

# 参加者の声



大町北町内会 本町町内会  
小西絹子さん(左)、東海林正子さん(右)

小西さん 通いの場には、いつも楽しく参加しています。

東海林さん 楽しく体を鍛えられるので私もいつも参加しています。1年間参加して、年齢に関係なく、鍛えれば体が強くなることを実感しています。

小西さん 参加するようになってから、習った運動を自宅でも行うようにしています。片足立ちが以前よりも長くできるようになりました。

東海林さん 私も毎日ストレッチを続けています。運動を続けるようになってから、お腹まわりが引き締まった気がします。また、通いの場に来ると、みんなに会えるので、それも楽しみになっています。あまり話をしたことがない人でも、毎週顔をあわせていると、自然と話せるようになりました。

小西さん 引きこもり防止にもなり、みんなと顔をあわせて、元気が確認しあえるのでいいですね。

教室開始前と終了時に体力測定(握力、開眼片足立ち、30秒椅子立ち上がり、複合動作能力)を行っています。結果として、5地区

保健福祉課  
宍戸美穂 保健師



全てで4種目中3種目以上の数値の改善がみられています。「通いの場」で週1回の体操を3カ月間行うことで、全地区で下肢筋力の向上が認められました。実際には「通いの場」に参加した方からは「杖を使用していたが今は使うことが少なくなった」「前は立ち上がるのが大変だったけれど、体が軽くなってずいぶん楽にできるようになった」「前は腰が曲がっていたけれど、今は姿勢がよくなって高いところも届くようになった」などといった声が聞かれます。また、世間話の中でも「こ

うすると転びにくいよ」といった会話が増えたり「自宅でも習った運動をしているよ」といった声も増え、以前より健康への関心が高まっています。「通いの場」の効果は健康面だけではなく、閉じこもり予防といった面でも大きな効果がみられます。地区により参加者数に違いはありますが、概ね20人程度が参加しています。近隣住民と顔を合わせて、笑い合いつながりながら体を動かすことを楽しみに参加している方が多く「家ではこんなに笑えないから、みんなに会えるのがいつも楽しみ」といった声も聞かれています。

平成29年5月から、さらに5地区で「通いの場」の立ち上げを予定しています。興味がある方は保健福祉課まで問い合わせください。

◆問い合わせ 保健福祉課長寿介護係  
☎ 585-2125



①誰でも取り組める簡単な体操を全員で行います。②終始参加者の笑顔が絶えません。③本町・大町北町内会の通いの場では、体操後に定期的に昼食会を開き、交流を深めています。

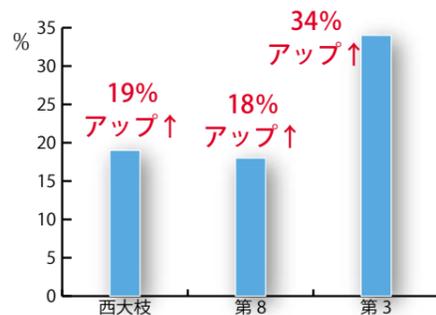


# 支え合いからはじまる地域づくり

地域で支え合う介護予防「通いの場」が開始されてから1年が経過しました。1年間取り組みを続けてきた5地区では、さまざまな効果が表れはじめています。

町では、介護が必要な状態になっても、生きがいや役割を持つて生活でき、支えあえる地域となることをめざし、地域の人々による介護予防事業に取り組んでいます。介護予防活動の充実を図るため、支援が必要な方も元気な方も地域の誰もが参加できる、身近な場所での「体操教室」である「通いの場」を地域の自主的な活動により運営できるように支援しています。「通いの場」は、運動指導士を講師として15回派遣し、終了後は地域の「継続していきたい」という意思

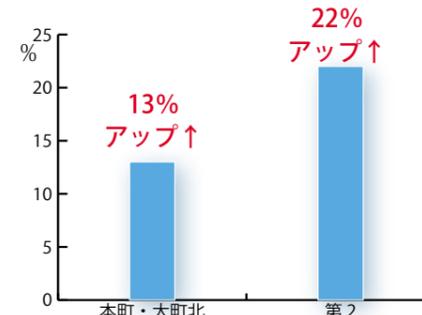
のもと、介護予防サポート1の支援を受けながら自主的な活動に発展しています。平成28年3月から第2町内会をはじめ、西大枝地区、本町・大町北町内会、第3町内会、第8町内会の5地区で「通いの場」が始まっています。取り組みから1年が経過した2月末時点で、5地区全てが15回の教室を終了し、全ての地区で「講師派遣が終了しても、自分たちの地域で体操を続けていきたい」という声が多く上がっており、自主的な活動につながっています。



【30秒椅子立ち上がり】



30秒間に何回椅子から立ち上られるかを測定。



【開眼片足立ち】



片足立ちで何秒維持できるかを測定。

通いの場で体操を3カ月間続けた参加者の体力測定結果をもとに、伸び率をグラフにしたものです(開始時を0にしています)。各地区とも体力の向上が表れています。※数値は各地区参加者の平均です。

## 通いの場の効果

～体力測定結果～