

／あっ晴れ！もも太郎体操サポーターが大活躍！／

石井中学校区の3団体を紹介します



下伊福西町健康になろう会

下伊福西町公会堂

毎月第1火曜日、第2・第4月曜日 13:00-15:00

町内の方が10名程月に3回集まり、活動しています。体操をしたり、歌を歌ったり楽しい時間を過ごしています。町内会で活動しているので、お花見や温泉旅行にも行き、日ごろの運動の成果を実感しました！



あっぱれダルマクラブ

岡西公民館 毎月第2・第4土曜日 10:00-12:00

月に2回、15名程度で活動しています。あっ晴れ！もも太郎体操以外にも、レクリエーション、ニュースポーツ、脳トレ、茶話会等をしています。毎回楽しく笑いが絶えません♪地域を問わず参加していただけます。



三門地区元気の出る会

岡西公民館 毎月第4木曜日 10:00-12:00

三門地区元気の出る会で、月に1度あっ晴れ！もも太郎体操をしています。みんな仲が良く、10名程が集まり、体操、茶話会、季節の行事等楽しく活動しています。95歳を超えても元気に参加されている方もいます。三門地区の方ならご参加いただけます。



「あっぱれダルマクラブ」と「下伊福西町健康になろう会」で代表、「三門地区元気の出る会」にも参加をしています。皆様の健康を願って始めた体操ですが、実は自分自身が病気になっても回復が早く、健康の秘訣になっています。「運動」「栄養」「社会参加」に気をつけながら日々皆さんと活動しています。

記事：あっ晴れ！もも太郎体操サポーター 東森 享子さん



あっ晴れ！もも太郎体操とは？

「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。

【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

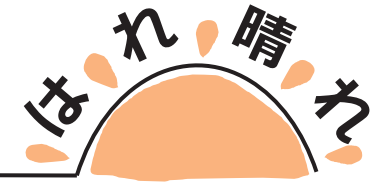


ホームページ
で様々な
情報を公開！



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。



今ドキ

健

康

情

報

SW10(スイッチ・テン)って知ってますか？

Bauman氏らの国際的な研究者チームが行った調査では、世界20カ国中で、日本人の成人が平日に座っている時間は、もっとも長かったそうです。

さらに、座っている時間が長いほど「肥満」「体力の低下」「血圧の上昇」「からだの痛み」「生活習慣病」「認知機能の低下」などの健康リスクが上がる報告もあります。



<みなさんの1日の座位時間は長くなっていませんか？>

厚生労働省の「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー（アクティブガイド2023）高齢者版」に、**座りっぱなしをやめて+10（プラス・テン）= SW10（スイッチ・テン）**と記載されています。

+10（プラス・テン）とは 「今より10分多く体を動かしましょう」と推奨された取り組み

SW10（スイッチ・テン）とは 「不活動な生活から活動的な生活に、活動的な生活からもっと活動的な生活に少しでもスイッチ（切り替え）しましょう」というメッセージ

できることから取り組みましょう！！

積極的な運動をするのが難しくても、普段の生活で体を動かす時間を心がけてみましょう。

例えば、「テレビのCM中は、立ち上がる」「外出しない日は、いつもより多く家事をする」「駐車場は遠くに停める」「なるべく階段を使う」など、日常生活に取り入れてみましょう。

日常生活がスイッチ（切り替え）できたら、次のステップ1～3も挑戦してみてください！



【ステップ1】

- ①イスに浅めに座る。
 - ②かかとをつけたまま、つま先を持ち上げる。
 - ③つま先をつけたまま、かかとを持ち上げる。
- ※それぞれ10回程度繰り返しましょう。



【ステップ2】

- ①イスに深めに座る。
 - ②腕を大きく振りながら、足踏みをする。
- ※10回程度繰り返しましょう。



【ステップ3】

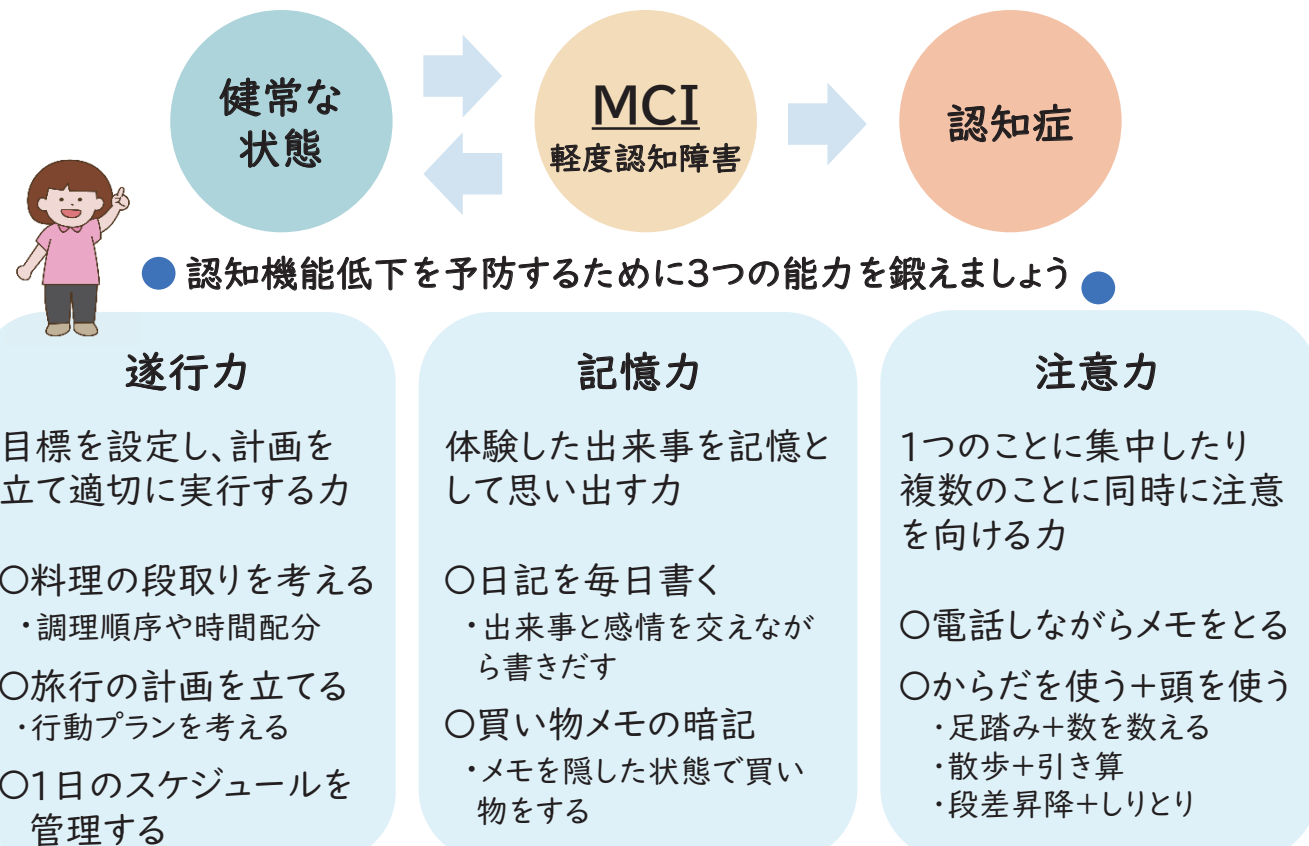
- ①イスに浅めに座る。
 - ②手を胸の前で交差、もしくは手を膝に置く。
 - ③4秒かけてイスから立ち上がり、4秒かけてイスに座る。
- ※10回程度繰り返しましょう。



専門職の健康コラム 【認知症編】

MCIを予防するための3つの能力を鍛えよう！

最近、物忘れが増えたけれど年のせいかな？ それはMCIのサインかもしれません。日常生活に支障が生じるほどの著しい認知機能の低下ではなく、認知症の一手手前の状態である「脳の機能が健常な状態」と「認知症」の中間の段階を「MCI（軽度認知障害）」といいます。放っておくと認知症に進行しますが、早期に発見し、適切な対策を行うことで健常な状態に戻る可能性があります。



【参考】 あたまとからだを元気にするMCIハンドブック 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 第2版

スキマ時間にやってみよう♪ ～新聞を使って脳トレに挑戦～

新聞を読むついでに手軽にできる脳トレで、集中力や記憶力を楽しく鍛えましょう。

文字探し

- ①新聞の中から1つの記事を決める。
- ②ひらがなの「の」など探す文字を1つ決めて見つけたら○をつける。

も間レ運にづ日
大とに動は、く々
切の加や日、の健
だ交え、脳頃た康
。流仲トのめ康

(例)

慣れてきたら2つの文字を同時に探したり、「さんずい(彡)」の漢字を探すなど、テーマを変えると、さらに脳が活性化します！

逆さ読み

- ①新聞の見出しや記事の言葉を1つ決める。
- ②文字を後ろから声に出して読む。

(例)「介護予防」なら「う・ぼ・よ・ご・い・か」

最初は3～4文字の短い言葉から始めてスラスラ読めるようになったら、文字数を増やしてみましょう！

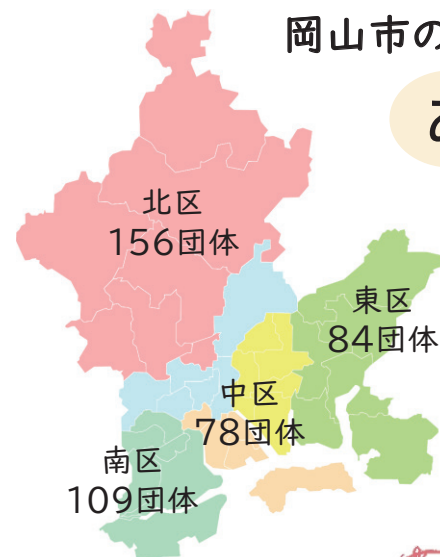
介護予防センター 事業紹介コーナー

岡山市のご当地体操

あっ晴れ！もも太郎体操

「歩く力」「食べる力」を高め、健康長寿を延ばす効果が期待できる体操です。岡山市全体で**427**団体、約**5,000**人※の市民が体操に取り組んでいます！

※2026.7.31現在



あっ晴れ！ポイント どこでもできる

その他にも、地域の集会所や、ご自宅、マンションの共有スペース、などで取り組んでいる団体もあります！



ビニールハウスで



自宅ガレージで

DVD(またはCD)を視聴できる機器と椅子があれば、どこでも気軽に取り組めます。

1人ではなかなか続かない体操も、皆で集まれば続けられるし、**なにより楽しい！**

体操だけではなく、おしゃべりや情報交換の場にも「あっ晴れ！もも太郎体操」はぴったりです。

裏面に取り組まれている団体の紹介をしています♪

※「知りたい」「相談したい」という方は、介護予防センターへご連絡ください

フレイル予防フェスタ 2027

申込み不要

会場出入り自由

「フレイルを知る」「フレイル予防に取り組む」ためのイベント開催！

日時

2027年 1/29(金) ・ 2/1(月) 9:00～15:00

場所

岡山市役所 本庁舎
1階 市民ホール

当日、会場で行われるフレイル健康チェック・体操などいずれかに参加した方へ記念品プレゼント

- ・タブレットによるフレイル健康チェック
- ・フレイル予防の啓発展示
- ・事業紹介の写真展
- ・タオル体操(使ったタオルはプレゼント♪)

