

# 団体を紹介します♪

## あっぱれにここにこ会 南区・藤田中学校区

令和5年11月から都六区老人憩いの家で、毎週火曜日の9時～10時で活動中！  
団体を活動されているあっ晴れ！もも太郎体操サポーターの高田さんにインタビューしました！



### ♪活動のきっかけは何ですか？

介護予防センター職員からの声掛けで、地区の民生委員と2人で「あっ晴れ！もも太郎体操サポーター養成講座」を受講しました。講座のなかでフレイルの重要性を認識し、その場で団体の立ち上げを宣言しました。そして、その後すぐに民生委員で会を立ち上げました。  
あっぱれにここにこ会は、「いつもここにこ、元気でもも太郎体操」から命名しました。  
民生委員や老人クラブの関係で、高齢者により接することが多く、この会の活動が大変役立っています。

### ♪活動の様子を教えてください。

現在、サポーター3人で運営しています。  
DVDを見ながら体操を実施、また必要に応じて追加で「OKAYAMA市民体操」を取り入れています。体操を終えたあとは、民生委員2人が交代で「ストレッチ、棒体操、童謡を歌う、脳トレの実施、介護予防（認知症・生活習慣病・健康・食事）やウォーキング等の話」などでフレイル対策をしています。  
活動時間は、だらだらしないよう1時間で切り上げています。

### ♪参加者の声を教えてください。

「体を動かす場が増えて体力・筋肉がついてきた。歩くのが速くなってきた。」  
「週一でいつも話ができるので地域の交流が深まった」  
「新しい仲間が増えてよかった。」  
「これからも続けて、健康維持をしたい。」



### ♪高田さんの活動への思いを教えてください。

少しでも多くの方が気軽に参加し、「ここにこ話、体操をする」ことで、皆様の「社会参加(外出、交流)の場、コミュニケーションの場、継続しての運動の場、フレイル予防の場」として地域に根付いていけばと思っています。

### 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。



## 私、安全に避難できるかしら・・・？



## 備えあれば憂いなし！防災に必要な体力をつけよう

近年、異常気象による自然災害や地震など様々な災害が増えています。危険回避や安全な場所への移動といった避難行動をとるためには、日々の運動が大切です。『いざ』という時に動けるように「必要な体力づくり」をはじめませんか？

### 避難に必要な“歩く力”

#### 安全に移動する

#### 踏ん張る力

ぬかるみや不安定な場所を歩いても転倒しないためには、バランス能力や踏ん張る力が必要です。



#### 避難所まで歩く

#### 持久力・耐久力

どれくらいの距離を歩けるのか、自分の体力を知りましょう。普段から歩くことで持久力を高めましょう。

避難所まで歩ける？  
滑って転ばない？



### フレイル予防が防災の体力づくりに！

フレイル予防のための3本柱「運動」「栄養(お口)」「社会参加」の取り組みは、体力アップや地域のつながりづくりといった避難行動の体力づくりにもつながります。

※フレイルについては中面の「出張フレイル健康チェック」のページをご覧ください

#### なるべく早く避難

#### 歩くスピード

早く歩くためには太ももの前の筋肉や、ふくらはぎの筋力が必要です。短い距離でも普段から早歩きをするとう�효的です。

#### 障害物を乗り越える

#### 足の筋力

普段歩いたことがない場所を通ったり、上の階に避難をする際には、上り下りをする足の力が必要になります。



歩くことに自信がない方は、『いざ』という時のために杖を備えておきましょう。また、日頃からの近所付き合いが災害時のスムーズな助け合いにつながります。



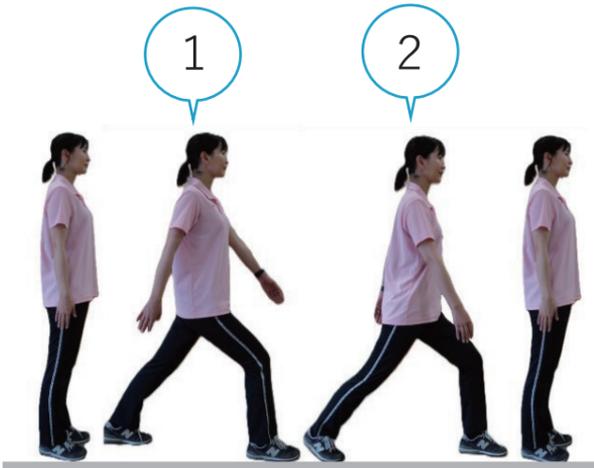
中面では、防災のためのトレーニングを紹介しています

# 専門職の健康コラム 【健康運動指導士編】

真夏の気候が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
夏といえばゲリラ豪雨や、秋に向けて台風シーズンが到来し強風の日も増えてきます。  
災害発生時には、素早く安全な場所へ避難することが必要になるかもしれません。  
その万一に備えて、日頃から積極的にカラダを動かしておきましょう！

## やってみよう！セルフチェック

2ステップ(最大2歩幅)テスト【つま先からつま先までを計測】  
※下肢筋力やバランス力など歩行能力を総合的に評価します。



### 【実施方法】

- ①両足をそろえて立つ
- ②できるだけ大股で2歩歩く
- ③2歩目の足の位置へ反対の足をそろえる

2歩幅で身長1.3倍以上が目安です。

(例) 身長150cmの方の場合、  
 $150(\text{cm}) \times 1.3(\text{倍}) = 195\text{cm}$  (2歩幅)

※2歩で「1.3倍」の距離を進むことが難しい場合、  
移動能力の低下が始まっているかもしれません。

廊下など広く安全な場所へ距離の目印シールを  
貼っておくと、日常的に簡易チェックができます。

## やっておきたい！トレーニング

その①開眼片脚立ち  
バランス能力向上  
・転倒予防に！



安全のため、イスや机など支えになる  
ものが近くにある場所で行ってください。

足は、床から少し浮いていればOK!  
60秒を目標に頑張りましょう。

その②タオルギャザー  
バランス能力向上・歩行姿勢の安定に！



タオルや新聞紙をたぐり寄せる運動  
です。足裏と足指の筋力を鍛えま  
しょう。

その③バードドッグ  
しっかり歩くために、まずは体幹から！



ポイントは、お尻に力を感じながら脚を真っ直ぐ持ち上  
げることです。余裕のある方は反対の手を前に上げて  
みましょう。(腰痛がある方は無理をしない範囲で)

# 介護予防センター 事業紹介コーナー

無料

## 出張フレイル健康チェック ～地域の集まりなどへ伺います～

所要時間  
1時間程度

(サロン・町内会・老人会・愛育委員会・民生委員会・趣味の集まり など)

こんなことはありませんか？



### フレイルとは？

健康と要介護の間の時期で、加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態のことです。早い段階で気づき、対策をとることで、健康な状態を取り戻すことができます。

まずは、今の状態を確認しましょう！

フレイル  
健康  
チェック  
の流れ

- ①自分で健康状態のチェック
  - 25項目の質問に回答
  - 握力を測定

- ②専門職によるアドバイス
  - 項目ごとに組みめるフレイル予防の方法について

### フレイル予防3つの柱を学んで実践！

「運動」「栄養(お口)」「社会参加」の3つすべてを意識して、日ごろの生活を見直していくことが重要です。

具体的な取り組みについて専門職からお伝えします。

出張フレイル健康チェックをきっかけに、フレイル予防の第一歩を踏み出しませんか？  
お申込み・お問い合わせは、裏面の連絡先へお願いします。

## 介護予防フェスティバル 2025 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16日(木) 13:30~15:30(開場 12:45)

岡山芸術創造劇場ハレノワ 大劇場

内容

- 特別講演 「人生に『笑い』と『生きがい』を！～たくさん笑って介護予防～」  
講師:石田 竜生 氏(株式会社おふとん 一般社団法人介護エンターテインメント協会)
- 表彰式 95歳以上のあつ晴れ!もも太郎体操 参加者 ○ あつ晴れ!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 介護予防係 ☎086-274-5136  
申込受付期間 9/30(火)まで (先着 900名 全席指定)

