

あっ晴れ！ もも太郎体操

団体を 紹介します♪

今回は、御津中学校区にある

宇甘西地区コミュニティハウスで毎週木曜日9時30分～
体操を行っている『承芳いきいきサロン』さん取材しました！

令和8年度で体操継続 丸10年！
長く続けられるコツは「きょういく・きょうよう」



サロン代表：林 喜美子さん

代表を務めるのは、メンバー最高齢、91歳の林さんです。林さんは40年間小学校の教員を務めていたそうで、凛とした佇まいから、往時の姿がうかがえます。

3 長く活動が続けられる秘訣は？

週1回の実施が良かったと思います。みんなとふれあい、元気をもらったり、気持ちを話して心のつながりができました。自然に「きょういく・きょうよう(今日行く・今日の用事がある)」ができています。

4 今後の活動についての思いは？

最期まで自分のことができるように、あっ晴れ！もも太郎体操を続けていきたいです。今後は、体操の後に、コロナ禍前に行っていた脳トレや、ボール遊びなどを復活させようと、みんなで話し合いができました。



(記事：あっ晴れ！もも太郎体操サポーター 河原静枝さん)

1 活動のきっかけは何ですか？

身近な場所で『仲間づくり』や『介護予防』の場をつくろうと、地域の方が10人ほど集まってスタートしました。この活動に参加された方は、「日常生活に元気がもらえた」と話しています。

2 活動の様子を教えてください

体操が始まる前に、参加者は思い思いに話をして情報を交換。その後は、あっ晴れ！もも太郎体操をして解散しています。コロナ禍前は脳トレや、瞬発力を養うボール遊び、お茶会等をしていました。



会場を彩る、林さんのお庭に咲いていたお花。この花を見ながら、季節の話が広がっています。

【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

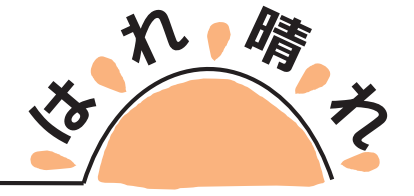


ホームページ
で様々な
情報を公開！



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。



元気の秘訣は「社会とのつながり」

社会参加に取り組むことは、「認知症予防」「人とのつながりを深める」「生活の質を高める」「孤独感の軽減」など、さまざまなメリットがあります。また、社会とのつながりを失うことが、**フレイル**の最初の入り口ともいわれています。

「社会参加」と聞くと、難しく感じるかもしれません。まずは出かける機会を増やすことから始めてみませんか？ これも社会参加の第一歩です。そして、できる範囲で家族や友人と交流をしたり、地域の集まりに参加したりしましょう。また、「あっ晴れ！もも太郎体操」や「介護予防教室」※への参加もオススメです。外出が難しい場合は、人と会話をするだけでもいいですね♪

社会参加に取り組んで、みんなで元気になりましょう！

※詳しく知りたい方は、裏表紙下の【問い合わせ先】へ

フレイル…加齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態

取り組むといいことたくさん♪ 社会参加

● 社会活動に参加している高齢者ほど、健康状態が「良い」

健康状態が「良い」と答えた高齢者の割合は、社会活動に参加した高齢者で39.4%、参加していない高齢者で21.9%という結果が出ています。

出典：内閣府「高齢者の健康に関する調査」（令和4年度）

● 社会活動に参加して良かったと思うこと（複数回答）

1. 生活に充実感ができた(48.8%)
2. 新しい友人を得ることができた(39.1%)
3. 健康や体力に自信がついた(34.6%)

出典：内閣府「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査」（令和3年度）



社会参加は
フレイル予防に効果的！

フレイルについて もっと知りたい方は…
中で紹介している「フレイル予防フェスタ」に
参加してみよう！

専門職の健康コラム 【歯科衛生士編】

口からできる「誤嚥性肺炎の予防」

ごえんせいはいえん



最近、お茶や汁物を飲むときに、むせるようになった、ということはありませんか？

むせは誤嚥のサインです。誤嚥とは、食べ物や飲み物を飲み込むとき、本来なら口から食道へ送られるところ、『誤って』空気の通り道である気管に入り込んでしまい『嚥下する（飲み込む）』ことです。



そして誤嚥性肺炎とは、誤嚥したときに口の中やのどにいる細菌と一緒に飲み込むことで、肺に炎症が起こる病気のことです。

誤嚥したら必ず誤嚥性肺炎になるわけではありませんが、次のような方は発症リスクが高いため注意が必要です。

- 高齢者や脳梗塞の後遺症がある人など、口まわり・のどの筋力が衰えている
- 歯みがきの回数が1日1回以下、歯科受診をしていない
- 体力や抵抗力に低下がみられる

毎日の口腔ケアや、歯科医院での定期受診で口の中の細菌を減らし、2種類の【うがいの体操】で口・のどの筋力を鍛えて、口から誤嚥性肺炎を予防しましょう♪

【ぶくぶくうがい体操】



左右・上下とも1秒で1往復し水を移動させる。それぞれ10秒間続けて行う。

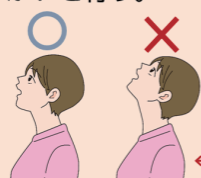


最後に、口全体をふくらませる・すぼめる動きを1秒で行い、水を移動させる。10秒間続けて行う。

※ほお・唇を意識しながら

【がらがらうがい体操】

口を少し開け、顔を少し上げ、のどの奥を震わせるイメージで「オー——」と10秒間がらがらうがいを行う。



←上を向きすぎないように注意！

意識しながら
のどの奥を

スキマ時間にやってみよう♪ ～「パタカラ」でお口を動かそう～

「パ・タ・カ・ラ」で唇や舌を動かします。なるべくハッキリ発音してみましょう。



- ① 「パ・タ・カ・ラ」
「タタタ」
「カカカ」
「ラララ」

各4セット
×2回

- ② 「パタカラ」「パタカラ」
を16回

- ③ 歌詞を「パタカラ」に変えてみよう！
歌いやすい曲の歌詞を「パ・タ・カ・ラ」に
アレンジしてお口を動かしてみましょう！

※例
ふるさと

♪うさぎおいし かのやま
(パ・タ・カ・ラ) (タタタ)
こぶなつりし かのかわ
(カ・タ・カ・ラ) (ラララ)

介護予防センター 事業紹介コーナー

あっ 晴れ！ もも太郎体操

地域で健康づくり

あっ晴れ！もも太郎体操は、「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**を組み合わせたご当地体操です。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。この体操の普及啓発事業は平成25年に開始し、今年で13年目になります。岡山市全体で約400団体、約5,000人の市民が体操に取り組んでいます(令和7年9月現在)。体操を始めたい方、参加したい方は裏面の問い合わせ先へ！

皆さんの地域でも
体操を始めて
みませんか？



ストレッチ体操



お口の体操



筋力トレーニング

【体操の実施条件】

- 岡山市内の5名以上のグループ
- 週に1回以上取り組む（回数は要相談）
- 体操ができる場所と椅子がある
- DVDを視聴できる設備がある



～フレイル予防フェスタ2026～

フレイル予防啓発イベントを実施します。フレイルを予防して生き生きとした毎を送りましょう！

当日、会場で行われる **フレイル健康チェック・体操** の
いずれかに参加した方へ景品を **プレゼント！**

開催
日程

1月29日（木） ・ **1月30日（金）**

時間

9：00～15：00

場所

岡山市役所
本庁舎1階 市民ホール

- ・タブレットによるフレイル健康チェック
- ・事業紹介の写真展
- ・フレイル予防の啓発展示
- ・タオル体操

申込み不要、会場内出入り自由なイベントです。（無料）
ぜひ、お気軽にお立ち寄りください♪

