

## 若返りの秘密——

# それは、「運動サロン」

## 合言葉は「若いうちから」「年をとっても」

運動サロンは、地域の皆さんが体力や筋力を落ちるのを防ぐために、身近な集会所に集まり、誰でも無理なく運動し、笑って仲間と楽しい時間を過ごす場所です。

コロナに気を付け、  
ココロもカラダも健康に！

皆さんご存知の通り、感染症の拡大対策の一つとして外出を控える方が増え、高齢者の身体活動量は3割も減ったといわれています。また、ある調査によると、人と会う機会が減ったことで「物忘れが気になるようになった」「生きがいを感じなくなった」という人が60代以上で増えており、シニア世代の健康に深刻な影響が出ていることが分かりました。

新型コロナウイルスの感染症予防は重要ですが、このまま運動不足や外出の自粛が続くと2次的な健康被害が生じてしまいます。

**あなたの地域（まち）であなたの仲間と「運動サロン」に参加しませんか？**

一人でも運動を続けることができれば最高ですが、運動と勉強、ダイエットは一人では続かないのが普通です。誰かと一緒にやるから続けられる、そんな場所「運動サロン」をご紹介します。

「運動サロン」若返りの秘密

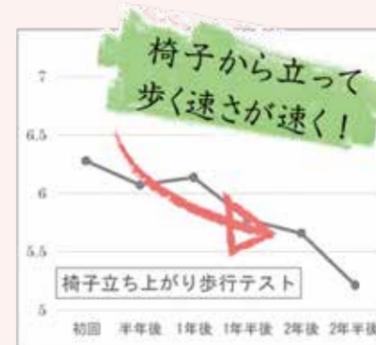
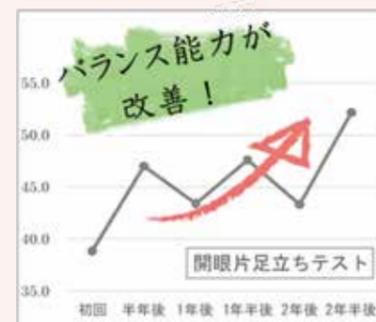
皆さんは、片足立ちが何秒できますか？ 椅子からの立ち上がりで苦勞するようになっていませんか？

「運動サロン」で週1回、効果的な体操を行っている方は、年を重ねるほどに、バランスをとる力が強くなり、椅子から立ち上がりやすくなります！

年は皆さんと同じようにとつたのに、体を動かす力は若返っています。

「運動サロン」のよくある質問

- ・「運動サロン」って何？
- ・会場まで歩けない…
- ・体操はちょっと苦手…
- ・どこでやっているの？
- ・どんなことをしているの？



・まだ介護を気にする年じゃない…。

このような質問やお悩みについて、次のページでお答えします。3人程度からできる無料の体験教室もありますので、ぜひご相談ください。

皆さんの元気づくりを全力で応援します！

point 1

参加者全員で役割分担をしながら、元気づくりのために田村市オリジナルの体操「元気・筋力モリモリ体操」に取り組みグループを「運動サロン」と呼んでいます。体操の後には脳トレや創作など、楽しい活動も!!

point 2

地区の集会所で活動しているグループがほとんどですが、ご自宅やお勤め先でも!! 会場や活動日程の詳しい内容は、高齢福祉課までお問い合わせください。

point 3

健康づくり・元気づくりに関する年齢は関係ありません。「若いうちから」「年をとっても」を合言葉に、一緒に!!

point 4

遠くの市役所まで来なくても身近な会場で、栄養士や歯科衛生士による健康教室に参加できます。

リハビリの専門職である理学療法士が、あなたの状態に合わせた膝痛・腰痛予防のアドバイスをする日程もあります。

※写真下:「わたし」に合わせた予防法を教えるもらっている参加者の皆さんとアドバイザーの星総合病院の二瓶さん(右)、たむら市民病院の草野さん(左)

point 5

会場までの送迎の仕組み※1や、会場まで自分で行けるようになるための新しいリハビリ※2の仕組みもできました。

実は: 体力に自信がないあなたにぴったりの場所です。

※1: 訪問型サービスクラス(通所C)

※2: 通所型短期集中予防サービスクラス(通所C)

どちらも総合事業対象者または要支援認定者が元気になるための新しい仕組みの一つです。

詳しい内容は、田村市地域包括支援センターまたは高齢福祉課までお問い合わせください。



### ●無料体験教室のご案内

近くに『運動サロン』がないあなたもご安心ください。3人程度の仲間が集まったら、高齢福祉課職員が市内どこにでも伺って、体験教室を開催します。まずはお気軽にお問い合わせください。

※運動サロンの開催、参加の際は、感染症対策にご協力をお願いします。

●問い合わせ 田村市包括支援センター ☎68-3737 保健福祉部 高齢福祉課 ☎82-1115

体力測定で、今の身体の状態をチェック♪ 自信がもてた!!

いつもは、三日坊主の体操が運動サロンなら仲間と一緒にだから続く!!

お休みしたら仲間が顔を見に来てくれた♪ 一人暮らしでもさみしくない!

近くの集会所でリハビリの専門職に相談ができるなんて、お得!

