

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

みんなで協力!

しっかりコロナ感染予防

～田町1区～4区～

田町交流会(田町1区～4区)では、こけない体操の運営を、参加者の皆さんで協力して行っています。コロナの感染予防もしっかり行い、安心して参加できる環境をみんなで作っています。会長の原田勝さんにお話を伺いました。

どのような体制で運営されているのですか?

『世話人担当』・『鍵当番』・『清掃奉仕担当』の3つを担当制にして、みんなで行っています。事務局が当番表を作成し、みんなに配って周知しています。」



▲体操後、会場の掃除をする当番さん

具体的にどういったことをするので
すか?

『世話人担当』は、体操前の会場準備を行います。イスや机、CDラジカセを出すのと、今はコロナ予防で毎回除菌シートで消毒もしています。

『鍵当番』は、会場の鍵の開け閉め、『清掃奉仕担当』は、体操後の掃除を行います。次に会場を使う人のために再度イスや机を除菌シートで消毒します。その他、トイレの掃除やゴミの片付けを行います。」

みなさんで協力し合うことで、代表や役員さんの負担が軽減されますね。

「田町は参加人数が多く、会場を1階と2階に分けたり、曜日でも月曜日と木曜日に分けて実施しているため、運営が大変ですが、みなさん快く協力してくれるので助かります。」

「コロナの感染予防対策もしっかりされていますね。」

「みなさんには手指のアルコール消毒をしてから会場に入ってください、受付では体温チェックを行います。イスや机のほ

か、ドアの取っ手など手に触れるところは全て消毒しています。」
「少しでも安心して参加してもらえるよう、色々な配慮がされているんですね。」



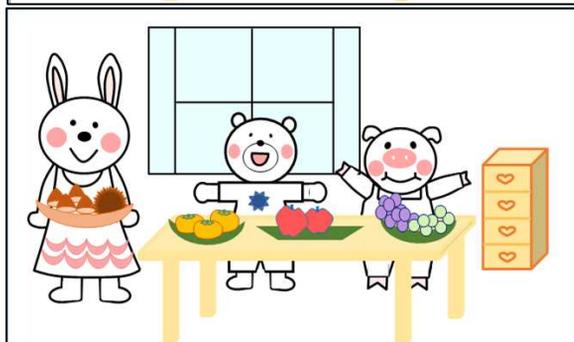
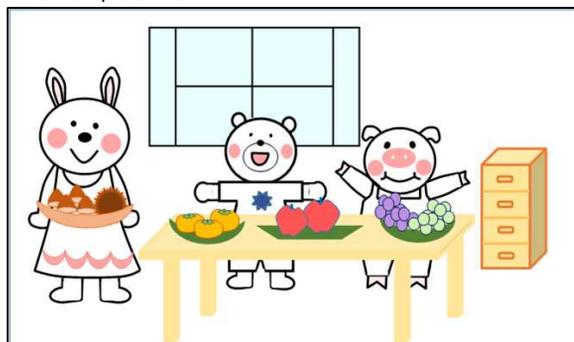
▲非接触型の体温計で検温している様子

田町交流会は、1区から4区までが集まっていることもあり、今まであまりお付き合いが無い人もいました。それが、こけない体操で毎週集まることで情報交換ができた、帰り道で立ち止まっておしゃべりをしていて、する姿をよく見ます。

運営が大変なこともあり、ますが、皆さんに協力してもらいながら、これからも続けていきたいと思っています。

【間違いさがし】

上下のイラストで違うところを6つ探してみてください。



**週2回の出会いが、
様々な活動に発展！
～総社国府団地～**

国府クラブ(総社国府団地)は、市内で唯一、週に2回(火・金曜日)体操をされています。

体操のほかに、団地内にある公園の一角などを活用して野菜作りをされているというユニークな話をお聞きしたので、取材に伺いました。

どうして体操を週2回するようになったのですか？

「病院のリハビリなども週2回の所が多いので、こけない体操も週2回の方がいいと思っていました。もともとは火曜日だけの開催でしたが、平成26年からは金曜日も開催しています。最初は有志だけで始め、現在も金曜日は自由参加にしています。」

確かに、こけない体操は週2回から3回が最も効果的と言われています。実際するのは大変ではないですか？

「『自分のため』とっているので、苦にはなりませんね。」

頻繁に集まることで生まれた良いことはありますか？

「体操後は毎回茶話会をしているほか、月1回の懇親会など、体操以外の楽しみができました。今年にはコロナの影響であまり開催できませんが、お花見、七夕、お月見、子どもも呼んでそば打ち、餅つき、門松づくりなどなど……色々なことをしています。」



▲皆さんから話を聞いている様子。楽しそうな話題が次々に出てきます。

野菜作りのきっかけは？

「みんなで話をする中で、「花ばかり植えてもつまらないので、食べられるものを植えよう！」という声があがり、10年ほど前に始めました。開墾するところからのスタートでした。」

どんな作物を植えていますか？

「ピーマン、なすび、きゅうり、トマト、らっきょう、玉ねぎ、かぼちゃ、スイカ、メロン、自然薯……」

色々な種類を育てているんですね！

「数名が中心となり、他の人も水やりなどのお手伝いをして育てています。」

収穫した野菜はどうしているのですか？

「体操の後にみんなで食べることもありますし、漬け物などに加工して欲しい人へは販売しています。販売で得たお金は、野菜の種を買ったり、茶話会のお茶・お菓子を買ったりするのに使っています。」

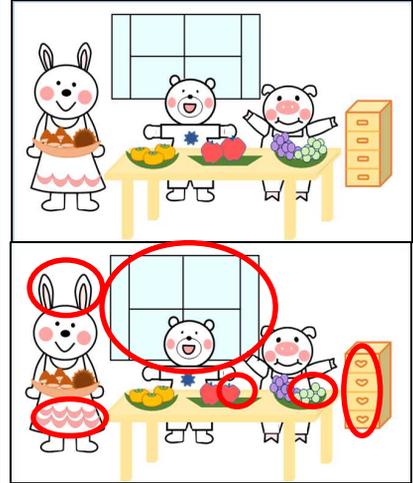


▶ さつまいもを収穫。特大サイズにびっくり！の笑顔です。早速「来週湯がして食べよう」という声が。



野菜を育てる人、加工する人、買って帰る人。それぞれ役割があつて皆さんで取り組んでいるんですね。お金も循環しているとは、素晴らしい取組ですね。

「こたえ」



こけない体操のポイント確認！②

前号に引き続き、こけないからだ体操の効果やポイントの確認です。

今回は、3番目の「椅子からの立ち上がり運動」と4番目の「ひざを伸ばす運動」です。

これらの体操は、全身の筋力の中でも、衰えやすい太ももの筋肉を鍛えることができます。

太ももの筋力低下から、ひざの痛みを感じるようになる方がたくさんいらっしゃいます。

太ももの筋力をつけ、ひざの痛みを予防しましょう。

体操に慣れてくると、ついついスピードが速くなってしまいうのでゆっくりと時間をかけて取り組むことが大切です。

こけない体操を再開しているグループの方は、週1回の地域での体操に加えて、自宅でも週1回から2回追加で取り組むと、より筋力アップの効果が期待できます。

「椅子からの立ち上がり運動」

《効果》

太もも、お尻、ふくらはぎといった下半身全体を鍛えることで転びにくくなり、しゃがむ動作が楽になる

《ポイント》

① ゆっくり8秒かけて立ち座りする

腰などが痛い時は両手を膝や机に添えて行ってもよい

② ひざが足先よりも前に出ないようにする



《方法》

① 椅子に座り、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばす。腕を前に組み、両足を肩幅に開く

② ゆっくり8秒かけて立ち上がり、ゆっくり8秒かけて椅子に座る(5回)

④ 立ち座り5回を1セットとして、2セット行う

「ひざを伸ばす運動」

《効果》

ひざを支える太ももの前側の筋肉を鍛え、ひざの痛みを防止する

《ポイント》

① ひざを伸ばした時に足首を起こし、つま先を天井に向ける

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して行う



《方法》

① 椅子に座り、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばす。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 反対の足も同様に10回行う

④ 左右10回を1セットとして、2セット行う

9月はアルツハイマー月間です！～津山市地域包括支援センター～



「世界アルツハイマーデー」をご存知でしょうか？9月21日は「世界アルツハイマーデー」と制定され、9月は世界アルツハイマー月間となっています。この日を中心に、各地でアルツハイマー型認知症等の理解啓発活動を行っています。

津山市でも毎年、津山アルツハイマーデー実行委員会(事務局・津山市地域包括支援センター)を中心に、様々な取り組みを行っています。どのような取り組みがあるのか、また、こけないに追加されている皆さんでどんなことができるのかをご紹介します。



通勤・通学の時間に合わせて、津山駅で街頭啓発を行いました。



▲津山市役所市民ホールにて認知症に関するパネル展示を行いました。

認知症啓発活動として、認知症をテーマとした映画の上映会や、若年性認知症の方をお招きして思いや活動等について語っていただく市民フォーラム、市役所や図書館等のスペースでパネル展示、津山城や美作大学をオレンジ色に染めるライトアップなどがあります。また、オレンジ色のマスクやオレンジ色の物(シャツ等)を身に着けていただくことを広く周知しています。来年度も、アルツハイマーデーの取り組みを行う予定です。ぜひ、こけないのグループでも、取り組みに参加していただき、津山をオレンジ色に染めてみませんか？

認知症になっても安心して暮らせる津山市を作るために、認知症サポーター養成講座や、認知症に関する講話も行っていきます。

「興味のある方は、ぜひ一度、地域包括支援センター(0868-2311004)へご連絡ください。」

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口として、様々な相談対応をしています。認知症に関する相談も年々増加しています。高齢者に関する困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。

(津山市地域包括支援センター)



▶新田町内会のこけないでオレンジマスクを紹介すると、「作ります」と言ってくださり、みんなで作成！実際に着けてみました。

令和2年度インフルエンザ予防接種費用助成について
【令和2年10月1日～】

令和2年度のインフルエンザ予防接種は、新型コロナウイルス感染症への対策も含め、対象者や助成額について拡大をしています。接種時期は、必要とされている方に確実に届くように、65歳以上の方などは早めの接種のご協力をお願いしています。

65歳以上の方など(定期接種)

《接種時に医療機関へ持参する物》

住所、年齢の確認のため、健康保険証等

《自己負担額》

1,000円(申請は必要ありません)

★県市民税非課税世帯の方、生活保護受給者は無料

(手続きは、健康増進課、各支所または出張所で無料券の交付を受け、医療機関に持参して下さい。)

《接種期間》

令和2年10月1日～

令和3年1月31日

※詳細については広報津山10月号の折り込みチラシをご覧ください。