

市内にいきいき運動推進員というボランティアがいることをみなさんご存じでしょうか？

いきいき運動推進員は、高齢になるにつれて心身機能の低下により起こりがちな閉じこもりや認知症、関節疾患や骨折などの運動器の障がいなどで介護が必要な状態にならないよう、介護予防に有効な運動の普及活動をしています。

■お問い合わせ ふれあいセンター☎2000

町内会や老人クラブに参加していない方でも、誰でも参加できる場所がありますので、ぜひご参加ください。現在、継続的に「いきいき体操」を実施している場所は下記のとおりです。

	団体名	会場	対象
①	いきいき広場	総合福祉センター	市民
②	ゆういきいきサロン	地域交流センターゆう	市民
③	しあわせ広場	北地区コミュニティセンター(そらっぷセンター)	市民
④	ニコニコ広場	東地区コミュニティセンター	地域住民
⑤	ひまわりサロン	南地区コミュニティセンター	地域住民
⑥	集いの広場	北光老人憩の家	町内会会員
⑦	北光第一町内老人クラブ	すずらん団地集会所	クラブ会員
⑧	豊栄町内会	豊栄会館	町内会会員
⑨	宮川老人クラブ共愛会	宮川集会所	クラブ会員
⑩	地域健康運動教室	空知太老人憩の家	地域住民
⑪	新石山老人クラブ	空知太老人憩の家	クラブ会員
⑫	南吉野老人クラブ	南吉野老人憩の家	地域住民
⑬	北吉野老人クラブ	吉野会館	クラブ会員

いきいき体操に参加している方といきいき運動推進員の方の声ををご紹介します。

参加者の声

- ◆以前よりも体が楽になりました
- ◆足の運びがよくなりました
- ◆趣味もなくどこにも行く場所がありませんでしたが、サロンは気軽に参加でき、知り合いも増え、行くのが毎回楽しみです
- ◆1人では続かない運動も、みんなと一緒になら継続して運動できます

いきいき運動推進員の声

- ◆運動を伝えながら高齢者の笑顔を見ることが自分の生きがいとなっています
- ◆いきいき運動推進員の活動をすることで、自分自身の身体の健康にもつながっています

いきいき運動推進員養成講座を開催します!!

いきいき運動推進員として活動することで、地域の方とのふれあいや効果がある運動を継続的に実施し、いきいきとした体を獲得することができます。活動を通して、人とふれあい、笑顔になる高齢者を増やすお手伝いをしてみませんか？興味のある方はぜひお申し込みください。

◆とき 9月10日(木)・14日(月)・24日(木)・28日(月)・30日(水)、10月2日(金)

いずれも午後1時30分～3時30分

◆ところ 北地区コミュニティセンター(そらっぷセンター)

◆詳細・申込 7月15日(木)～8月31日(月)までに、
ふれあいセンター☎2000へ



心も体もいきいきと 高齢者を笑顔にしています いきいき運動推進員

砂川市の介護認定の状況を見ると平成12年度の介護認定導入当時は認定者が499人でしたが、平成26年度末では認定者が1,126人となり年々増え続けています。介護認定の原因疾患を見ると74歳以下の方では脳血管疾患やがんが約4割を占め、筋・骨格系は1割ほどですが、75歳以上の方では、脳血管疾患やがんは約2割、筋・骨格系や認知症の割合が約5割を占めています。

このように加齢による骨・関節・筋肉などの運動器の機能が衰えることにより、日常生活での自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高い状態のことをロコモティブシンドローム（ロコモ）と呼ばれています。

あなたは大丈夫？まずは、7つの「ロコチェック」

いつもの生活のちょっとしたことから、危険性をチェックできます。まずはチェックしてみましょう！

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたり滑ったりする | <input type="checkbox"/> 片足立ちで靴下がはけない |
| <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない | <input type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要である |
| <input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度) | <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩けない |
| | <input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど) |



1つでも当てはまれば、ロコモの危険性があります

若いうちからの予防が肝心です

男女ともに40代から体力が著しく低下してきて、ロコモの原因である骨粗しょう症や変形性関節症になる人も増えてきます。

また、加齢だけではなく生活習慣や運動不足、食習慣の乱れなどがバランス能力の低下や筋力の低下、骨や関節の病気を引き起こしロコモが進行することもありますので、早めの対策が必要です。

❖ロコモ予防に有効な「いきいき体操」

いきいき運動推進員は、高齢者の方へロコモを予防するために有効な体操「いきいき体操」を伝える活動を行っています。

「いきいき体操」は座りながら運動ができ、体力低下が気になり始めた方にはちょうどよい運動になっています。ひざ・腰・股関節に痛みがある方でも自分の体の状態に合わせて無理なく行うことができます。また、「いきいき体操」の方法を説明した冊子もあるので、家でも継続して運動をすることができます。

❖高齢者の憩いの場へ

現在、19人のいきいき運動推進員が高齢者が集まる場所に出向いて運動を行っています。いきいき運動推進員が活動を開始してから楽しく簡単に運動できる場所が少しずつ増えてきました。

また、運動だけでなく、運動終了後にレクリエーションやゲーム、お食事会などを設けているサロンや広場もあり、高齢者の方の憩いの場にもなっています。

