

# あっ晴れ！ もも太郎体操

## 団体を 紹介します♪

みはま あっぱれ体操 福浜学区 三浜町公民館(毎週木曜9:00~)

### 活動の様子

男性4人、女性12人。有志でトイレや部屋のお掃除をしたり、時にはマージャンもしたりしています。  
体操後は早口言葉！おしゃべりも楽しみにしています♪



### 参加して良かったと思うこと

一人ではできない体操もここに来ると運動が習慣になります。身体が軽く感じられ、体調がよくなったと実感しています。  
また、友人ができた町内の行事にも楽しく参加させてもらっています！



### これから活動を始めたい方へのメッセージ

- ・とりあえず場所をさがしてみよう！
- ・人は声掛けて集まります！
- ・色々やりたくなるかもしれないけど、まずは体操を続けることが大事！
- ・あっ晴れ！もも太郎体操は高齢者におすすめです。継続のみです！



### あっ晴れ！もも太郎体操とは？

(記事：あっ晴れ！もも太郎体操サポーター 菅沼直子さん)

「歩く力」「食べる力」を高めるために、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた体操です。DVDを見ながら椅子に座ってできるので、誰でも取り組むことができます。地域の人と定期的に集まることで、交流や社会参加の場になっています。体操に興味がある方は、岡山市ふれあい介護予防センターまでご連絡ください。

## 介護予防フェスティバル 2026 入場無料・要申込

介護予防への理解を広げ、多くの方に関心を持ってもらうために、ゲストを招いて講演会を行います。

10月21日(水) 13:30~15:30(開場 12:30) イオンモール岡山 おかやま未来ホール

### 内容

- 特別講演 「人を一人ぼっちにしない町~おかやま!」  
講師：濱家 輝雄氏(倉敷芸術科学大学客員教授・元RSKアナウンサー)
- 表彰式 95歳以上のあっ晴れ！もも太郎体操 参加者 ○ あっ晴れ！体操体験 等



### 申込

(公財)岡山市ふれあい公社 地域包括支援課 事業係 ☎086-274-5136  
申込受付期間 9/30(水)まで(先着 500名 全席指定)

### 【問い合わせ先】

公益財団法人 岡山市ふれあい公社

岡山市ふれあい介護予防センター 8:30~17:00 土・日・祝日を除く

- ◆中区、東区の方：TEL 086-274-5211 〒702-8002 岡山市中区桑野715-2
- ◆北区の方：TEL 086-251-6517 〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33
- ◆南区の方：TEL 086-230-0315 〒702-8021 岡山市南区福田690-1

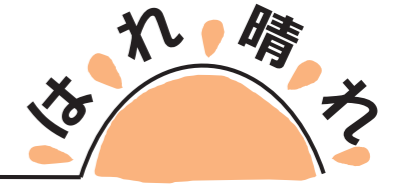


ホームページ  
で様々な  
情報を公開！



65歳を過ぎたあなたへ

# 健康応援だより



『健康応援だより はれ晴れ』は、健康づくりに関する様々な情報や岡山市ふれあい介護予防センターの事業紹介などを発信する広報誌です。



## 聞こえ、気になっていませんか？

こんなこと、ありませんか？

- 家族に「テレビの音量が大きい」とよく言われる
- 会話をしているとき、聞き返すことがよくある
- 電子レンジの音や玄関のチャイムの音が聞こえにくい



聞こえの低下は40歳代頃からゆっくり始まると言われています。65歳を過ぎると聞こえづらさを感じる人が一気に増え、75歳以上では約半数の方が「聞こえにくい」と感じています。

## 聞こえの低下が生活に与える影響

聞こえにくさは、単に音が聞こえにくくだけではありません。

- 会話がおっくうになり、**外出や社会参加が減る**
- コミュニケーションが難しくなり、**認知機能低下**につながる可能性がある
- 呼びかけや周囲の音に気づきにくくなり、**転倒や事故のリスク**が高まる



「年のせいだから仕方ない」と我慢せず、早めの対策を！

## まずは、聴力検査を受けてみましょう

聞こえの状態は、自分では気づきにくいこともあります。気になることがなくても、耳鼻咽喉科で定期的な聴力検査がおすすめです。介護予防教室で「かんたん聞こえチェック」を実施している会場もあります。

- 建部町公民館 6/16(火) 10:00~
- 上道公民館 7/23(木) 13:30~
- 西ふれあいセンター 8/4(火) 13:30~
- 御津公民館 8/17(月) 10:00~
- ウェルポートなださき 8/28(金) 10:00~
- 瀬戸公民館 2/19(金) 10:00~

詳細は、裏面【問い合わせ先】まで

## 早めの対応が、これからの安心に

聞こえにくさの対応には、様々な方法があります。耳の病気が原因の場合は、治療で改善する場合があります。必要に応じて、補聴器の使用という選択肢もあります。補聴器は「もっと聞こえなくなってから」と思われがちですが、実は早めに使い始めたほうが慣れやすく、効果も出やすいと言われています。聞こえにくい方と会話をするときには、「静かな場所で話す」「相手の顔を見て会話する」「明るい場所で口元が見えるようにする」「周囲の雑音を減らす」などの工夫が役立ちます。

聞こえの変化は誰にでも起こる自然なことです。  
「ちょっと気になるな...」と思ったときが、向き合うタイミング。  
早めのチェックと対策で、これからの生活をもっと安心して快適にいきましょう。

# 専門職の健康コラム 【理学療法士編】

## 腰痛を予防してイキイキ生活!

腰が痛くなったことはありませんか?

R4年度に行われた厚生労働省の調査によると、腰痛は自覚症状が多い疾患の第1位であり、慢性化・再発しやすい疾患です。

生活の中には、腰に負担をかける場面が意外と多くあります。中腰での作業や、反り腰や猫背、足を組むといった姿勢の乱れ、長時間の同じ姿勢は腰痛を引き起こしやすい代表的な要因です。腰痛は「完全にゼロにする」よりも、「上手にコントロールする」ことが予防・改善への近道です。対策として、腰回りのストレッチ体操やウォーキング、30分に1回の姿勢リセット、お腹や腰回りの筋力トレーニングなどが有効です。生活に運動をプラスして無理のない範囲で続けることが大切です。



**【腰痛対策ストレッチ】** 呼吸を止めないように、10秒～20秒程度伸ばしましょう。動かして痛みのある方は控えてください。 ※左右を行いましょ

<p><b>①腰回り</b> 左足を上にして足を組み、左手を体の後ろに回し、イスを持ちます。右肘のあたりを左膝の外側にあて、そのまま上半身を左後ろに捻りましょう。</p> 	<p><b>②お尻</b> 左の足首を右足の膝の上にのせます。左の膝を開いた状態で背筋を伸ばし、前を見たまま体を前に倒しましょう。</p> 	<p><b>③体の横</b> 左手を上には伸ばし、右手で左の膝の外側を持ちます。お尻が浮かないように体を右に倒しましょう。</p> 
--	--	--

また、生活習慣からの対策として、日常の姿勢や動作を確認し、負担の少ない動き方に変えることや、かがむ回数を少なくするように生活環境を見直すこともポイントです。介護予防センターでは、各中学校区で月に一度、介護予防教室を実施しています。腰痛予防の体操指導や専門職にも相談ができますので、ぜひお気軽にご参加・相談ください。

## スキマ時間にやってみよう♪

### 背中を動かす!“キャット アンド カウ”ポーズに挑戦

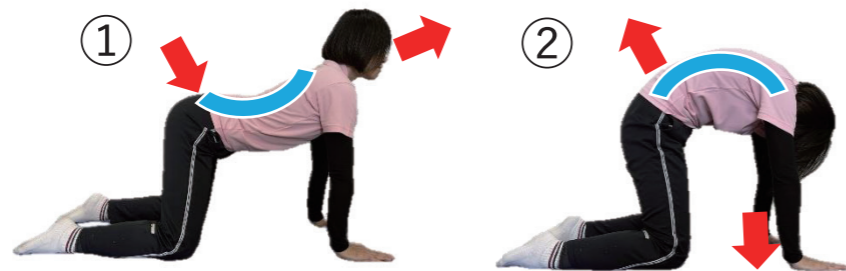
**開始姿勢** 四つ這いになり、手は肩の真下へ、お尻は膝の真上(足は肩幅程度)に置く。

「前かがみ」姿勢が多い方は・・・①腰反らしの運動(胸を前に開き、首を伸ばすイメージで!)  
「立ち作業が多い」「反り姿勢のクセがある」方は・・・②背中を丸くする運動(手で床を押し、おへそを覗く)



※ポイントはどちらも**骨盤の動き**をイメージしながら動作することです!  
※イスに座った姿勢からでも、同じような効果が得られます。

深呼吸をしながらゆっくり行ってみましょう。両方行うのがおすすめです!



特に②はお腹をへこませ息を吐き出すことで体幹(インナーマッスル)の運動にもなりますよ!

# 介護予防センター 事業紹介コーナー

## フレイル予防×防災 出前講座

備えあれば憂いなし いざというときに動ける体づくりを始めよう!



食料や防災グッズの備蓄だけでなく、「動ける体」もまた、大切な備えのひとつです。フレイル(加齢により心身の活力が低下した状態)は、災害時の行動力にも影響します。この講座では、フレイル予防や体力チェック、かんたん体操を通じて、災害時に自分の身を守り、地域で支え合うための“体の備え”を楽しく学べます。

ココが学べる① /

フレイルを知って、  
元気と安心を備えよう

“フレイル”を防ぐためには、まず正しい知識を身につけることが大切です。その知識が災害時に自分を守る力につながります。

ココが学べる② /

フレイル健康チェック  
かんたん体力測定

今の自分の状態を確認して、これからの健康づくりに役立てましょう。  
※フレイル健康チェックは握力測定+25項目のアンケートを行います  
※フレイル健康チェックか体力測定を選べます

ココが学べる③ /

災害時に動ける体をつくる  
「かんたん体操」体験

ストレッチ体操やバランストレーニングと一緒に体験します。もしものときに備えて、無理なく動ける体づくりを始めましょう!

**日時** 応相談  
講座時間は60～90分程度

**対象** おおむね65歳以上の  
岡山市内の団体(5名以上)

**料金** 無料

## アドバイス訪問

気になったらまずはご相談を!



アドバイス訪問は、日常生活で段々と感じてきている身体的な不安や困りごとに対して、介護予防センター職員(看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士・介護福祉士・健康運動指導士等)がご自宅へ訪問してアドバイスを行う事業です!



**【対象者】** 専門職に相談する機会のない岡山市在住の65歳以上の方(要支援・事業対象者を含む)  
**【回数】** 必要に応じて1回～3回  
**【料金】** 無料

例えば・・・

**自宅でできる運動を教えてください**  
⇒リハビリ職員が身体状況を確認し、自宅でできる運動をお伝えします。  
**どのような食事が良いか教えてください**  
⇒管理栄養士が状態を確認し、食事のとり方についてアドバイスします。

## あっ晴れ!もも太郎体操 サポーター養成講座



岡山市のご当地体操『あっ晴れ!もも太郎体操』や『フレイル健康チェック』について学び、地域を元気にするサポートをしませんか?「健康づくりに興味がある」「何かを始めてみたい」そんなあなたの参加を待っています。※問い合わせ先は裏面へ

開催会場	開催日程(全3回)	曜日	時間	締切
岡山ふれあいセンター	8/19・8/26・9/2	水曜日	10:00 ～12:00	7/24(金)
南ふれあいセンター	8/26・9/2・9/9			
北ふれあいセンター	9/2・9/9・9/16			

3回の受講で修了証を発行します