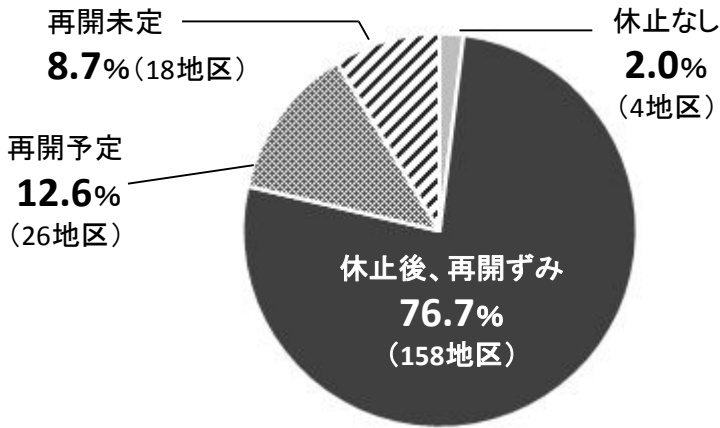


【電話調査結果】約160箇所でこけない体操を再開！



新型コロナウイルスの感染拡大に伴う政府の緊急事態宣言の全面解除から約1ヶ月が経ちました。各地区のこけないからだ講座の状況を確認するため、6月8日から22日にかけて、代表者の方へ電話調査を行いました。結果は次のとおりです。

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

再開未定の地区からは、会場の広さや参加人数などから再開を控えているという声がありました。また、再開している地区も、万全の予防策をとりながらも、不安も抱えながらスタートしている様子がわかりました。宣言が解除されたとはいえず、今後も第2波・第3波に対する警戒が必要です。

参加者の皆さんの声をお尋ねすると、「人と会えるのが嬉しい」「再開が待ち遠しかった」と、再開を喜ばれているところがとても多く、皆さんの笑顔が目に見え、浮かぶようでした。

再開前と比べると、参加率は87%で若干の減少が見られたものの、参加されている方は以前と変わりなくお元気な様子とのこと。自粛中も、自宅での体操や散歩、農作業などで健康に気をつけていた方が多かったことがわかりました。



これって大丈夫？

Q 熱中症予防のためにマスクを外して体操していいですか？

屋内で開催する場合は、マスク着用が基本ですが、気温や湿度が高い中でのマスク着用には注意が必要です。

運動中のマスクについては、体調に合わせてご本人の判断としますが、外す場合は飛沫感染を予防する観点から、**歌は歌わず、心の中で歌うようにしましょう。ただし呼吸は止めないように注意してください。**またマスクをして体操する場合も同様に、歌わないようにしたり、小さな声で歌うようにしましょう。

皆さんの質問にお答えします！

また、体操をしていない時間や、参加者同士で会話するときなどには、マスクの着用をお願いします。

そして熱中症にならないように、今まで以上に休憩を取り、水分補給に努めてください。(例えば体操3種類が終わるごとに水分補給するなど)

3密を防ぎ、安心して取り組める方法を、参加者で考えましょう。

Q 体操前の血圧測定で気をつけることがありますか？

自宅に血圧計がある場合は、家を出る前に自宅で血圧測定をするようにしましょう。

自宅にない場合は会場で測定することになりますが、注意点として、**測定を手伝う人を決めて、その人が血圧計の操作をするなどして、不特定多数の人が血圧計の操作をしないなどの配慮ができる**といいと思います。

タオル体操！！ 第2弾！

「ふくらはぎのストレッチ」

《効果》

足のむくみを軽減し、血の巡りをよくする

《ポイント》

気持ちのよい範囲で行う

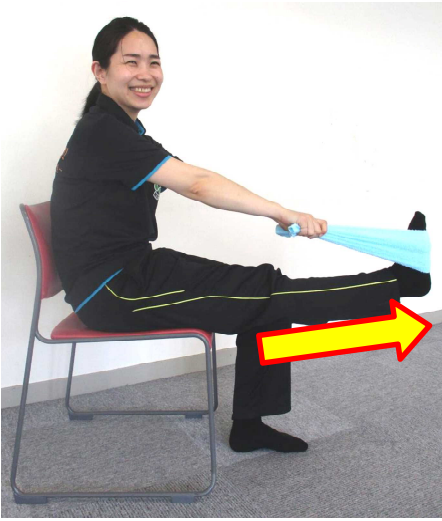
《方法》

- ①椅子に座り、タオルの両端を両手で持つ
- ②タオルに片方の足をひっかけ

③ ゆっくり15秒かけて膝を伸ばす



④ 左右2回ずつ行う



「タオルギャザー」

《効果》

歩く時にバランスを保つ

《ポイント》

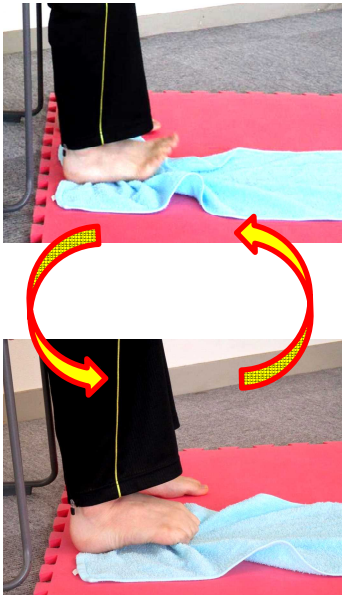
かかとを床から離さないようにする
あしがつらないように、無理のない範囲で

《方法》

- ①背筋を伸ばして、椅子に座る
- ②床に広げたタオルの端に足を置く



③ かかとを支点にして、床に広げたタオルを
足指全体で端までたぐり寄せる



④ 左右2回ずつ行う

安心・快適な部屋づくり

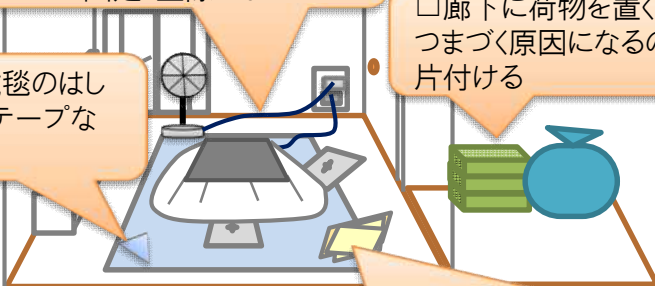
住み慣れた家の中で転倒する事故にあわないためには、運動に取り組むことも良いですが、部屋の環境を整えることが大切です。ひとつでも危険を減らせば、安心して過ごせます。ぜひチェックしてみましよう。

□電化製品のコードが床に広がっている
＝テープで固定、壁際にまとめる

□マットや絨毯のはし
＝滑り止めテープなどで固定

□廊下に荷物を置く＝
つまづく原因になるので片付ける

□新聞やチラシを足元に置きっぱなし＝机の上に整理整頓



工夫しながら活動を再開

6月から、多くのグループでこけなからだ講座を再開していますが、新しい生活様式を実践しながらどのように継続していくのかということが、課題になっているようです。

こけなからだ新聞第3号では、感染防止策をとりながら安心して皆さんが集まれるよう工夫して体操を続けているグループを紹介します。是非皆さんの活動の参考にしてくださいと思います。

屋外で体操を再開 ～南新座～

南楽会(南新座1丁目)は、町内の企業の駐車場で、体操を実施しています。6月中旬、会員の皆さんにお話を伺いに体操の会場にお邪魔してきました。

屋外で体操を始めたのはいつからですか？

4月の初めに2回屋外で、5月中は休み、6月はずっと屋外で体操をしています。

屋外で体操を始めたきっかけは？

感染防止ができるよう密にならずに体操ができる場所です。う、ということ屋外での体操を始めました。7月からは暑くなるので室内での体操に戻ります。体操再開後の皆さんの感想を教えてください。

「屋外なので神経質にならずに気持ちよく体操できてありがたいです。」「体操を再開して皆さんに会えるのが楽しいです。」「久しぶりに体操をして、体がしんどかったので体操の大切さを実感しています。」「



南楽会の皆さん(写真)
爽やかな風の中、体操しています。

また歌に加えて、各体操の名称やどの筋肉に効くのかといった説明を参加者の方が録音してテープを作っています。交代で行っている、歌詞の紙をめくったりラジカセのスイッチを押したりする当番の方が説明する負担を減らすためにこういったテープを使っているそうです。

曜日を分けて実施中

～小原地区～

小原長寿会(小原地区)では、6月の体操再開時からグループを2組に分けて体操を実施しています。

会場で、代表者の長船保さん、会員の皆さんにお話を伺いました。

5月末に世話役で会合を開き、密にならないように、ということで約30人の参加者を2組に分けて実施することにしました。

その他どういった工夫をされていますか？

今までは、こけなからだ体操の前に他の体操やレクリエーションを行っていましたが、再開後は種類を絞って時間短縮をしています。体操の合間に休憩を取って水分補給をしています。

会の特色を教えてください。

老人会の活動の一環として始めて今年で14年目になります。班分けをして班から1～2人世話役を決めています。前に出て歌詞カードをめくったりCDをかけたりするのは順番に当番を決めて誰でもできるようにしています。今回グループを2つに分けて体操を行うことが決まったのも、世話役が複数いて負担が集中しないからではないかと思っています。皆さんの協力で長続きしているのだと思います。再開してよかったと実感しています。



小原長寿会の金曜日のグループの皆さん(写真)木曜日と金曜日の2日に分かれて体操しています。

コラム



楽しいことを考えてみましょう。

旅行に行くとしたらどこに行きたいですか? 思いっきりおしゃべりしたいと思ったら、誰とどこでどんな話をしますか? 手芸で今後何をづくりたいですか?

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、地域や人との交流を制限するなど、したいことができないという経験をした方も多いと思います。

現在(6月26日)は、外出は原則自由とし、飲食や買い物など普段通りの活動を再開しましょう。県外の移動については、仕事や帰省における制限はありません。観光は、まずは県内や近隣県から始めましょう。ただし、移動先の流行状況や各都道府県が出す情報を確認して、慎重に行動してください。

(津山市新型コロナウイルス感染症対策本部より)

つまり感染予防対策は取りながらも、少しずつ日常を取り戻す行動をとってもよい状況となっています。

ただ、コロナ前と違うのは、「新しい生活様式」に則して、日常を取り戻すということ。旅行は近場から。人と話すときは、マスクを着け、1メートル以上の距離を取る。手芸用品を買いに行くときには、店のすいている時間に、計画を立てて素早く済ます。やりたいことを思いっきりやりたいのに、新しい生活様式は窮屈に感じる時があるかもしれません。

自分を感染から予防することは、周囲や地域を守ることもつながる。だから少し窮屈でも我慢できたのだと思います。

今までとは少し違う日常を、いかに楽しめるか、その力を問われているようにも感じます。

私は最近自宅前で久しぶりに家族とバーベキューをしました。当たり前前のことを、当たり前にできる日常に感謝しながら。(安本勝博)

こけないからだ体操

「チャレンジ編」

重りを使わずに椅子に座ったまま行える4種類の体操を紹介する番組をテレビ津山で放送します。

「自宅テレビを見ながら体操に取り組むことができます是非、皆さんチャレンジしてみてください。」

《放送期間》

7月6日(月)～8月9日(日)

《放送時間(15分間)》

月、金曜日 13時30分～
土、日曜日 6時30分～

「ラジオ体操始めませんか?」

5月から行政防災無線で放送している「ラジオ体操」、皆さん取り組んでいただいているでしょうか? 是非、毎日の習慣にして、皆さんの健康づくりに役立てていただきたいと思います。

《放送時間》

7時55分～13時

《放送期間》

令和3年3月31日まで(予定)

(FMつやままでの放送は終了しました)

【取材協力のお礼とお願い】

こけないからだ新聞では、地区の皆さんの活動を紹介しています。ご協力いただいた皆様、ありがとうございます。紙面に載せきれないほどたくさんの方の素敵なお話や情報を伺いました。

他の地区の活動について知りたいという声をたくさんいただいておりますので、次号以降も各地区の様子をご紹介したいと思っております。皆さん、取材のご協力をよろしくお願いいたします。

【□の中に入る漢字は?】

故



務加

方

覚

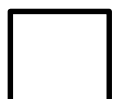
②

幹

④

意

神



書生

宝

主

①

便

③

画