

自分が元気!
みんなが元気!
地域も元気に!

地域のみんなと身近なところまで「貯筋体操」を始めませんか!

四国中央市の要介護認定を受ける原因の第1位は「関節症・腰痛・骨折など」です。

四国中央市の要介護認定を受ける原因トップ3

- 第1位 関節症・腰痛・骨折など
- 第2位 認知症・アルツハイマー
- 第3位 脳血管疾患

つまり、転倒しない体づくりが介護予防につながります。

市では、みなさんがいつまでも元気に自立した生活が送れるよう、転倒しない体づくりを目的に、「貯筋体操」を広めています。この体操は、平成14年に高知市の理学療法士が開発した「いきいき百歳体操」をモデルにしたもので、現在では市内に自主グループができ、週1回程度の活動を行っています。

「貯筋体操」ってどんな体操?

手首や足首に調節可能なおもりバンドを付けて、いすに座ったり、背もたれを持ってたりした状態でゆっくりと手足を動かす、筋力運動の体操です。いすに座って行う動作が多く、膝や腰に痛みがある方でも、無理なく自分のペースで行えます。



○膝を伸ばす運動（大腿四頭筋）
この運動をすると、歩くときの膝の安定性が向上し、膝の痛みなどが楽になります。



※膝を伸ばした後、つま先を手前に引く



体操の一例
○腕を横に上げる運動
この運動をすると、物を持って歩いたり、ベッド（布団）から起き上がったたりする動作などが楽になります。



まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

みんなで「貯筋体操」を始めるとは?

- ①まちづくり出前講座で「貯筋体操」を体験
- ②みんなの意思確認「みんなで貯筋体操を始めたー!」
- ③準備してもらったもの
- 5人以上が集まる
- 自宅や集会所など、みんなが集まれる場所
- テレビ、DVDプレイヤー、いす
- ※市からおももりDVDを無料で貸し出します
- ④体操の開始
- 開始から約3か月間を目安に、体力測定や体操アドバイザーなどの支援を行います。

「貯筋体操」を地域のみんなで行うとよいところ
☆自宅から歩いて行けるところだから、参加しやすい!
☆地域のみんなが笑ったり、会話したりすることが増える!
☆地域のつながりが強くなり、日頃の見守りにつながる!
☆閉じこもりや認知症の予防につながる!

始めたい気持ちはあるけど準備できないものがある場合など、まずは地域包括支援センターにご相談ください!

すでに活動を始めている自主グループのみなさんにインタビュー!

にこちゃんクラブ (土居町天満)



2月から活動を始めましたが、口コミで徐々に参加者が増えていきます。3か月を過ぎたので体力測定では、ほとんどの人の体力が向上していました。場所が家の近所なので、誘い合って気軽に参加できるのがいいですね。少しずつでも効果が実感できるし、みんなが楽しく、自分の体調に合わせてできるので、長く続けられる気がします。「筋肉を貯める体操なので、若いうちから始めるとより効果的だ」と思います。



柴生貯筋クラブ (柴生町)



活動は4月からで、まだ期間が短く、体操の効果を実感している人は少ないですが、中には「足が動きやすくなった」という人もいます。何より、みんなに会えるのが来るのが楽しみです。これまで南柴生と北柴生の両方の人が集まる機会が年に数回しかなく、こうして集まる場所ができて助かっています。また、8歳を超えて参加してくれる方もいてうれしく思います。これからも100歳目指して頑張ります!



認知症に関するお知らせ

もの忘れチェック体験 (無料)

心配なものの忘れを早期に発見し、予防に取り組めるよう、パソコンを使ったタッチパネル式の「もの忘れ相談プログラム」を体験できます。1人5分程度で簡単にできます! ※予約不要

とき	ところ
7月6日(水)・21日(木) 8月3日(水)・18日(木)	13:30 ~ 15:00 福社会館2階 高齢介護課
7月8日(金)	10:00 ~ 11:30 豊岡公民館



もの忘れ相談 (予約制・無料)

とき	ところ	相談医師
7月20日(水)	13:30 ~ 14:30 土居文化会館(ユ一ホール)2階	森野日出緒さん(松風病院)

※1人30分程度の相談で2名まで

※既に専門医を受診されている方は対象外となります。ご家族のみの相談も可能です!

家族のしゃべり場~認知症介護をされている方へ~

認知症の方を介護するご家族が集まって、お茶を飲みながら情報交換や日頃の介護の悩みなどを話す茶話会です。介護の手を休めて、ちょっと一息つきませんか?ご本人と一緒に来られる場合は職員が付き添いますので、事前にご連絡ください。

とき	ところ
7月20日(水)	13:30 ~ 15:00 土居文化会館(ユ一ホール)2階

※アドバイザーとして、大澤孝市さん(認知症のひと家族の会愛媛支部代表)が来てくれます