

団体を紹介します♪

クラブ生が意見を出し合いながら、体操とレクリエーションで、
『楽しく元気』をモットーに取り組んでいます！



山南学区にある山南公民館で
平成28年4月から、毎週火曜日
10時～12時のクラブ活動内で
体操を行っている
『楽しく元気もも太郎体操』です。

ヒントを出したり、隣の人と相談したり、
楽しく脳トレをしています(^^)／

10名～16名の方が参加し、ゲーム・
茶話会・小物作り・脳トレ・料理など
楽しい時間を過ごしています。

最高齢93歳の方が小物作り用の部品
を自宅で用意し、いつでも作品作りが
できるよう常に持ち歩かれています。

梱包紐を利用した籠作り、牛乳パックで
紙コプター、アルミ缶でお皿作り、木切れ
でフクロウ・トンボ・犬など、93歳の方の
指導を受けながら作成しています。



木の棒と結束紐で作りました！

フクロウ

(記事:楽しく元気もも太郎体操・一宮元気クラブ代表、あっ晴れ!もも太郎体操サポーター 藤原 誠一さん)

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。

【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・年末年始(12/29～1/3)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

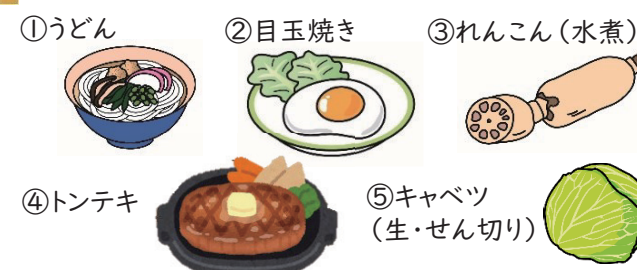
「かむ力」維持できていますか？

かむ力が低下すると、かみごたえのある野菜や海藻類、魚介類、肉類、種実類などを避けて、穀物や菓子類、砂糖類を多くとる傾向があるようです。(右図)

かむ力を維持することで、さまざまな食品から必要な栄養素がとれ、健康な好循環を生み出します。

かむ力の維持には、日ごろから「しっかりかむ」生活習慣が大切です。かみごたえのあるもの、食べていますか？

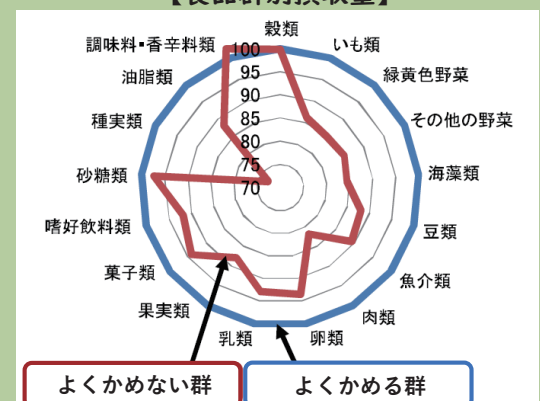
そ 咀しゃく(かむ)回数が多い順に並べてみましょう



参考:和洋女子大学 柳澤幸江、(株)ロッテ、キュービー(株) 共同作成(2022)「咀嚼回数ランク表」

※答えは右下にあります

【食品群別摂取量】



※高齢者を咀しゃく力判定ガムで「よくかめる群」と「よくかめない群」に分け比較(よくかめる群を100とした)

出典:厚生労働省「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理の在り方検討会」資料を一部改変

10gあたりの咀しゃく回数はそれぞれ・・・



毎日の食事で“カムカムトレーニング”を実践

カムカム ポイント①

○ かみごたえのある食品を積極的に活用しよう♪

生野菜、きのこ類のように、食物繊維の多い食品や弾力のある食品などもおすすめです。

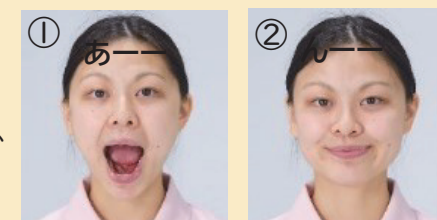
カムカム ポイント②

○ 調理方法を工夫しよう♪

- 食材を大きめに切る
- 加熱時間は少な目に、歯ごたえを残す
- 水分の少ない、焼き物や炒め物を取り入れる

お口の体操も効果的 咀しゃく筋を鍛えよう

- ①「あー」と声を出しながら4秒間口をしっかりと開ける
- ②「んー」と声を出しながら4秒間唇を閉じ、奥歯をかみしめる
- ①と②を交互に4セット行う



あっ晴れ!もも太郎体操 お口の体操より抜粋

かむ力をしっかり維持して、
いろいろな食品からバランスよく栄養をとりましょう。
そしておいしく食べて、
食事を楽しみましょう♪



②←①←③←④←⑤←⑥←⑦←⑧←⑨←⑩←⑪←⑫←⑬←⑭←⑮←⑯←⑰←⑱←⑲←⑳←㉑←㉒←㉓←㉔←㉕←㉖←㉗←㉘←㉙←㉚←㉛←㉜←㉝←㉞←㉟←㊱←㊲←㊳←㊴←㊵←㊶←㊷←㊸←㊹←㊺←㊻←㊼←㊽←㊾←㊿←

専門職の健康コラム 【健康運動指導士編】

身近なものを使って体操しよう♪～新聞紙を使った棒体操～

寒暖差が激しい時期ですが、体調はいかがでしょう。適度な運動は体温が上がり、血行が促進され、免疫力向上に効果的だと言われています。寒くて身体を動かすことをお休みしていた方も、簡単にできる棒体操で、身体を目覚めさせましょう。

今回ご紹介する棒体操は、一定の範囲内で身体を動かすので、負荷がかかりすぎず、安全に行うことができます。さらに、肩や背中周りを動かすため、肩こり解消にも繋がります。

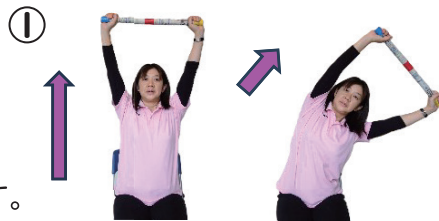
必要なものは、新聞紙1日分とガムテープだけ!!まず、新聞紙を開く方から丸めていきます。一番端まで丸めたら、真ん中と両端をガムテープで留めて準備完了です。

体操をする時は、周りの物や人に当たらないように、十分に空間を取りましょう。また、呼吸が止まらないように気を付けながら、痛みのない範囲で行いましょう。

①高くバンザ～イ!!

両手を挙げて、全身を伸ばしましょう。

バンザイしたまま身体を左右に倒すと、身体の横側が伸びます。



②ボート漕ぎでどこまでも♪

ボートを漕ぐように、前から後ろにしっかり引きましょう。

引くときに、背中をキュッと寄せると効果的です。



③大きなハンドルでドライブ☆

肘を伸ばしたままで、棒が縦向きになるように回転させましょう。

ハンドルを切るように、反対方向にも回転させます。



最初は各5回ずつ動かしましょう。慣れてきたら、回数を増やしてOKです。

椅子に座ったまま行えるので、ちょっとした「すきま時間」に取り組んでみてください。

やってみよう👍

ながら早口言葉で認知症予防

認知課題(頭で考える)と運動課題(手足を動かす)を同時に行うことで心身の機能をさらに効果的に向上させます。また、大きな声を出して繰り返し読むことで聴覚も刺激され、脳が活性化されます。



- ①早口言葉を言う
- ②早口言葉を言いながら右手はパーで太ももを前後にスリスリする
- ③早口言葉を言いながら左手はグーで太ももを上下にトントンたく
- ④できるようになったら…左右の動作を入れ替える

①早口言葉を言う



②前後にスリスリ

③上下にトントン

④左右の手を入れ替える



上下にトントン

前後にスリスリ

坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた

新人歌手新春シャンソンショー

東京と京都の今日の天気は

令和7年1月30・31日 岡山市役所 本庁舎1階 市民ホールで展示した

私はコレで元気です!

川柳フォト作品より

ペンネーム:レイク



小豆島の八幡神社の「太鼓祭り」は、「えいしゃ!!～しゃべ!!」と大声を張り上げ、迫力満点でした!

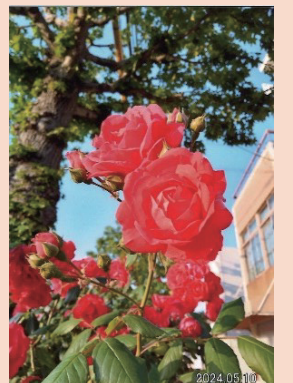
ペンネーム:じゅんちゃん

卒寿の私
筋トレで
老い知らず!

ペンネーム:チーター

集まれば
おしゃべりの花
咲きほこる

ペンネーム:和田 容生子



散歩している時に見つけたきれいな花です!

～皆さんの“元気の源”～

無料 介護予防教室

岡山市内37カ所開催 年間延べ約12,500人の方に
ご参加いただいています (R5年度実績)

おおむね65歳以上の岡山市民を対象に、地域の公民館等で1か月に1回の頻度で、介護予防教室を開催しています。専門職による健康づくりの話だけでなく、参加者全員で体操をして身体を動かしたり、脳トレや参加者同士が交流できるプログラムをご用意しています。会場は、下記二次元コードよりホームページにてご案内しています。電話でのお問い合わせも可能です(問い合わせ先は裏面参照)。参加費無料ですので、気軽にお越しください。

教室の流れ(一例)

9:30

受付



わかりやすく楽しい講話

10:00

専門職による講話

10:50

休憩

11:00

ストレッチ体操
筋力トレーニング
お口の体操



安全に取り組める体操

11:30

脳トレ
グループワーク



交流することで脳活性化

11:50

12:00 終了

参加者の感想

教室で体験したレクリエーションを地域のサロンでもやっています。色々な情報が得られるので、毎月参加するのが楽しみです。



教室では体操でしっかり体を動かすことができるし、気軽に話ができる雰囲気なので、色々な方と交流して楽しいですよ。



わたしのはれ晴れ手帳 教室に参加してもらおう!



この手帳は、介護予防センター完全オリジナルです。歩数や血圧、お出かけメモなどを書き込むことで、自然と健康づくりに取り組めると参加者から好評です。ぜひ、教室に参加して、この手帳をお役立てください。

こちらの二次元コードからホームページにアクセスすると、市内37ヶ所の会場や開催日時をご覧いただけます。

