

市内で延べ1万人が参加 「いきいきヘルス体操」

いきいきヘルス体操は、茨城県が推奨し、県内全体で取り組んでいる高齢者向けの体操です。立つ、歩く、座るなどの日常生活動作を楽に行なうための体操であり「介護予防」にとっても効果があります。

この体操は「いつでも・どこでも・ひとりでも」を合言葉に、誰でも簡単に取り組むことができますように構成されています。多くの人が悩んでいる「腰痛」や「ひざ痛」、「肩こり」などの予防改善や「えんげ(飲み込み)機能」にも効果があります。

いきいきヘルス体操は、市シルバーバリアビリティ体操指導士の会のボランティアが、明るく元気に指導にあたっています。

体操の会場は市内各所にあります。まずは近くの会場で行われている体操教室に参加してみよう。

各会場の開催日程は、本紙25ページの介護予防カレンダーをご覧ください。事前予約は不要です。当日直接会場へお越しください。

いつまでも元気に、 このまちで暮らそう。

取材 しました！ 地域体操クラブ

市では毎週、市内10カ所の会場で「地域体操クラブ」を開催しており、シルバーバリアビリティ体操指導士による「いきいきヘルス体操」を実施しています。自宅から徒歩や自転車などで気軽に行ける体操クラブで、地域の交流の場にもなっています。

今回取材した地域体操クラブは、今年4月から新たにスタートした「カスミ富士見ヶ丘店」の教室です。買物物のついでに気軽に立ち寄れると好評です。

地域体操クラブでは、参加者はイスに座り、講師であるシルバーバリアビリティ体操指導士の声かけに合わせて、動きをまねします。動作はすべてゆったりとしており、決して激しい動きではありません。ですが、この無理のないゆっくりとした動きが、日常生活に必要な筋肉にじわりと効いてきます。地域体操クラブでは体操のほか「えんげ(飲み込み)機能」を鍛える発声トレーニング、頭を鍛える運動など多彩な項目を取り入れており、飽きさせない工夫がされています。

約1時間30分の教室を終えた参加者に感想を伺いました。陽光台から友人と参加したという女性は「指導士さんが親切で心

強いです。少し汗もかいたし、体もほぐれて気持ちよかったです。今後も続けていきたいですね」と笑顔で話してくれました。また、「自分一人では続かないけれど、指導してもらえるので週に1回がんばって通いたいです」と話す参加者もいました。

カスミ富士見ヶ丘店の体操クラブはまだまだ参加者を募集中です。興味を持った方は、気軽に参加してみたい方は、お気軽に地域体操クラブがありますので、お近くの会場にぜひ、足を運んでみてください。

新しい仲間を待ってます♪



カスミ富士見ヶ丘店で参加してくれた皆さん

