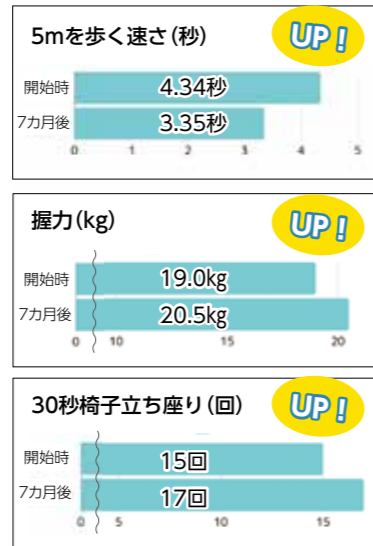


体操を続けると効果は？

道明寺地区の皆さん(70~89歳)の体操を始めてすぐの頃と、7カ月後の体力測定の結果(平均値)を比較

POINT

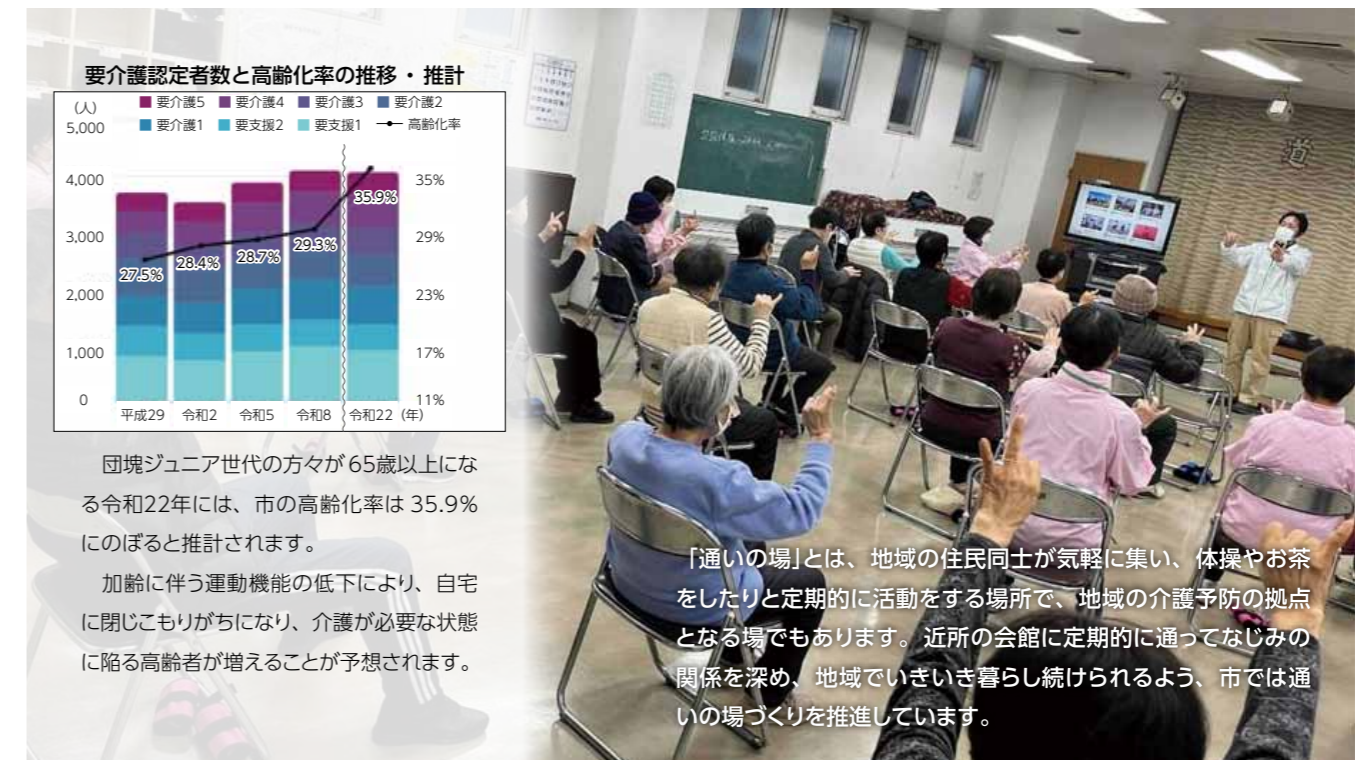
歩く速さや握力、立ち座りができる回数といった3つの項目全てで数値が向上しています。継続して体操を行うことで、年齢に関わらず身体機能が向上することが分かります。



▲体力向上が著しい方3人を発表。みんなでお祝いしました。



気軽に出掛けられる「通いの場」づくり



お近くの「通いの場」は？

市で貸し出しているおもりを使って体操を行っている地域を紹介！

※地域にお住まいの方が対象となっています。開催方法や参加条件はそれぞれお問合せください。



筋肉は、使わなければ加齢に伴い減少します。筋力の低下は転倒・骨折のリスクが高くなるほか、腰や膝の痛みにも関係するので、筋肉を鍛えてそれらを予防することがとても大切です。鍛えるのは何歳からでも、遅すぎるということはありません。通いの場に参加すること自体が、心身に良い影響をもたらす介護予防効果があることが分かっています。お住まいの地域の会館のほか、公共施設などにも通える場所はたくさんあります。関心を持てる場を探してぜひ参加してみましょう。



【募集】体操に取り組むグループ

通いの場の拡大を目指し、体操に取り組むグループ(5人以上の集まり)を募集しています。市では、おもりやDVDの貸与、専門職による指導、体力測定などの支援を行います。多くの方からのご依頼、お待ちしております！

誰でも参加できる通いの場

地域に関係なくどなたでも参加できる通いの場として、毎月1回イオン藤井寺ショッピングセンターでも体操を開催しています。どなたでもお気軽にご参加ください！

問合せ 高齢介護課総務担当(1階③番窓口) ☎939・1164



「続けていくことがいちばん」道明寺地区の取り組み

地域の助け合いのお手伝いを

体操を通して、参加者同士が手伝い、思いやって助け合うなどの場になっており、だから続けていけるなと感じます。身体的な面でも、歩きやすくなったなど、機能の向上にも立ち会えたら嬉しいです、地域のお役に立てたらと思っています。



どうみょうじ高殿苑 加藤 善久さん

みんなが会える場所に



福祉委員 青山 美津子さん(右手前)

「来るの楽しみにしてる」と皆さん言うので、本当に体操をやっていた良かったなと思います。コロナで何もかも止まってしまいましたが、「やっぱり顔を合わせて集まらない」と思い切って再開しました。一人暮らしの方も多く、ここに通えば会うことができるので安心です。

道明寺会館では、毎月2回、地域にお住まいの方を対象に実施している「ええとこふじいでら」体操がすっかり定着しています。

現在、総合福祉施設どうみょうじ高殿苑が、地域貢献として体操のお手伝いをされています。

【道明寺地区における体操の歩み】

令和元年10月	市の支援で体操を立ち上げ
令和2~3年	コロナ禍で開催できず
令和4年11月	市の支援で体操を再開
令和5年2月	高殿苑が支援開始



「あっという間の1時間！」

今倉 吾郎さん(82)

始まった当初から参加しています。身体に変化もあり、強くなっていると感じます。体力測定でもっといい数値が出るようにと頑張っています。

