



# 「やつしろ元気体操」でロコモ予防

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰えたことで、日常生活の動作が困難になった状態のことです。

ロコモになると、転倒や骨折、関節疾患などのリスクが高まり、寝たきりや介護が必要になる恐れがあります。

八代市の調査でも、実際に介護が必要となるきっかけとしては、脳血管疾患や認知症を除けば、転倒や骨折、関節疾患などの、運動器の低下が原因であるものが大多数を占めています。

## ロコモ予防に向けて

ロコモ予防に有効なのは、「筋力」「柔軟力」「バランス力」の強化です。

これらをバランスよく強化すると、何歳からでも運動器の機能はアップすることができます。

す。

八代市では、「筋力」「柔軟力」「バランス力」をアップして、「転ばない体づくり」を目指して「やつしろ元気体操」を行っています。

## やつしろ元気体操教室

ストレッチ・筋力アップ体操・ダンベル体操・お口の健口体操を、休憩を入れながら、1〜2時間程度で行います。

各地域の公民館など23か所の教室で月2〜4回程度、継続的に行っています。

参加者からは、「腰や膝の痛みが軽くなった」「体を動かしやすくなった」「気分がリフレッシュできる」という嬉しい声が聞かれています。

います。

とても好評な教室で、今年7月には、龍峯農業研修所にも新しい教室がスタートしました。

## 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。

## 教室参加者募集

「市民プール2階」教室は、第1・第3金曜午前中に行っています。参加したい人は、八代市第2地域包括支援センター(☎308071)までご連絡ください。

その他の教室を希望の場合は、各地域を担当する地域包括支援センターまで。

## 筋ベル会養成講座受講生募集

「やつしろ元気体操教室」のボランティアとして活動してみませんか。講座は全10回程度です。

### 【開講式】

とき 平成28年1月8日(金) 午後1時40分〜(約2時間)

ところ 金剛公民館和室

対象者 筋力トレーニングを行う上で、医療

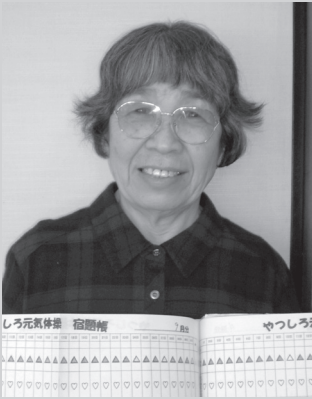
上問題のない人。年齢制限なし。

受講料 無料

申込み 長寿支援課地域支援係 ☎334436

## 松高公民館の教室に参加

清田悦子さん



清田さんは月2回の教室以外でも、ちょっとした合間に体操を行い、宿題帳をつけています。「大したことはないよ。つけるのも楽しみだから。」と笑顔で話しました。

## あなたも始めませんか

## 筋ベル会員

澤村恵美子さん



金剛公民館で活動している筋ベル会員です。金剛教室は、笑いのあふれる教室で「参加者の皆さんにパワーをもらっています。これからも地域の皆さんに体操を知ってもらえるよう、楽しく続けていきたい。」と話しました。

## ～ 八代教室 ～

平成22年度にスタートした八代教室。続けて参加している人に、新たな参加者も増えて、毎日にぎやかな教室です。体操も一致団結して、とても熱心に取り組んでいます。

