

すぎのめ地域包括支援センターだより



福島市版介護予防体操

いきいきももりん体操体験講座を行いました。



開催日：令和元年6月5日（水） 開催場所：杉妻学習センター

いきいきももりん体操の効果を知り体験することで、体操に取り組んでみようと思っ
ていただけるよう、快フィットネス研究所長 吉井 雅彦先生をお迎えして行いました。



(反射神経を保つための体操)

先生のお話（ポイント）

1. 健康を維持する＝血流を良くする。
① 30分に1度は立ち上がる。
② 筋肉が硬くなってきているのでもみほぐす。
③ 筋肉には動かす筋肉、支える筋肉がある。⇒筋力アップには、取り組んでから3ヶ月かかる。
2. 自分で行えることは、いっぱいある。でも1人では長く続けることができない⇒皆で集まって行えば長続きする。

次に、とやのももりん体操クラブの代表佐藤氏に、とやのももりん体操クラブの取り組みについてお話を頂きました。



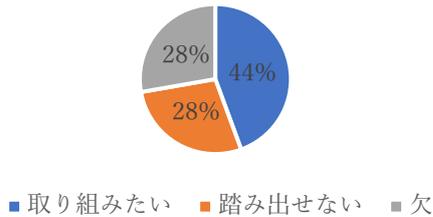
佐藤代表のお話

毎週金曜日午後2時より、鳥谷野集会所で、25名くらい集まり取り組んでいます。
体操の効果は、
1. 友人、知人が出来た。
2. 腰痛や膝の痛みが無くなった。
3. 靴下をはく。正座をするのが楽になった。
等具体的な効果についてお話いただきました。

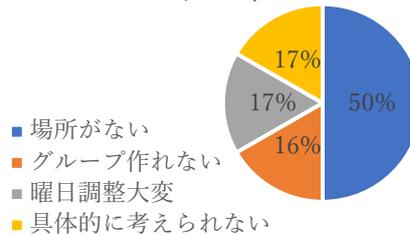
参加して下さった人の感想 参加者 31 名 アンケート回収 18 名



取り組んでみたいか



取り組めない理由



参加して下さった方は、取り組んでみたい、踏み出せない等を入れると 72%でした。取り組めない理由では、場所がないが50%、具体的に考えられない、グループが作れない等でした。杉妻地域包括支援センターでは、この結果を踏まえて、今後場所やグループづくりのお手伝いをさせて頂きたいと思っております。宜しくお願い致します。

地域支え合い研修会

令和元年 5 月 31 日(金)福島市杉妻学習センターで開催し 39 名の皆さんの参加を頂きました。

第一部:「福島市における生活支援推進事業について」、福島市健康福祉部長寿福祉課 地域包括ケア推進室 主任保健師 菅原氏から講話をいただきました。

第二部は、杉妻地域支え合い推進員から「支え合いから始まる地域づくり」の講話をした後で、参加された方々で、「杉妻地域の支え合いは、どんなものがあるのか?」をワイワイガヤガヤと話し合いの交流をもっていました。



わい
わい



- ・皆さんが地域でどんな活動しているか知る事が出来た。
- ・地域のことを知る事が大切だと思った。
- ・支え合い、気にかけて合う必要性を痛感した。…等、たくさんの感想をいただきました。



これからは、各町内会に話し合いの場を作っていきたいと思っております。支え合い活動が広がり、皆さんの知恵と力を合わせて自分らしく暮らしていけるような杉妻地域にしていましょ!皆様のご協力をお願いします。

◆地域の皆で認知症のある方を支えよう

認知症の方が町を歩き回っている様子を地域の方が見守っていたり、行方不明になった場合にも行政や警察だけでなく、地域住民や事業所のみなさんが出来る範囲でご協力いただければ、

早期発見・保護につなげることが出来ます。

でも、声をかける私達も、どうやって声をかけたら良いのか分からず不安だと思います。

そこで、各地で様々な模擬訓練が開催されています。

《模擬訓練の目的》

認知症のある方やその家族が、安心して暮らせる地域をつくる為に、「模擬訓練」を開催し訓練を通して地域の皆さんが認知症を正しく理解し、地域でのつながりを持ってもらう事を目的としています。



福島市杉妻地域包括支援センター

☎ 024-573-8130 FAX 024-573-8221



福島市杉妻地域包括支援センター

☎ 024-573-8130 FAX 024-573-8221