

# 保健だより 6月号

## 地域みんなで元気に長生き！

今月の情報は  
荒川保健師

### ◆フレイルを予防しよう

高齢期に筋力や心身の機能が低下し、弱った状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と要介護の間の段階ですが、早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばすことができます。

フレイルを予防する3つの柱は、「運動」「栄養」「社会参加」ですが、このうち「運動」と「社会参加」の2つを組み合わせた介護予防の場が、『元気わくわくシニアプロジェクト』です。

これは、週に1回身近な場所に集まって30分程度の体操を行う取り組みです。町の呼びかけに応じ平成28年1月に打越地区から始まり、現在は町内8か所【打越・西久保・中ノ沢・川桁・下館・幸野・曲渕・新堀向】で行われています。

### ◆地区での体操でみんなが元気

打越地区の「打越けんこう体操」は、開始から9年目を迎えました。69歳から90歳までの皆さんが毎週地区の集会所に集まり、体操とおしゃべりを楽しんでいます。皆さん、始まった頃と変わらぬお姿で「おかげでみんなが元気でいられる」と口をそろえていました。



「打越けんこう体操」のみなさん

ボールを使った遊びや棒体操・口腔体操なども取り入れ、みんなが楽しく続けられるように

工夫をしたり、体操のときに使う椅子を調達したり、若い年代の人も協力してくれています。また、年末には参加者で集会所の大掃除を行うなど、自分たちの健康を守るだけでなく地域の役にも立っています。



こんなに足が上がります！（打越けんこう体操）

### ◆町の介護予防教室で知り合った仲間で体操

新堀向の越後さん宅では、町の介護予防教室の「元気ハツラツにここクラブ」で知り合った人達で『元気わくわくシニアプロジェクト』を始めました。お友だちや近所の人にも誘って、体操に加え早口言葉なども行っています。体操のあとのお茶の時間も楽しみの一つとなっています。



新堀向 越後さん宅での体操の様子

### ◆皆さんも始めてみませんか

いつまでも自分が望む生活を送れるよう元気  
でいるために、地区の皆さんやお友だちで声を  
かけ合って『元気わくわくシニアプロジェク  
ト』を始めてみませんか？

#### 【スタート時には…】

- 健康運動指導士や町保健福祉課職員が週に1  
回（4回目まで）伺い、皆さんが自分たちで  
体操ができるように支援します。
- 運動する際に使用する写真入りの見本を提供  
します。
- その後のフォローアップや講師派遣などもご

要望に応じて行います。

#### 【実施の要件として…】

- 週1回程度、3か月以上、集まって体操を行  
うこと。
  - 5～10名程度の参加者がいること
  - 会場の確保や会の運営などは自分たちで行う  
こと
- がありますが、まずは説明を聞いたり、体操を  
体験することから始めることもできます。ぜ  
ひ、一度お問い合わせください。

【お問い合わせ】保健福祉課 62-2115

## 令和6年度「陽だまりカフェ」のお知らせ

【対 象 者】認知症のあるご家族のお世話をしている方など  
（ご本人さんと一緒に参加することもできますので、  
ご希望される場合はご相談ください。）

【内 容】お茶を飲みながら介護者同士の交流、情報交換、  
専門職への介護の相談、ミニ講話、レクリエーションなど

開 催 日	開催時間	開催場所
6月27日（木）	13：30 ～	猪苗代町 地域福祉 交流センター （猪苗代中学校南）
7月24日（水）		
9月27日（金）		
10月28日（月）	15：00	
11月29日（金）		
12月18日（水）		

【参 加 費】無料

【参加申込み】中止や変更になる場合がありますので、参加される場合は  
保健福祉課まで電話でお申し込みください。



【問い合わせ先：猪苗代町役場 保健福祉課 Tel 62-2115】