

# こけないからだ新聞

《発行所》  
津山市役所  
高齢介護課  
〒708-8501  
津山市山北520  
TEL:32-2070

令和4年1月27日から、岡山県全域にまん延防止等重点措置が適用になりました。こけないからだ講座の皆様にも、自粛のお願いをしています。

参加者の合意のもとで実施する場合には、「4つの岡山ルール」をしっかり守って、これまで以上に感染対策を徹底して体操しましょう。

参加者の合意のもとで実施する場合には、「4つの岡山ルール」をしっかり守って、これまで以上に感染対策を徹底して体操しましょう。

## 4つの岡山ルール

- ④ 会食は4人以下2時間以内で、家族や毎日顔を合わせている人たちと
- ③ 3密は一つの密でも避けて、手洗い、換気を徹底
- ② 不要不急の都道府県間の移動、特に感染拡大地域との往来は極力控え、移動前後2週間は体調管理に気を付けて
- ① ワクチン接種後も1枚のマスクがあなたとあなたの大切な人を守る

### 再会する時まで、体力を落とさないために

こけない体操を休止したグループの皆さん、自宅で体操や散歩など、からだを動かすことを継続していますか？

「こ」が「分かれ道」です！この自粛期間にこそ、自宅からただを動かすことを意識してみましよう。体操が再会したときにも、運動不足を感じないためにも、足腰の筋力に効果があるこけない体操の【ひざを伸ばす運動】、【椅子の立ち座り】が特におすすめです。

歌を歌いながら行うと脳トレにもなりますね。継続するコツは、曜日や時間を決めることです。再開した時に、皆さんがいつもと同じ様子で会える日を楽しみに過ごしましょう。

### 【ひざを伸ばす】

《効果》

ひざを支える太ももの前側の筋肉を鍛え、ひざの痛みを防止できる

《ポイント》

- ① ひざを伸ばした時、足首を起し、つま先が天井を向くように、重りがなくても自重で効果あり
- ② 太ももの前側に力が入っていることを意識する



《方法》

- ① 椅子に座り、背もたれにもたれず、足の裏を床につける
- ② ゆっくり4秒かけて、ひざを伸ばし、ゆっくり4秒かけて元に戻す(10回)
- ③ もう一方を同様に10回
- ④ 左右10回を1セットとして、2回ずつ行う(計20回ずつ)

《うた》

「ももたろう」

### 【椅子の立ち座り】

《効果》

太もも、お尻、ふくらはぎ下半身全体を鍛えることで、転びにくく、しゃがみ動作が楽になる

《ポイント》

- ① ゆっくり8秒かけて立ち座りする、腰など痛い時は両手を膝や机に触りながらしてもよい
- ② ひざが足先よりも前に出ないように



《方法》

- ① 椅子に座り、腕を前に組み、両足は肩幅に開く
- ② ゆっくり8秒かけて立ち上がる
- ③ ゆっくり8秒かけて椅子に座る(5回)
- ④ 休憩して、同様に5回

《うた》

「もみじ」

皆さんのこけないからだ体操に、このような方はいませんか？  
～津山市地域包括支援センター～

地域包括支援センター	担当支部
<b>東部(26-7822)</b> <small>すきもと わたなべ</small> 担当者：杉本・渡辺	福南・成名・高野 広野・大崎・河辺
<b>西部(28-4135)</b> <small>ひのき お さかて</small> 担当者：檜尾・坂手	城西・西苫田・二宮 院庄・田邑
<b>南部(57-2135)</b> <small>こうもと さかて</small> 担当者：河本・坂手	鶴城・中央・城西 佐良山・福岡・城南
<b>北部(23-1004)</b> <small>はやし ぶつさき</small> 担当者：林・佛崎	西苫田・東苫田・神庭 滝尾・一宮・高田・高倉
<b>中央部(23-1004)</b> <small>こばやし まつお</small> 担当者：小林・松尾	東津山・林田・城東 西苫田・城北
<b>加茂阿波(42-5135)</b> <small>ふじわら わたなべ</small> 担当者：藤原・渡辺	上加茂・新加茂・西加茂 東加茂・阿波
<b>勝北(36-6135)</b> <small>ぶつさき</small> 担当者：佛崎	新野東・新野中央山形 日本原・広戸西・広戸東 勝加茂西・勝加茂東
<b>久米(57-2135)</b> <small>こさか まつお</small> 担当者：小坂・松尾	大井西・大井東・大倭 久米・倭文東・倭文中

こんにちは！津山市地域包括支援センターです。私たちは、地域包括支援センターは、「高齢者の何でも相談窓口」です。介護保険や認知症、権利擁護(高齢者虐待や消費者被害の防止)等の相談対応を行なっています。また、こけないからだ体操等の地域の集まりの場にも訪問し、講話等をさせていただくこともあります。

こけないからだ体操に参加されている方からは、「こけないからだ体操のおかげで元気に生活ができています」という声もたくさんお聞きしています。週に1回、公会堂や集会所等で、ご近所の方々としっかり体操をすることは、皆さんにとって、大切なことだと感じています。

しかし、この2年間、新型コロナウイルス感染症により、こけないからだ体操の活動を休止せざるを得ない状況が何度もあり、皆さんの生活にもたくさん影響があったと思います。

例えば、「こけないからだ体操の休止中に、〇〇さんが体調を崩してしまい心配。」「活動を再開したが、××さんがよく日程を間違えている。」「以前とは少し様子が違う気がする。」等の声をお聞きします。



ます。このようなときには、地域包括支援センターの地区担当がご相談を受けています。上記の地区割を参考にしてお気軽にご相談ください。

地 域 包 括 支 援 セ ン タ ー

# 「コロナワクチン接種について」

この記事を読まれている方には、3回目のワクチン接種について、すでに接種された方や、接種券が届き、予約を考えておられる方も多いと思います。

報道でご存知の方も多いと思います。現在、3回目接種が進められています。2回目の接種が終了してから、原則6か月を経過した方に、今後接種券を、順次お送りします。

3回目接種では、接種券がお手元に届いた時点で、予約や接種が可能となります。接種できる会場や予約方法については、接種券に同封されている書類をご確認ください。

3回目接種について、多く寄せられる副反応への質問と回答について、ご紹介いたします。

(質問)3回目接種の副反応は、2回目より重いのでしょうか？

(回答)ファイザー、モデルナともに、米国の試験の結果、2回目と比較して、その発現傾向は概ね同様であると考えられています。

(厚生労働省ホームページより)

# 永年継続表彰式を 開催しました！

令和3年12月2日木曜日、こけないからだ講座を立ち上げて10年経過したグループを対象に、表彰式を行いました。当日は21グループ38名が出席し、受賞グループを代表して、小田中田中地区「ひまわり」の喜田橋和代さんが谷口市長から表彰状を授与されました。

表彰式の後、安本作業療法士から健康講話があり、参加者の皆さんは熱心に耳を傾けていました。



▲谷口市長から表彰状を受け取る田中地区「ひまわり」の喜田橋さん

# 開催しました！



▲安本作業療法士の話に熱心に聞く出席者のみなさん

## 【令和3年度表彰地区】

ひまわり(田中)、下高倉西1区町内会(下高倉西1区)、八子元気体操会(山北八子)、櫛すずらん会(櫛)、東水会(兼田)、飯綱ひまわり会(飯綱)、茅町(茅町)、大西がんばろう会(大西)、城東中(上之町4・5・6丁目、勝間田町、中之町)、正念寺NOW長寿会(公郷正念寺)、めざせ元気こけないからだ講座(日上)、吉采・彼岸田(吉采・彼岸田)、押入下健康体操教室(押入下)、城東東チーム(西新町、東新町、上之町7丁目)、城東西(橋本町・上之町3丁目、林田町)、上高倉(上高倉)、大吉火曜会(大吉)、

## こけないNEWS

◆新しい仲間が増えました！

令和3年11月、久米中町内会でこけないからだ講座が新しく立ち上がりました。

◆お家でこけない体操

地域に講座がない、会場まで遠くて行けない等の理由で、こけないからだ講座に参加できない人へ、ご近所で3人以上集まれば体操のCDまたはDVDとおもりを貸し出します！周りに体操したけど来れないという方がいたらついでにしましたら、ぜひお声掛けください。お申込みは高齢介護課(☎321-2070)まで。

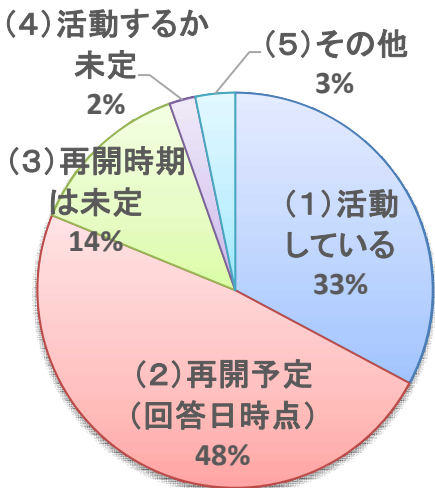
河辺井ノ口こけない体操(河辺井ノ口)、城東北(上之町1・2丁目)、友の会(総社西)、里公文すこやか健康教室(里公文)、めざせ元気！新野山形東畝(新野山形東畝)、二宮連合町内会こけない体操(二宮)、さわやかクラブ(高野山西3区)、筋養会(上河原陵南町)、野介代こけない体操(野介代)、津山ふれあいサロン(鶴城)

# アンケートにご協力 ありがとうございました！

昨年9月に、活動自粛延長のお知らせとあわせてアンケートをお願いしたところ、たくさんのご回答をいただき、ありがとうございます。ここで、アンケートの集計結果をお知らせします。

## ◆活動状況

8月から10月までの活動自粛後、全体の8割以上のグループが活動を再開していたことがわかりました。また、再開未定と回答したグループも、その後半数以上は再開していました。



## ◆自粛期間をきつかけに、参加出来なくなった人はいますか？

自粛期間をきつかけにいけないからだ講座に参加出来なくなった人は、平均してグループに3人程度、全体を合計すると、なんと2000人近くが参加出来なくなっているようです。不参加者のうち、心配な人がいると回答されたグループには、今後、電話等で様子をおうかがいする予定です。

その一方で、休止前よりも参加者が増えたというグループもいくつかありました。地域の皆さんと集まれることの大切さを改めて感じた人も多かったのではないのでしょうか。

## ◆困っている・悩んでいる

「コロナ禍で自粛と再開をくり返す中で、困っていることや悩んでいることについて、一番多かったのはやはり「地域の皆さんとのコミュニケーションがとれない」という意見でした。「週に一回集まること」で皆さんの様子がわかっていたけれど、集まることができなくなった。「一人暮らしの高齢者が心配」という

声が多くありました。また、リーダーさんの悩みとして、「参加者への連絡が大変」「参加者が増えない」「リーダーの交代ができない」という声もありました。

今回は、こけないからだ新聞やフレイルチラシなどで、活動自粛中の運動や健康についてお知らせしています。必要な枚数を送りますので、活動休止中の交流にお役立てください。

また、自粛期間中に「ご自宅で体操をするために」「こけない体操DVD」を貸し出しますので、「希望の方は高齢介護課までご連絡ください。なお、DVDは数に限りがあります。ご了承ください。

## ◆市への要望・ご要望

最も多かった要望は、「専門職による体操指導」と「専門職による講習」でした。長期間、定期訪問ができていないこともあり、体操のやり方に不安を感じているグループが多いようです。

現在はまた定期的な訪問を再開

できる状態ではありませんが、状況をみながら、少しずつ訪問を再開していきたいと思っています。

## ◆メール、オンライン会議など

メールができるグループは全体の約3割、ZOOMなどオンライン会議ができると回答したグループは1割にも満たない数でした。ほとんどのグループでオンライン会議は「できない・難しい」と回答しています。現時点では、オンラインを活用したイベントの開催は難しいことがわかりました。今後、試験的にオンラインを活用したイベントを開催する際には「できる」と回答したグループに協力をお願いするかもしれません。その際はどうぞよろしく願います。

また、メールアドレスを書いてくださったグループには、1月26日にメールを送信していますので、届いていない場合は高齢介護課までお問い合わせください。

