

「介護予防」ではっらっ元気

平成25年(2013年)の日本人の平均寿命は、女性は86.61歳、男性は初めて80歳を超え、80.21歳で世界一の長寿大国となっています。

平均寿命とは別に、「生涯のうちで病気や障がいがなく過ごすことができる期間」として健康寿命が公表されています。2013年の日本人の健康寿命は、男性が71.19歳、女性が74.21歳で、平均寿命と健康寿命には約10年の差があります。平均寿命も重要ですが、健康寿命を延ばし平均寿命との差を縮めることをめざしましょう。

運動教室の取り組み

★**おたっしゃ教室** 転倒予防に効果のある体操を地域の人と一緒に取り組む教室です。会議所等の身近な場所を活用し実施するため、地域の仲間同士で楽しく体操を続けていただけます。また体操ばかりでなく栄養や、お口の健康の講話もしています。そして、おたっしゃ教室を地域で継続して実施していただくための支援として、年に数回おたっしゃフォロー教室等も実施しています。継続し実施されている地区の方は身体機能が徐々にアップしており、「こけかけたけど、こけずにすんだ」等の感想をたくさんいただいています。老人会・字福祉会等、地区の団体の仲間みんなと体操に取り組んでみませんか。

開催を検討される地区の方は、お気軽に下記までお問合せください。

★**大窪5区におじゃましました。**(第2と第4火曜日、午後1時半～3時御舎利町会議所にて開催中)

大窪5区では平成25年度におたっしゃ教室を終了された後も、引き続き継続してみんなで会議所に集まり体操をされています。

会場に入った瞬間、なごやかな笑い声が聞こえてきました。参加者が持参したDVD機器でおたっしゃ教室の体操DVDを見ながら、おたっしゃ教室サポーターさんのアドバイスのもと体操を実践されています。ちょっとした間違いでも、みんな一緒になって笑い飛ばし、あらゆるところから「楽しい」との声が飛び交っていました。「笑う」ことも健康にとって大切な要素、それを自然に実践されておられました。

歌詞の表やイスに貼っているシールは参加者の手作りで、「それぞれに得意な事を生かし作った。これが無理がなく一番よい」と笑顔で話されていました。



みんなで一緒におたっしゃ教室に
取り組んでみませんか

介護予防は早期に取り組むことが大切です。体力・筋力がある内に運動を生活習慣にしましょう。衰えた筋肉も鍛えることで必ず筋力アップして元気になります。そして、なにより続けることが大切です。少しでも毎日続ける「継続は力なり」です。

おたっしゃ教室では楽しく、笑いながら無理なく運動を進めています。近くのおたっしゃ教室には是非ご参加ください。一緒に楽しく運動をして健康寿命を延ばしましょう。

「おたっしゃ教室」運動指導士 山本いづみ講師より



◆問い合わせ先 日野町地域包括支援センター ☎6001