく使えるようにします。
- **立って行う筋力強化**
立ち座りや早く歩くための運動。
- **足踏み運動**
前後左右のステップでバランス移動。転びにくい体を作ります。
- **寝て行う体操**
硬くなった筋肉を伸ばしてリラックス。筋肉痛を防いで疲労も回復。
- **お口アップ体操**
食べたたりしゃべったりするために必要な顔面や舌の筋肉を鍛えます。口の渴きを予防して食べ物を飲み込みやすくします。

「お口アップ体操をして食欲も出た」
「舌を思い切り出したり、引っ込めたりする」
「舌をできるだけ前に出して左右に動かし、回す」
「舌を上下に動かす」

お口アップ体操



笑顔で体を動かす参加者（しきしま老人福祉センターで）

指導音声付きCDで

やさしく楽しく

「ピンシャン！元気体操」は指導音声付きCDのピアノ演奏に合わせて行います。

また、水戸黄門のテーマ曲や人気演歌歌手の曲などなじみのある曲を使っているので、皆さん楽しく体を動かしていました。

老人福祉センターや 公民館で体験を

いつでもどこでもできる楽しいピンシャン元気体操は、下図の5つの老人福祉センターなどで行っています。

65歳以上であればなたでも参加できます。ご近所の人にも声を掛けて、みんなで楽しく参加するのも良いと感じました。

また、「身近に運動できる場所がない」、「老人福祉センターまで遠い」という人のために、地区の公民館や集会所などでも体操を行っているそうです。介護高齢福祉課へ問い合わせてみましょう。

聞いてみました 参加者の声や感想

体操が終わって、感想を尋ねると「体が軽くなった」「転倒予防になる」

編集後記

今回、実際に「ピンシャン！元気体操」を体験し、体も心も軽くなった感じがしました。丁寧に指導する人や楽しい音楽に合わせて手拍子をするみんなの明るく楽しい様子がとても感動的でした。これから高齢者が急増する社会では介護予防が大切になるのではないのでしょうか。すぐに始められて、飽きずに続けられるこの体操。まだ始めていない皆さんも、そのうちにも思わずに、まずは体験してみてください。

「ひざの痛みが無くなった」
「お口アップ体操をして食欲も出た」
「続けられてうれしい」
などの声が。
この会場では80歳以上の人も多かったようですが、皆さん健康で背筋もぴんと伸びている人が多いのには驚きました。
また、夫婦で参加している人など多くの人が熱心に指導を受けていました。いつまでも元気で自立した生活を送ることの大切さを実感しているようでした。
暮らしの中で、「ピンシャン！元気体操」が元気のもととなって広く地域の皆さんに受け入れられているようです。

みやぎふれあいの郷
☎283-8633
金曜、午前10時30分

かずかわ老人福祉センター
☎285-3801
火曜、午前10時30分

おおとも老人福祉センター
☎252-3077
月曜～土曜、午前10時30分

ひろせ老人福祉センター
☎261-0880
月曜～土曜、午前10時15分、11時30分

しきしま老人福祉センター
☎233-2121
月曜～土曜、午後1時15分

会場と時間