

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

活動自粛中もお家で元気に過ごせるように～瓜生原地区～

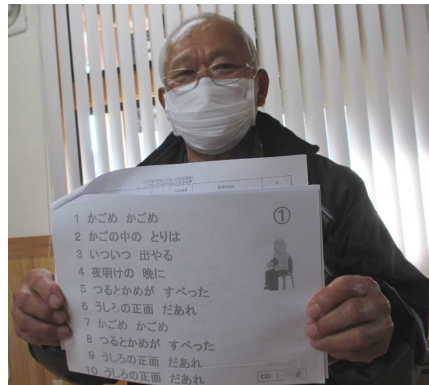
瓜生原さつき会では、3ヶ月に活動を自粛していた期間家で体操ができるように参加者全員におもりを持ち帰ってもらっていました。役員の方から詳しいお話を伺いました。



▶ 役員の皆さん。体操の準備などのほか、運営についても話合っています。

おもりを持ち帰ってもらおうと思っただけじゃありません。

「集まって体操ができない間も家で元気に過ごしてもらえよう」と、役員で話合っていました。おもりのほかに、歌詞カードも配りました。」



▲歌をうたいながらできるような歌詞カードも配布

役員の皆さんもお家で体操をされましたか？

「私は週3回ほど、歌を歌いながら自分のペースですしていました。」「私も週2〜3回、主人と一緒にしました。市が作成した、こけない体操の動画をタブレットに入れ

てもらい、それを見ながら体操をしました。体操の解説が付いているのと、音楽にあわせながらいつものリズムでできるのが良かったです。」

「私は持って帰ったけどできませんでした。『やるぞー』という強い意志がないと、なかなか難しいですね。代わりに、ウォーキングをしました。」

お家で取り組むためのコツや秘訣はありますか？

「あらかじめ曜日や時間を決める」と良いかも知れません。昼食後など、ひと休みする時間が取組みやすいのではないのでしょうか。」



▲仲良しのおふたり。自粛中も毎日電話をしていたそう。

「私たちは普段から毎日電話を合っているのですが、『今日は体操した？』と聞いたたりしています。」

「一緒にはできなくても、お互いに頑張っていると確認し合っただけで孤独を感じず、やる気にも繋がるのですね。」

役員以外の皆さんの様子はどうですか？

「今回も、コロナの感染拡大防止のため11月いっぱい休むことに決めただけですが、自主的におもりを持ち帰る人が何人かいました。結構みなさん家でもしてくれているようです。」

「ただ、お休みを寂しがる方もいるので、やっぱりみんなが集まってくるのが良いですね。体操だけでなく、顔を合わせておしゃべりをする楽しみがあるから元気でいられるのだと思います。」

集まれるようになるのを楽しみに、それまでの間はお家でも体を動かしたり、電話やメールなどで繋がりを持ち続けて健康でいることが大切ですね。」



けようマスク



さしい距離間



めに手洗い消毒を



やべらず食事に集中を

で新型コロナウイルス感染症を予防しよう!

日常生活での基本的な新しい生活様式

- まめに手洗いや手指消毒をする
- 咳エチケットを徹底する
- こまめに換気を行う
- 「3密」(密集、密接、密閉)を避ける
- 毎朝、体温測定や健康チェックを行う
- 発熱や風邪の症状があれば自宅で療養する



基本的な感染症防止対策

つやま+し

つ けようマスク

マスクの着用

【つける時】

- 対面での会話
5分間の会話は、1回の咳と同じです
- 屋内の人が集まる場所



【はずす時】

- 屋外で人と十分な距離を確保できる場合
散歩、自転車 ・ 田畑で農作業
屋外スポーツ ・ 奉仕作業



2歳未満の子どものマスクは危険!

や さしい距離間

人との間隔



- 人とすれ違うときは、距離をとる
- 並ぶときは、前後にスペースをとる
- 人が混んでいる場所や時間帯は避ける

ま めに手洗い消毒を

手洗い

30秒間、流水とせっけんで
ていねいに洗いましょう
(手指消毒薬で消毒する)

手洗い5つのタイミング



手洗い動画
(政府インターネットテレビ)

家に帰ったとき

トイレの後

ご飯を食べる前
調理の前後・配膳時

咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時

「ハッピーバースデー」の
曲を2回歌うと30秒!



多くの人が
触れる場所を
触った時



し やべらず食事に集中を

食事

- 会食は少人数で
- 食器の共用は避ける
- 正面や真横に座るのは避け、
できるだけ斜め向かいに
- 食事に集中! 会話時はマスクを



こけない体操(上級編)のポイント確認! ④

【ひざを上げる運動】

《効果》

股関節の奥にある上半身と下半身を
つなげる筋肉を鍛え、階段が上りやす
くなり、腰痛予防にもなる

《ポイント》

- ① ひざを上げた時に、椅子にひざが
当たらない位置で準備する
- ② ひざから下は力を入れずリラックス



《方法》

- ① 椅子の背もたれや机に手をつけて立つ
- ② 片方のひざを曲げ、ゆっくり4秒か
けて太ももが床と平行になるよう
に引き上げ、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

【ひざを後ろに曲げる運動】

《効果》

階段の上り下り、床から起き上がる
椅子から立ち上がる時に役立つ、太も
もの後ろ側の筋肉を鍛える

《ポイント》

- ① ひざを前に突き出さないようにする
- ② ひざに負担がかかるため、痛みが出な
い範囲で行う



《方法》

- ① 椅子の背もたれや机に手をつけて立つ
- ② 片方のひざをゆっくり4秒かけて後ろ
に曲げ、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

【ひらがなを分解してこの
単語を見つけてみよう】

② とりうちきほり



□□□□, □□□

(ヒント:きれいにする道具)

例) りさきんぎょう



うさぎ, きりん

(ヒント:どうぶつの仲間)

③ きんもおやでい



□□□□, □□□

(ヒント:寒い時期に食べたい)

① くめふずうろす



□□□□, □□□

(ヒント:とりの仲間達)

男性参加者を増やしたい！ 久本地区！

グループの代表者の方から、男性の参加者が少ないという悩みをよく聞きます。そこで今回は、男性の参加者を増やすために取り組みを行っているグループをご紹介します。

久本地区では、10月、職員の訪問に合せて男性を中心に老人クラブ、町内会長、区長、民生委員に声を掛けて参加してもらい、コロナ禍での新しい生活様式について勉強されました。

以下、参加者の方からの講話の感想です。「健康に暮らすためには、『運動』『栄養』『社会参加』の三つがとても大切。体操に参加することでみんなの顔が見られて、笑顔で健康に生活できるのだと感じました。」

普段、こういった講話を聞く機会のない人も参加されて、いい機会になったと喜ばれたそうです。

こけないからだ講座がどのような活動をしているのかを知ってもらいたいということで声掛けをされたのですが、参加した方にも喜んでもらえたのはよかったですね。



▲健康講話の様子
(写真提供・久本町内会)

町内では他にも、老人会、ふれあいサロンなど複数活動を行っているが、こけないからだ講座に参加している男性は少ないそうです。また、その他の取り組みとして、代表者はこれから体操に参加してもらいたい元気な70歳以上の人に、直接声を掛けています。

継続して声を掛け、交流していくことが大事だと思うので、これからも取り組みを続けていきたいと、前向きな意見をいただきました。参加者を増やす取り組みは、一朝一夕にはいきませんが、皆さんと一緒に知恵を出し合いながら継続していきたいと思えます。

活動的な生活を！

こけない体操の活動が休止になり、感染防止のために外出の機会が減っている方もいらっしゃるかと思います。意識的に体を動かして、運動不足を防ぎましょう！

◆インターネット

「こけないからだ体操」の動画が津山市公式YouTube(ユーチューブ)チャンネル、津山市の公式ホームページで視聴できます。「津山市こけないからだ」で検索してみてください。作業療法士の安本、高谷が音楽に

合わせて体操をする「実践編」と体操の解説付きの「解説編」の2種類があります。動画を見ながら一緒に体操をしませんか？

◆DVD

津山市公式YouTube(ユーチューブ)チャンネルで公開している動画を収録したDVDを市立図書館で貸出しています。利用方法については、図書館までお問い合わせ下さい。

◆ラジオ体操

防災無線で、毎日2回(7時55分・13時から)、ラジオ体操を流しています。毎日の習慣にしてみませんか？

こけないからだ体操始めます！



伏見町内会の皆さんが、こけないからだ体操に新たに取り組みことになりました。今月17日に開催した説明会には町内の方が集まって、体操の効果等について市役所、地域包括支援センターの担当者の話を聞きました。216ヶ所目のグループが誕生します。皆さん、一緒に頑張りましょう！

【3面のクイズの答え】

- ①ふくろう、すすめ②ちりとり、ほうき③やきいも、おでん