

さあ一緒に！“げんき米沢”



①



②



③

【写真解説】①上郷地区の100歳体操。介護予防推進員は普段、各地区で活動している。②推進員の会合。体操後は斎藤さんの手作り寒天で情報交換。③スポーツイベント「チャレンジデー」では参加者がはつらつと体操。

介護予防が必要と分かっても自分ではなかなかできないし、続かないもの。しかし、心身の機能は使わなければどんどん衰えていきます。今回は、簡単な体操や講習をとおし、介護予防につながる取組を紹介いたします。皆さんも日常生活の中にちよっとした工夫を取り入れ、いつまでも生き生きと暮らしましょう。

家庭や地域で体を動かす「楽しさ」を伝える

「3回続けて踊ると運動になるね」「昨日は寒くて、何もできなかったからね」。

6月のある日、すこやかセンターの一室に、揃いのTシャツを身に付けた人たちが集まりました。彼らは4年前、介護予防に関する知識や体操を1年に渡り学んだ「米沢市介護予防推進員」の3期生です。推進員の役割について、リーダーの三瓶日

米沢市介護予防推進員 (3期生)

【後列】 左から
三瓶日下さん(上郷)、渡部栄美子さん(塩井)
村上美千代さん(西部)、門脇正子さん(東部)

【前列】 左から
船山裕子さん(東部)、吉田美紀子さん(上郷)
斎藤榮次さん(上郷)、大島志保子さん(窪田)



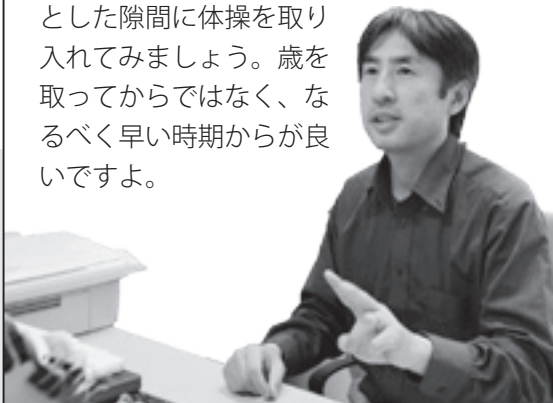
タンタンタッチの生みの親に聞いた！

体操は筋力・認知機能の改善に

米沢栄養大学健康栄養学部
准教授 加藤 守匡^{もりまさ} さん

タンタンタッチ体操は、8年前に私と鹿俣さん（鹿俣体育研究所）が共同で制作した、体幹の動きと姿勢を意識した運動です。好きな曲のリズムに合わせてできる、簡単な体操になっています。ポイントは背筋を伸ばし、体幹を意識すること。体操を続けると足の筋力が向上するほか、記憶や判断能力といった脳の認知機能も改善することが研究で実証されています。3～4分（1曲分ほど）の体操を1日3回程度行くと効果的です。

どんなアスリートでも、筋力は使わなければ確実に衰えていきます。そのため、運動は軽いものでも良いので、継続的に行うことが大切です。日常生活のちょっとした隙間に体操を取り入れてみましょう。歳を取ってからではなく、なるべく早い時期からが良いですよ。



取材したこの日は、まず全員で「タンタンタッチ体操」や「いきいき100歳体操」と呼ばれる介護予防体操に取り組みました。「タンタンタッチ体操はどんな音楽にでも合わせる事ができる米沢発の体操です。」

みんなと笑いながら 元気に楽しく体操

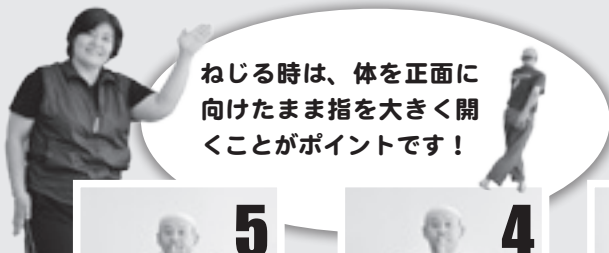
人気の曲は、やはり「ぎよしのズンドコ節」ですね。門脇正子さんが汗を拭きながら教えてくれました。各地区で行われる体操では、参加者が手すりを使わずに階段を登ることができるようになったり、体操が外に出るきっかけ作りになったりしているようです。「気軽な体操ばかりです。地区の皆さんが家に閉じ込められないように声掛けして、一人でも多くの人に広めていきたいと思えます」と村上美千代さん。「何でも面白くなかったら続けられませんが、みんなと笑いながら、元気に楽しく体操することが健康の秘訣です」最年長の85歳、斎藤榮次さんが話すと大きな笑い声が響きました。



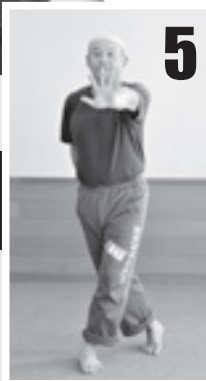
いつでも、どこでも、誰でもできる！ タンタンタッチ体操

鹿俣体育研究所 鹿俣修・由美さん

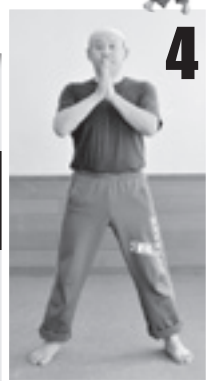
タンタンタッチ体操は「いつでも、どこでも、誰でも」できる体操です。自分の好きな曲を歌いながら、さああなたも始めてみましょう。



ねじる時は、体を正面に
向けたまま指を大きく開く
ことがポイントです！



今度は左手は前、右手はお尻、右足は後ろにクロス。



もう一度、足を開き手をたたきましょう。



右手は前、左手はお尻、左足は後ろにクロスします。



足を開いて手を1回たたきます。



まずは直立しましょう。

繰り返し

いきいき 100 歳体操を実践！ 一番の薬は仲間と 楽しく続けること

介護予防に効果的な運動。現在、各地区のコミュニティセンターや公民館では、「いきいき 100 歳体操」が実践されています。ここでは、上郷地区の体操に参加している鈴木美佐子さんに話を聞きました。

続けられたのは仲間の励まし 半年ほどで効果を実感

昨年から上郷コミュニティセンターで週1回行われている体操教室。前出の三瓶日下さんが講師となり、地元の皆さんに「いきいき100歳体操」を教えています。

ここに当初から参加しているのが鈴木美佐子さんです。鈴木さんは7年前にパーキンソン病を患い、リハビリのために継続的な運動の必要性を感じていたと言います。「送り迎えのことな



鈴木 美佐子 さん
(大字下新田)

【Profile】保育士として市内の児童センターに勤務していた。趣味はスポーツ観戦で、特にサッカーが大好き。畑仕事も楽しむ。

どを考えると、地元だったら参加しやすいと思いついて始めてみることにしました」と鈴木さん。最初は上手くできなかった体操も、三瓶さんや周りの仲間の励ましもあり、徐々にできるようになったそうです。

鈴木さんは体操を始めて半年ほどが経過したところから、その効果を実感したと話します。「以前は長い距離が歩けず、すぐに疲れていましたが、今では階段の上り下りもスムーズにできるようになりました。また、病気の影響で、震えたり転んだりするのが怖くてあまり外に出たくなかったのですが、気持ちの面でも平気で外に出歩けるようになったことには、自分でも驚いています」。

同じ病気を持つ人が 体操できる場を新たに作る

4月、鈴木さんはパーキンソン病を持つ人が体操したり語り合ったりする場として、「虹の会」という団体を立ち上げました。「私の病気は進行すると、どんどん動けなくなり。同じ病気と闘う人と悩みを共有しながら、少しずつ筋力をつけていきたいですね」と鈴木さん。6月からはパーキンソン病の体操の他に「いきいき100歳体操」にも取り組んでいます。「いつまでも自分の足で歩き、自分の口で食べて、家族の協力を得ながら暮らしたいと思っています。そのためには、仲間と楽しく続けることが一番の薬です」。

あなたも参加してみよう！
100歳体操・認知症予防教室

＼いきいき100歳体操＼

いきいき100歳体操は手首や足首に重りを付けて、ゆつくりと動かす30～40分間の筋力運動です。

【無料体験を行います】

■対象／概ね65歳以上で会場に集まれる人

■会場／個人宅、公民館、集会所
などスペースがあれば可

■人数／3人以上のグループ

■料金／無料

※効果を実感してもらうため、週1回3ヶ月間続けていただく必要があります。最初の1か月間は体操指導がありますのでご安心ください。

■申込・問合せ／高齢福祉課地域
包括支援係 ☎(22) 51111

＼認知症予防教室＼

■期間／9月～11月の週1回
14時～15時30分

■会場／すこやかセンター

■対象／

市内に住む65歳以上の人

■定員／20人 ■参加費／無料

■申込開始日／8月1日(火)～

■申込・問合せ／高齢福祉課地域
包括支援係 ☎(22) 51111

さらに実践的な学びも！ 介護予防教室

本市では、年齢を重ねても生き生きと生活を送っていただくための教室を開催しています。お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

■対象／市内在住の65歳以上の人 ■参加費／無料※教材費などは実費

太田町イキイキ健康教室

■時間／13時30分～15時

■会場・申込み／

太田町接骨院（太田町4丁目1-134）☎38-4232

日時	内容
7月12日(水)	口腔ケアと栄養について
8月16日(水)	認知症サポーター養成講座
9月13日(水)	ロコモティブシンドロームの予防
10月11日(水)	閉じこもりとうつについて

ねたきりならね塾

■時間／13時～14時30分

■会場／南原コミュニティセンター

■申込み／岡村接骨院☎38-3812

日時	内容
7月13日(木)	ストレッチ・脳トレ体操
8月29日(火)	ストレッチ、セラバンド・ペットボトル体操
9月19日(火)	ストレッチ、ボールを使った運動
10月17日(火)	ストレッチ、脳トレ・器械体操

カラダの筋力と脳に効く！体操教室

■時間／10時30分～11時45分

■会場／中部コミュニティセンター

■申込み／みつば治療院☎22-5182

日時	内容
7月14日(金)	硬くなりやすい筋肉を狙ってエクササイズ など
8月4日(金)	お口の力をアップする体操
9月1日(金)	ストレッチポールエクササイズ・栄養の話
10月20日(金)	嚥下機能を上げる姿勢と体幹

介護予防教室

■時間／10時～11時30分

■会場・申込み／デイサービスセンター結いのき
（花沢町2686-4）☎27-1228

日時	内容
7月9日(日)	認知症サポーター養成講座
8月20日(日)	口腔機能向上プログラム大作戦 健康はまず食べることから！
9月10日(日)	ダンベル体操で筋力アップ！
10月22日(日)	健康教室 自分のからだを知ろう！

燦燦健康教室

■時間／14時～15時30分

■会場／山上コミュニティセンター

■申込み／社会福祉法人 米沢弘和会☎32-2234

日時	内容
7月18日(火)	運動とうつ予防
8月22日(火)	頭の体操で認知症予防
9月19日(火)	ボールを使って楽しく身体を動かしましょう
10月17日(火)	元気に生活するための栄養講座

高齢期を食生活からいきいきと

■時間／10時～12時30分

■申込み／米沢市食生活改善推進協議会☎24-8181

日時	会場	内容
7月13日(木)	北部コミセン	高齢期の食生活と調理実習
8月5日(土)	南部コミセン	
9月6日(水)	中部コミセン	
10月30日(月)	東部コミセン	

介護予防教室

■時間／10時～11時30分

■会場・申込み／楽しくケアセンター楽友館
（大町5丁目5-14）☎33-9310

日時	内容
7月22日(土)	スポーツ吹き矢
8月26日(土)	認知症サポーター養成講座
9月30日(土)	演歌体操
10月28日(土)	再生の心とは

頑張らない運動で健康元気！

■時間／9時30分～11時

■会場・申込み／リハビリ特化型デイサービス
Re は一と（広幡町成島1027）☎33-9442

日時	内容
7月9日(日)	運動がもたらす様々な効果について（口腔・うつなど）
7月23日(日)	様々なストレッチの方法について
8月6日(日)	バランス能力・転倒と閉じこもりについて
8月20日(日)	栄養とロコモティブシンドローム、サルコペニアについて
9月3日(日)	運動と認知症予防について