

「第9回介護予防まつりinまえばし」開催しました！

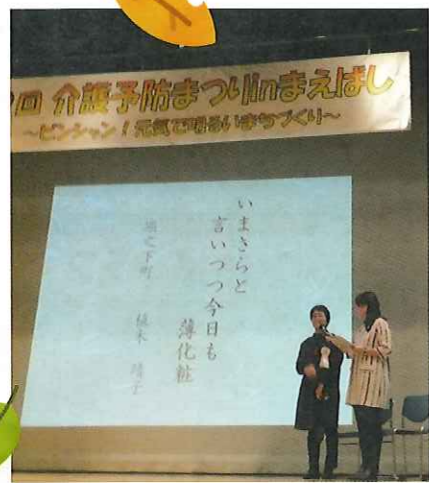
介護予防サポーターが企画・運営する介護予防の普及啓発イベント「介護予防まつりinまえばし」が、平成28年11月27日（日）に総合福祉会館で開催されました。楽しみながら介護予防への理解を深めていただけるよう、夏から準備を行ってきましたが、今年も1,000人以上の方にご来場いただき、大盛況でした。ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。



サポーターが大活躍しました！



浅川先生の実技をまじえた講演



川柳コンテスト最優秀賞
いまさらと言いつつ今日も薄化粧
(堀之下町 植木 靖子さん)



「かすかわロコモコ」の皆さんによるウクレレ演奏

307句もの応募がありました

編集後記

寒い毎日が続き、お布団やこたつが恋しい季節ですが、皆さん身体を動かしていますか？前橋市ではたくさんの方が「ピンシャン！元気体操」で健康づくりに励んでいます。介護予防サポーターも体操クラブやサロンなどで普及に努めています。寒い時期こそ、ぜひ体操にご参加ください。

編集委員・岡本美由貴 阿久澤 孝 森田佐智子
(介護予防サポーター)



お問い合わせは・・・
前橋市 介護高齢課 介護予防係
TEL：027-898-6133

前橋市 介護予防サポーターだより



やってみよう！

発行：前橋市 介護高齢課
〒371-8601 前橋市大手町二丁目12-1
TEL：027-898-6133 FAX：027-223-4400



ピンシャン！元気体操

「ピンシャン！元気体操」は「動いて、食べて、磨いて元気！」のスローガンのもと、生活の中で、運動、バランスのよい食事、お口のケアを気軽に楽しく取り入れられるよう、平成18年に前橋市が作成した介護予防のための体操です。ストレッチや筋トシなど目的の異なる種目を一度に行えると好評です。自宅で、教室で、地域のサロンやグループで、たくさんの方が取り組んでいます。

| | | | |
|-----------------|-------------------------------------|----------------|---|
| ①座って行う ストレッチ | 身体をリラックスさせ、関節の動きや血液循環を良くします。 | ④足踏み運動 | 前後左右へのステップで、大きく重心移動することに慣れ、転びにくい身体をつくります。 |
| ②座って行う 筋力強化 | 立ったり座ったり、頭上に手を上げたりする動作を楽に行うための運動です。 | ⑤寝て行う ストレッチ | 筋肉痛を防ぎ、疲労回復を早めるため、使って硬くなった筋肉を伸ばし、リラックスさせます。 |
| ③立って行う 筋力強化 | 立ち座りや、速く安定して歩くために必要な筋肉を鍛えます。 | ⑥お口アップ 体操 | 食べる、飲む、話すために必要な顔や舌の筋肉を鍛え、口の渇きを予防します。 |



- 道具などがいらず、椅子さえあれば、いつでもどこでも行えます。
- 続けることで、生活の中の動作が安全に楽に行えるようになります。
- 簡単な動作が中心なので、どなたでも無理なく行えます。
- 馴染みのある曲を使っているので、楽しく続けられます。

①「ピンシャン!元気体操」はどんな効果があるの?

普段からこまめに動いていても、生活動作やスポーツは、同じ動作・姿勢の繰り返しになることから、一定の場所に負担がかかり、関節の痛みなどにつながってしまふことがあります。体操は、まんべんなく身体を動かし、「動きやすい身体」をつくるためにとても大切です。ぜひ普段の生活に取り入れましょう。

体操の一部をご紹介します!



肩をすくめたり胸を開いたりして、肩甲骨まわりをほぐしましょう。

身体をほぐす
ストレッチ



片方のひざを抱え、胸に引き寄せます。反対の脚はしっかり伸ばします。



足首を立ててひざを伸ばします。太ももを締めるように意識し、ゆっくり下ろします。10回~

転倒・関節痛予防
筋力強化

ひざを軽く曲げ伸ばしします。ひざがつま先より前にならないように。10回~



お口アップ運動

顔や舌の運動、唾液腺マッサージでむせや飲み込み・滑舌を改善します。

ひざを立てた仰向けの姿勢から、左右にひざを倒します。顔はひざと反対に向けます。



②「ピンシャン!元気体操」を始めるには?

体操のお問い合わせは
市 介護高齢課
TEL:898-6133

●地域の「ピンシャン体操クラブ」やサロンに参加しよう

市内の200以上のグループで体操を行っています。会場や頻度については市介護高齢課にお問い合わせください。

●CD・DVDの貸出を行っています

介護高齢課窓口、市図書館、公民館図書室、老人福祉センターなどで無料で貸出しています。



●グループの立ち上げを支援します

65歳以上の5名以上のグループには、市職員が体操指導に伺います。継続して体操を行う場合は、無料でCD・DVDを差し上げます。

●市の施設で定期的に体操を行っています



新前橋ふれあいいいきいきサロンの様子

| 会場 | 日時(祝日を除く) | 会場 | 日時(祝日を除く) |
|------------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 総合福祉会館 健康増進室 TEL:231-3161 | 火~金 9:30~、10:45~ | しきしま老人福祉センター TEL:233-2121 | 月~土 11:00~、13:00~ |
| おおとも老人福祉センター TEL:252-3077 | 月~土 10:30~ 13:20~(水以外) | ひろせ老人福祉センター TEL:261-0880 | 月~土 10:15~、 11:15~、14:00~ |
| かすかわ老人福祉センター TEL:285-3801 | 月~金 10:30~ | ふじみ老人福祉センター TEL:288-6113 | 月 13:20~、14:30~ 木 9:40~、11:00~ |
| みやぎふれあいの郷 TEL:283-8633 | 月・水 10:30~ (第3水を除く) | | |

65歳以上の方は参加無料です。
詳細は直接会場にお問い合わせください。

サポーターが
担い手として活躍中

私の町の「ピンシャン体操クラブ」紹介

介護予防サポーターを中心に、月2回以上「ピンシャン!元気体操」に取り組む体操の集まり「ピンシャン体操クラブ」がいろいろな地域で活動を始めています。「サロンのない週にもみんなが集まりたい!」「健康のために体操したい!」という方は、ぜひ地域の介護予防サポーターにご相談ください。(H28.12月末現在 市内45か所で実施)

カ丸町ピンシャンクラブ



日時:第1,2,4月曜日 10:00~12:00
会場:カ丸町会議所

サポーター6名が中心となり、30名ほどの会員が参加しています。いつまでもいきいきと元気に明るく生活ができるように、月3回、ピンシャン!元気体操をフルコースで実施。熱心に楽しく取り組んでいます。

下沖町ピンシャン体操クラブ



日時:毎週月曜日 10:00~11:00
会場:下沖町公民館

サポーター3名を中心に、毎回25名前後が参加しています。11月に1周年を迎えました。ピンシャン!元気体操の他にも下沖音頭や脳トレ、簡単なゲームなどを取り入れ、参加者と一緒にサポーターも楽しみながら続けています。

上増田町ピンシャンクラブ



日時:毎週水曜日 10:00~11:30
会場:上増田町公民館

サポーター7名が中心となり、毎回20名程度が参加し和やかに体操をしています。季節の歌、手遊びや脳トレを取り入れ、一人ひとりが楽しみながら、熱心に取り組んでいます。週1回の集いが、地域の人々の笑顔や元気に繋がっています。

あわじまピンシャン体操クラブ



日時:毎週木曜日 13:30~14:30
会場:栗島公民館

サポーター5名が中心となり、毎回20名前後が参加しています。ピンシャン!元気体操に加えてラジオ体操も行い、楽しみながらもしっかり身体を動かしています。参加者からは「毎回脳トレを紹介してくれて楽しい」との声も聞かれました。