

# 「やつしろ元気体操」で健康寿命を延ばしましょう

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。市では、この期間を延ばすことを目的に「やつしろ元気体操」教室に取り組んでいます。

## 健康寿命と介護予防

健康寿命と平均寿命との差は「健康でない期間」を意味し、平成22年で男性が9・13年、女性が12・68年で、この差を少なくしていくことが大きな目標となっています。

介護予防は、健康寿命を延ばすことにつながります。

本市で介護が必要になった人の原因は、膝・腰の痛みや骨折などの「整形外科疾患」、脳出血や脳梗塞などの「脳血管疾患」、「認知症」が大多数を占めています。

これらは「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや家事・外出などをしなくなることが原因の一つと言われています。このような生活は、体の働きを低下させ、筋力や意欲の低下につながり、やがて寝たきりや認知症などを招く可能性が高くなります。

「自分らしい生活」を長く続けていくためには、できるだけ早めに介護予防に取り組むことが大切です。

## やつしろ元気体操教室

「転ばない体づくりと筋力の維持・向上」を目的に、公民館など21か所で月2〜4回程度、継続的に体操教室を行っています。ストレッチ・筋力アップ体操・ダンベル体操・お口の健口体操など1〜2時間程度、休憩を入れながら行います。

参加者からは「腰の痛みが軽くなった」「体が動きやすくなったから、出かけるのが楽しくなった」という嬉しい声が聞かれます。

とても好評な教室で、年明け1月には、やつしろふれあい交流センターひな

八代公民館の教室に参加・

松田保正さん・キミヨさんご夫婦



保正さんはここ数年、教室参加皆勤賞。毎回早く来て、積極的に参加しています。

「みんなの顔を見るのが楽しみ。最後まで教室に通いたい」

## あなたも始めませんか

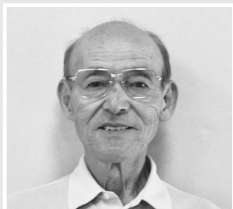
たぼっこ（イオン八代内）で、新たな教室が開講予定となっています。

## 教室を支える「筋ベル会」

やつしろ元気体操教室は、地域包括支援センターとボランティアグループ「筋ベル会（筋肉とダンベルの意）」会員で行っています。

「筋ベル会」会員はリーダー養成講座を受講後、各地域の教室で準備や参加者への声かけ、体操のリード、見守りなどを担っており、現在、約50人が活動しています。

「筋ベル会」会員・田中清治さん



平成16年度のやつしろ元気体操ボランティア養成講座受講第1期生の中で、唯一現在も活動している筋ベルさんです。

地元一見で活動

中。「教室に来るみんなのためにも、活動を辞めるわけにはいかない。自分もパワーをもらっています」

## 教室紹介 ～二見教室～



平成17年度にスタートした二見教室。開始当初から続けて参加している人も多く、和気あいあいとした笑顔あふれる教室です。

## ◆教室参加の申込みはお住まいの地域包括支援センターへ

※各地域で65歳以上の医療上運動に支障のない人なら、どなたでも参加できます。

名称	担当地区	電話番号
みなみ	日奈久・二見・坂本	38-3373
くまがわ	植柳・高田・金剛・宮地	35-1111
とまと	代陽・八代・麦島・郡築	37-3337
ゆうりん	松高・八千把	33-9880
あさひ園	龍峯・太田郷・千丁・昭和	30-8071
安寿の里	鏡・東陽・泉	53-2601

## ◆「筋ベル会」に関する問合せ

長寿支援課地域支援係 ☎33-4436