

創年倶楽部へ出向いている講師の声を紹介します!!

「あの時〇〇していれば」と嘆きすぎではありませんか?もしかしたら、それはフレイルによる影響かもしれません。フレイルとは、高齢期における筋肉や心身の機能が徐々に弱まった、健康と要介護の間の状態を言います。いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人達と繋がり、社会参加しながら毎日を送る。そんな高齢期を過ごすには、フレイル予防がカギとなります。フレイルを防ぐ大きな柱は、「運動」「食事」「社会参加」と言われており、近年では地域の集いの場(サロンや介護予防事業等)を通じて、筋力を鍛える運動や脳トレ、口腔体操等を専門職の方と一緒にやる機会が増えています。新上三川病院からも理学療法士が地域の集いの場に参加し、運動指導を行っています。よく運動は継続することが難しいとお聞きします。集まった方の中で刺激しあい、支えあい、楽しく行うことが継続できる秘訣と私たちは思っています。運動をきっかけに地域の親睦を深め、フレイルを防いでいきましょう。



新上三川病院 リハビリテーション科
理学療法士 布川才浩さん

※令和5年度は、2か所の創年倶楽部へ2回ずつ、出向いていただいています。



創年倶楽部の参加者の方からは、「身体の機能が向上し、疲れにくくなった」「関節の痛みが軽減した」「自分もやればできるという自信がついた」など、様々な声をいただいています。創年倶楽部での運動を楽しく続けるための工夫として、参加者の体力の違いもあるため、指導内容や運動強度にも気をつけています。

「この運動の効果はなにか」「どこに効いているか」ただ楽しいだけでなくとどまらず、理論をわかりやすく伝えることで、参加者のモチベーションのアップにつながるよう工夫しております。

運動を継続していただくためには、「一人では続けられないけれど、みんなと一緒に続けられる。」「創年倶楽部の参加者や指導員と会うのが楽しみだ」と感じ、元気になってお帰りがたたくそんな創年倶楽部になるよう指導させていただいております。

みなさんも、創年倶楽部と一緒に体を動かして元気になりましょう。



私たちが「創年倶楽部」
立ち上げのサポートをします!!
一緒に取り組んでみませんか??

日本水泳振興会
健康運動指導士 児矢野弘之さん

※令和5年度は、2か所の創年倶楽部へ4回ずつ、出向いていただいています。

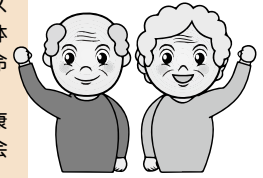


町では、「創年倶楽部」の立ち上げをお手伝いしています。立ち上げ前には、説明会や打ち合わせをさせていただきます。また、立ち上げ後も、委託している健康運動指導士と一緒に出向いて、立ち上げのお手伝いをさせていただきます。興味のある自治会や団体の方は、お気軽にご連絡ください。

問合せ先：上三川町役場 健康福祉課 高齢者支援係 56-9102

創年倶楽部とは?

- ・創年倶楽部は、地域の住民が主役の「居場所」であり、住民主体の介護予防サービスにも位置づけられています。身近な公民館等に1~2週に1回集い、体操をして体を動かしたり、おしゃべり、脳トレをしたり、仲間と楽しく過ごすことで、健康寿命を伸ばすことを目指したものです。
- ・地域の住民が主体となって活動していますが、町から委託した理学療法士や健康運動指導士などが出向き、運動などの指導をしたり、体力測定を行ったりする機会もあります。



町内2か所の創年倶楽部を紹介します!

東夢沼西創年倶楽部

週1回体操をしたり、脳トレをしたり、仲間と近況報告できるのをとても楽しみにしています。自治会の方と支えあって楽しく活動して、認知症予防にもなっています。

東夢沼西創年倶楽部 福田静江さん



創年倶楽部を始めた当初は、お世話するという気持ちでしたが、今は自分自身のために続けていこうと考えています。住み慣れた地域で、慣れ親しんだ人達とできるだけ長く、楽しく生活していきたいと思っています。また、この創年倶楽部を町全体に広めていきたいと考えています。93の自治会に広めるのは、大変なことです。行政と連携して進めていきたいと思っています。介護保険は第二の国保と呼ばれています。医療費の増大に伴い、保険料が引き上げられています。何よりも介護保険の世話にならず過ごせたらいいと思っています。



東夢沼西創年倶楽部代表
青山誠邦さん

上町創年倶楽部

車の運転ができないので、歩いて行ける距離の公民館でラジオ体操やゲーム、脳トレをしたり、充実した1時間半を過ごしています。

健康や生きがいを感じています!



コロナ禍で、月2回の開催ですが、次回は待ち遠しいです!

今まで挨拶程度だったのに、一緒に買い物に行くようになったり、会話が増えました。仲間が増えました!

創年倶楽部に参加して、新しい友人ができました。生活に充実感があります。

