

『くまもと元気くらぶ』とは…

熊本市で『住民主体』で『身近な場所』に集まり、『仲間と一緒に』『運動を取り入れた活動』に『継続的』に取り組む高齢者のグループを支援します。

熊本西区役所に申し込みをすると、活動支援補助・リハビリ専門職の派遣・『くまもと元気くらぶ』立ち上げ支援などの支援メニューを受けることができます。皆さんの地域でも介護予防を始めてみませんか？

※申込みには一定の要件等がございます。興味のある方は『西区役所福祉課』または『ささえりあ熊本西』までお問い合わせ下さい。



「くまもと元気くらぶ IN 甲北」

中島校区甲北地区では、平成 29 年 1 月から毎週水曜日の午後に甲北公民館に集まって『いきいき百歳体操』を実施されています。10 月からは『くまもと元気くらぶ』として活動開始。運動指導や体力測定の実施を受けられています。参加者はいつも元気いっぱい！！運動だけでなくゲームなども取り入れ、楽しく運動されています。



いきいき百歳体操 ～90 歳を超えてからでも体力をつけることができます～

高知県高知市で介護予防として考案された体操です。

重りを使った筋力運動の体操で 0～2.2Kg の重りを着け、椅子に腰かけてゆっくりと手足を動かしていくことで、筋力・バランス能力を高めていきます。



体操するとどうなるの？

まず、筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折や寝たきりを予防できます。

参加者の声

- ・イスからの立ち上がりが楽になった
- ・つまづきにくくなった
- ・二の腕が細くなった
- ・杖に頼らなくなった



お気軽にご相談ください。

発行

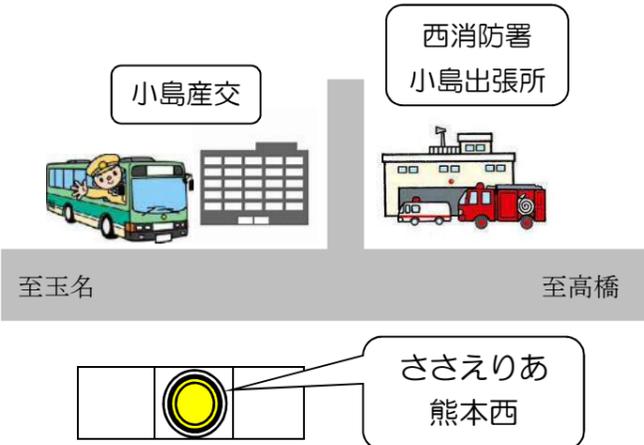
熊本市高齢者支援センター

ささえりあ 熊本西

熊本市西区小島 8 丁目 9-13

☎ 096-329-2016

Fax 096-329-2056



熊本市

高齢者支援センター
ささえりあ 熊本西
平成 29 年度 冬号

いきいき通信



ささえりあ熊本西は熊本市の委託機関です。松尾・小島・中島校区にお住まいの方を担当しています。高齢者の総合相談窓口として活動しております。お気軽にご相談下さい。



ささえりあ体制づくり事業

元気はつらつプログラム

いくつになっても元気で、やりたいことができる自分であるためには、適度な運動、休養、バランスのとれた食事など、日々の生活習慣や健康管理がとても大切です。ささえりあ熊本西では『口腔』『運動』『食事』に着目し、生活習慣を見直すためのプログラムを実施中です！生活習慣を振り返り元気の輪を上げましょう！！

(協力機関) 順不同

- ゆみこ歯科クリニック
- 熊本脳神経外科内科
- 青磁野リハビリテーション病院
(地域リハビリテーション広域支援センター)
- 西区役所保健子ども課・福祉課

期間：平成 29 年 8 月から 12 月まで
日時：月曜日 10 時～12 時 (月 2 回)
場所：小島コミュニティーセンターにて
今後の予定：講話、体力測定、調理実習など

小島校区で参加希望の方は、ささえりあ熊本西までお問い合わせください。

健康情報

目指せ！ 1日6000歩 歩く習慣を

秋雨前線の通過とともに、暑さが和らぎ過ごしやすい季節になりました。この時期は「天高く馬肥ゆる秋」とともに「運動の秋」でもあります。各地で運動会や歩け歩け大会などスポーツイベントが行われますが、もっぱら観戦ですという方も多いのではないのでしょうか。

厚生労働省の健康調査(2017.9.発表)によると、一日の平均歩数は男性 6984 歩・女性 6029 歩となり、10 年ほど前に比べ **500 歩前後減**っています。また、女性より男性の方がどの年齢でも歩いていて、70 歳以上では男性 5398 歩、女性 4274 歩と大きく減っています。これは単純に肉体的な変化だけでなく、交通網の発達や生活様式の違いが大きな影響を与えていると考えられています。



一方で国民の 3 人に 1 人は肥満傾向で、その原因は日常生活で動かなくなったことにあり、これまでより毎日一日 10 分多く歩くだけで減量に役立つとも言われています。健康日本 21(第 2 次)では男性 9000 歩、女性 8500 歩を一日の目安としています。“ちょっとそこまでを” 車を使わず歩いてみるとか、ウォーキングや犬の散歩など毎日の生活に取り入れられてはいかがでしょうか？

最近スマートフォンをもっていれば、「ポケモン Go」のように外歩きを増やすデジタルな遊びもでています。さらに民間保険会社では実年齢ではなく健康診断結果などから「健康年齢」を基にして保険料を決めるといった動きもあります。これからは**自分の健康は自分で管理していく**といった意識がもっと大切になってくるのではないのでしょうか？ 現在の健康は 10 年後の健康につながると思われます。できれば家族全員で、楽しみながら歩く習慣を身につけられたらいいのでしょうか。



～インフルエンザの予防接種助成について～

今年もインフルエンザワクチンの予防接種が始まりました。インフルエンザワクチンは接種後効果が出るまで約 2 週間かかるので早めの予防接種をお勧めいたします。期間は 10 月 1 日(日)から来年 1 月 31 日(水)まで、料金は 65 歳以上の方の場合 1500 円です。希望される際は健康保険証、運転免許証など住所と年齢が確認できるものをご持参下さい。詳しくは熊本市の市政だより 10 月号をご覧ください。

インフルエンザの予防接種に関するお問い合わせ先
熊本市感染症対策課 096-364-3189