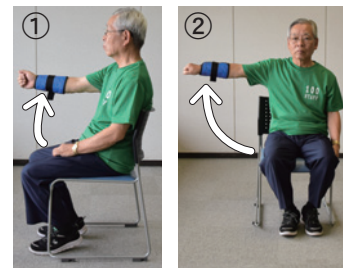


いきいき百歳体操の手順と効果

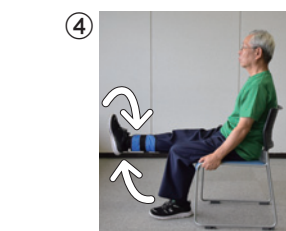
重りを手足に付けて行う6種類の体操です。8カウントでゆっくり動かし、8カウントで戻します。息は止めずに行いましょう。長く続けることで、さまざまな効果が期待できます。



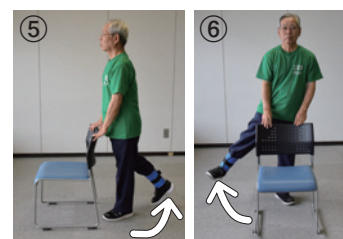
①腕を前に上げる運動 (10回)  
②腕を横に上げる運動 (10回)  
効果物を持ち上げたり、持って歩いたりすることが楽になります



③椅子から立ち上がる運動 (10回)  
手順1カウント目で椅子に背中をつけ、4カウント目で立ち上がります  
効果トイレや椅子からの立ち上がりが楽になります



④ひざを伸ばす運動 (10回)  
手順足を上げ、8カウント目で足首を反らす  
効果ひざの痛みを予防でき、歩くときにつまずきにくくなります



⑤足を後ろに上げる運動 (10回)  
⑥足を横に上げる運動 (10回)  
効果安定して速く歩けるようになり、転びにくくなります

協力:「さやまいいきいき百歳クラブ」サポーター・加藤利男さん

●サポーター養成講座  
日時 10月15・22・29日、11月5・12・19・26日、12月3日(月)、10時～12時 (全8回) 場所 狭山元氣プラザ  
内容 介護予防の講義、いきいき百歳体操の実技、グループワークなど  
対象 講座終了後に地域で積極的に高齢者に体操指導などができる方 定員 40名(先着順) 申込み 9月18日(火)から長寿安心課へ内線1554

特集 いつまでも“いきいき”と！ 介護予防事業に参加して、心も体も元気に



平成30年7月1日現在、狭山市で要支援・要介護認定を受けている方は、65歳以上の方の12.7パーセントに当たります。この数値は、近隣市に比べると低い状況にありますが、今後のさらなる高齢化に伴い、介護ニーズはますます増えていくことが予測されます。こうした中、高齢になっても住み慣れた地域で、安心していつまでも、いきいきと暮らしていけるよう、介護予防を重視した取り組みが重要となっています。そこで今回は、市の介護予防の取り組みなどをお知らせします。

■要支援・要介護の状態になる前に

支援や介護が必要となる主な要因は、「生活習慣病」や「衰弱」、「骨折」などです。これらの予防には、日常生活を見直すことが重要です。交流の場に参加しておしゃべりをしたり、週に1回程度の運動や体操をしたりするなど、心身ともに健やかな状態を維持しましょう。また、要支援・要介護認定を受けている方の半数は、認知症の症状が現れています。日常生活にそれほど支障がなくても、同世代に比べて、もの忘れの程度が強いと感じたら、それは認知症を疑うサインです。お早めに、近くの地域包括支援センターに相談しましょう。

■市の介護予防の取り組み

高齢化に伴い、介護のニーズが高まるとともに、市は、高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも元気で自立した生活を送れるよう、認知症予防や介護予防の取り組みを進めています。

◆オレンジカフェ

認知症の方やその家族、地域住民が気軽に集い、お茶を飲みながら専門職に相談したり、同じ悩みを語り合ったりすることで、参加者の心身のリフレッシュに役立つ

場所 八木・沢口集会所(笹井2694-1) 日時 木曜日、9時～10時(第2週目のみ12時～13時)  
(2) 自主グループを作る

自主グループを作りたいた方は、以下の条件を全て満たす必要があります。なお、自主グループへは、理学療法士による体力測定やサポーターの派遣、重りの無償貸し出しを行います。

条件 ▼10名以上で構成されたグループ ▼体操する環境(参加人数分の椅子とそれを置く広さ)がある ▼週1回、最低3か月は続ける

参加者の声: 酒井真樹子さん  
体操の効果が上がること、休憩中のおしゃべりなども楽しんでいます。体操をとおして知り合った仲間とは、道で出会ったときにも声を掛け合うなど、地域の交流にもつながっています。

サポーターをしたい方

現在、狭山市では、27歳から84歳までの69名が「さやまいいきいき百歳クラブ」サポーターとして活動しています。活動内容は主に、体操の指導です。サポーターになるためには、養成講座を受講する必要があります。

オレンジカフェ  
この看板が目印です

登録店名称	場所	開催日時
オレンジカフェ	中央公民館(3階)	第3金曜日、10時～12時
コモンズサロン	狭山台2-30-7	火・木・土曜日、9時～11時
わかばカフェ	南入曽1048-2(特別養護老人ホームむさしの園わかば内)	第2火曜日、14時～16時
カフェテリア太陽	水野 596 (介護老人保健施設「愛」内)	第1木曜日、15時～16時30分 第3木曜日、9時～11時
コミュニティカフェ「ゆうあい」フリーサロン	柏原3161-10 73-3 (柏原ショッピングセンター内)	第1月曜日、10時～12時
リフレッシュサロン	狭山元氣プラザ	第1月曜日、13時～15時
わが家カフェ	南入曽599-6	第3水曜日、14時～16時