

# こけないからだ新聞

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

## 不安を安心に ～聞き取り結果から見えてきたこと～



▲6月に体操を再開した「八社若返り健康教室」の皆さん

新型コロナウイルス感染症を予防する観点から、多くのこけないからだ体操の会場で、体操の休止→再開を経験されました。

休止中の皆さんの様子を知り、再開時の予防策について伝える機会をしようと、7月から、市役所と地域包括支援センターの職員が、体操の会場を訪問しています。

10月までに、177箇所、約2,200人の皆さんから聞き取りを行い、その結果をまとめました。

### 「大きな不安が明らかに」

まず、体や気持ち、生活の変化について聞きました。

体の変化については、「体力が落ちた」「足腰が弱った」など、定期的な運動習慣が少なくなることによる、体の機能低下を経験する人が複数おられました。

気持ちの変化では、「何となく元気が出ない」「こけないに行かない」と話ができなくて寂しかった「など」と人の交流が少なくなったことが、不安につながっていることが明らかとなりました。

生活の変化では、「帰省できなくて孫に会えない」「マスクをしているし、外出もしないので化粧をしなくなった」「閉じこもりがちになった」など、閉鎖的な空気が日々の生活にも影響を与えていることが分かりました。

一方で、「農作業で忙しかったので影響はない」など、大きな変化はないと答える人も多く、個人差が大きいことも分かりました。

### 「新たに始めたことも」

不安を感じながらも、新たなことに取り組んだ人も多く、「テレビ

津山を見て体操していた」「マスク作りのボランティアをした」など、前向きな発想で「コロナ禍を乗り切ろうとする力強さを感じました。」

### 「こけないからだ体操が再開して感じたこと」

「こけない体操の会場に来たらみんなに会える」「みんなに会えて嬉しい」と、休止したことであらためて、地域で顔なじみの皆さんとともに出会い、話すことの大切さを再確認したという声を多くいただきました。

### 「これから皆さんとともに」

今回の訪問は、皆さんの声を聞き、近くで一緒に考え、不安を少しでも安心に変えていくお手伝いが出来ればと始めたものです。

私たち職員は、いつでも皆さんの近くにいたいと思っています。

これからも、様々な声をお聞かせください。

### 「広報津山12月号で

### 「こけないからだ体操特集！」

広報津山12月号で、「めざせ元気！こけないからだ講座」が特集されます。

体操の歴史、体操の現場取材や、リーダーさんとの座談会など、盛り沢山な内容となる予定です。

ぜひご覧いただき、感想をお聞かせください。

### 「□の中に入る漢字は？」

点

音

②

愛

解文

事

能

④

手

況

現

感和

材

堂

①

事

③

会

□

□

# 本に出会える場を！ ～西吉田地区～

スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、色々ありますが、今回は読書の秋にちなんで、本にまつわる活動をされているグループをご紹介します。

西吉田介護予防教室(西吉田地区)では、津山市立図書館の団体貸出のサービスを利用して、毎月、本の貸出を行っています。

10月、世話役の山本節子さんにお話を伺ってきました。

**本の貸出を始めたのはいつからですか？**

「昨年の4月からです。毎月第一月曜日の体操の前後に貸出をしています。」



▲「どの本を借りようかな？」  
たくさん本が並んだ箱から選んでいます。

きょうかけを教えてください。

「図書館が学校や福祉施設などの団体に本を貸し出していることを知り、図書館と町内に掛け合って、こけないからだ体操の時間に合わせで行うことになりました。町内にチラシを回覧して体操に参加していない人も借りに来られています。書店や図書館へは車がないと行けなかったり、大崎小学校に移動図書館のぶっくまるが来ていますが、そちらも行くのが難しい人もいるので、この場が本に出会うきっかけになればいいと思います。図書館の本は市民の財産なので、是非たくさん地域の地域で活用されると思いますね。」

**どんな本が人気ですか？**

「料理の本、写真集、佐藤愛子さん、鎌田實さん、あまんきみこさん、児童文学がよく読まれています。『この本が面白かったよ』と誰かがすすめると話題になって、みんな順番に読んでいますよ。『こんな本が読みたい』とリクエストすると図書館の司書さんが選んで次の貸出の箱に入れてくれます。」



▲本を選んだら、山本さん手作りの「図書貸出しカード」に書名を記入します。

おすすめの本を紹介しあつて、本を通じて皆さんの交流ができるのはいいですね。

**自粛期間中の皆さんの様子はどうでしたか？**

「新型コロナウイルスの影響で、4～5月は体操を休止していましたが、本の貸出は続けていました。6月に体操を再開した際には、皆さん待ちに待っていて、大勢集まっておしゃべりに花が咲きました。」

**外出自粛期間はご自宅で過ごす**

時間が増えていたので、皆さん本を必要とされていたのでしようね。体操と読書で体も心も元気になりますね。

**団体貸出については、左ページで紹介しています。**

## テレビ津山で

### こけないからだ体操！

介護予防番組「活動的な生活を！家でもこけないからだ体操」をテレビ津山で放送します。

今年度、放送した番組の再放送です。

ご自宅でテレビを見ながら体操に取り組むことができます。是非、毎日の習慣にしてみてください。

#### 《放送期間》

11月1日(日曜日)から

11月30日(月曜日)

#### 《放送時間(15分間)》

月曜日から金曜日

13時30分から

土曜日から日曜日

8時30分から

#### 《放送内容》

日替わりで、こけないからだ体操1・2・3を順番に放送します。

★こけないからだ体操①

(前半4つの体操を紹介)

★こけないからだ体操②

(後半4つの体操を紹介)

★こけないからだ体操③

(椅子に座って行う4つの体操を紹介)

# 読書で心も元気に！～津山市立図書館の高齢者向けサービス～

## 団体貸出

津山市立図書館では、市内の団体(町内会、介護予防教室など)に最大500冊、4ヶ月間借りることが出来る団体貸出をしています。

市内4つの図書館いずれかで団体登録すると、昔懐かしい絵本や料理の本、小説、紙芝居などが借りられますので、こけない体操のグループでもぜひご利用下さい。

10月5日に図書館の職員がはじめて西吉田介護予防教室におじゃました。すみこで体操も初体験(思ってたよりハード！)

参加者のみなさんは、体操の後には楽しそうにおしゃべりをしながら好きな本を手に取って借りていかれました。みなさんのグループでもど



図書館キャラクター「ごんちゃん」



↑ 回想法キット  
昔の町並みなどの写真が入っています

## 回想法キット

みなさん、「回想法」ってご存知ですか？回想法は懐かしい道具や写真を使って思い出を語り合うことで、脳が刺激され、精神状態を安定させる効果があるといわれている心理療法のひとつです。

津山市立図書館では回想法キットの貸出をしています。キットの中にはこまやゴム紐、キットの使い方などが入っています。

こまの回し方やゴム紐の種類などで会話が盛り上がることも間違いなし。

回想法キットを地域の行事や三世代交流などに活用してみませんか？

回想法キットは、図書館(本館)の窓口で借りられます。(使用する日時に合わせて予約もできます)

脳を活性化する！

おうちで音読！

グループでも

声を出して音読をすると脳が活性化されることがわかっています。図書館ではお一人でもグループでも音読ができるように、司書が音読したCDとテキストをセットで貸出しています。

貸出希望の方は窓口でお申し出ください。

「源氏物語」や「奥の細道」などの古典作品や懐かしい作品を、体操の後にみなさんと読んでみませんか？

### CD付テキストを貸出します

脳を活性化する！  
おうちで音読！

・ご自宅でお一人でも音読できるように、司書が音読したCDと、テキストをセットで貸出します。(返却期限:2週間)  
・貸出希望の方は、サービスデスクまでお申し付けください(初回は7月22日より貸出開始)。※7月、9月、11月…の奇数月に新しいCD付テキストを貸出します(各10部ずつご用意しています)。

古典作品や懐かしい作品をおうちでゆっくり声に出して読んでみませんか？

その一冊から、世界が広がる。津山市立図書館 TEL (0868) 24-2919

## 他にもいろいろ

### 図書館の活用法

図書館で貸出をしているのは、本はもちろん、CDやDVDもありです。CDは落語や朗読、詩や古典など様々なジャンルのものを揃えています。

DVDは時代劇や昭和の懐かしいドラマなどがあります。「こけないからだ体操」のDVDもあります。DVDもCDも2週間貸出ができますのでご利用ください。その他に小さい字が読みづらい方におすすめの「大活字本」もあります。

### <お問い合わせ先>

- 津山市立図書館(本館) 電話 0868-24-2919
- 加茂町図書館 電話 0868-42-7032
- 勝北図書館 電話 0868-36-8622
- 久米図書館 電話 0868-57-3444

☆自動車文庫ぶっくまるも市内を巡回しています！

# こけない体操のポイント確認！③

## 「足を後ろに上げる運動」

《効果》

お尻の筋肉を鍛え、立つ姿勢が良くなり、腰痛予防にもなる

《ポイント》

- ①足を上げるとき、ひざを曲げない
- ②上半身が前に傾かないようにする
- ③足を上げる高さは、靴が1〜2足入る程度でよい



《方法》

- ①椅子の背もたれや机を両手でつかんで立つ
- ②片方の足をゆっくり4秒かけて、後ろに上げ、4秒かけて元の位置に戻す(10回)
- ③反対の足も同様に10回行う。

## 「足を横に上げる運動」

《効果》

歩くときに体を支えるお尻の外側の筋肉を鍛える

《ポイント》

- ①つま先を前に向けたまま足を上げる
- ②上半身が横に傾かないようにする
- ③膝が曲がらないようにする



《方法》

- ①椅子の背もたれや机を両手でつかんで立つ
- ②片方の足をゆっくり4秒かけて真横に30度ほど上げ、ゆっくり4秒かけて元の位置に戻す(10回)
- ③反対の足も同様に10回行う

## 「つま先立ち運動」

《効果》

下半身の血液循環に役立つふくらはぎの筋肉を鍛え、むくみ予防になる

《ポイント》

つま先立ちから元に戻す動きが速くならないように意識して、4秒かけてゆっくり下ろす

《方法》

- ①椅子の背もたれや机を両手でつかんで立ち、背筋を伸ばし、両足を肩幅に開く
- ②4秒かけてゆっくりつま先立ちになり、ゆっくり4秒かけて元の位置に戻す(10回)



## 「一面のこたえ」

- ①実 ②読 ③食 ④芸

秋と言えば、実りの秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋。