

団 体 を 紹 介 し ま す ♪

内容を工夫しながら、
あっ晴れ！もも太郎体操をやってます！

最上稲荷のすぐ近くにある高松公民館で活動をされているのは『高松ふれあい元気クラブ』。
毎週金曜日の午後、13時半から体操を行っています。
毎回20名前後の方が参加される、活気のある団体です。
参加メンバーの最高齢はなんと95歳！平成27年の体操開始から、9年間参加されている健康ご長寿さんです。



今回は、この団体の参加者でもある、あっ晴れ！もも太郎体操サポーターのお二人に、団体の活動の様子を紹介していただきました！



朝は外でラジオ体操をしています。みんなと一緒にすると、とても気持ちがいいですよ！

元気クラブの発足時からずっと参加しており、今では生活の一部となじんでいます。あたり前のように参加していますが、これは決してあたり前ではなく、協力してくださっている代表者や世話役の方のおかげだと感謝しています。朝のラジオ体操と共に、参加者同士の笑顔の会話が、高齢者の健康のために役立っていると思っています。



代表者による脳トレや健康情報の時間も♪皆さん真剣です！

（文章・写真：あっ晴れ！もも太郎体操サポーター 小川幸子、坂井清子）

高松ふれあい元気クラブは、どなたでも参加可能で、近隣の地区の方もいつでも参加を受付中です。これからも末永く元気に、参加者のみなさんが活動を続けることができるように支援させていただきます！

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

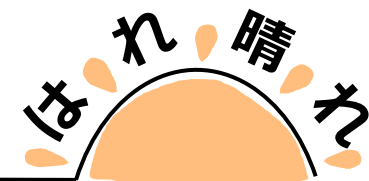


ホームページ
で様々な
情報を公開！



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。

今

ドキ

健

康

情

報

いざ！という時に！災害時の**食品**の家庭備蓄をはじめましょう！

今、災害が起きたとしたら、みなさんは食事の準備が出来ますか？
災害は急に起こります。先延ばしにせず、今から必要な備えを進めましょう。



食品の家庭備蓄は最低でも **3 日分** できれば**1週間分**！



過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間は店頭で食品が手に入らないことが想定されます。このため、**最低3日分、できれば1週間分×人数分**の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

食品の家庭備蓄の例（1週間分 / 大人2人の場合）

必需品



■水2 L × 6本 × 4箱
※1人1日およそ3 L 程度
（飲料水 + 調理用水）



■カセットコンロ、
ガスボンベ × 12本
※1人1週間およそ6本程度

主食

エネルギー
炭水化物



■米2kg × 2袋
※1袋消費したら1袋買い
足す(1人1食75g程度)
■パックご飯6個



■乾麺
※そうめん2袋(300 g / 袋)
パスタ2袋(600 g / 袋)



■カップ麺類 × 6個
※その他(適宜)
LL牛乳、シリアルなど

主菜

たんぱく質



■レトルト食品
※牛丼の素・カレー等18個、パスタソース6個



■缶詰（肉・魚）
※お好みのもの18缶

副菜

その他(適宜)
ビタミン
ミネラル
食物繊維



■日持ちする野菜類
※たまねぎ・じゃがいも等
■調味料
※砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



■梅干し、のり、乾燥わかめ等
■野菜ジュース、果汁ジュース等
■インスタントみそ汁、即席スープ
※チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！



便秘解消 ✨ でお腹から元気に



1日でも出なかったら、便秘だ！と思っていませんか？
実は、そんなことはありません。3日に1度のペースでも、スムーズに排便でき、スッキリ感があれば、便秘ではありません。逆に、毎日排便があってもスッキリせず、お腹が張る、残っているような感じがするのは、便秘と考えられます。

便秘の原因は、「食生活の乱れ（食事摂取量・食物繊維不足）」「生活習慣の乱れ」「腹筋が弱る」「ストレス」など、さまざまです。

便秘対策のポイントを3つ紹介しますので、便秘がちの方はぜひ、今日から取り組んでみてください！

① 排便を習慣化させること

毎朝便意がなくても、一定の時間にトイレに行くようにすることで、続けるうちに排便が習慣化されます。

② 食事

3食きちんと食べ、水分をしっかりととりましょう。食物繊維を含む野菜は両手3杯分が目安です。便の7～8割は水分、1～2割は食べかすなどからできています。

③ 運動

ウォーキングは腸の動きを促し、ストレッチは腸に刺激を与え、筋力トレーニングは便を押し出す筋力をつけることができます。



※強い腹痛、吐き気、発熱を伴う、血が混ざる場合は、自分で対処せず、すぐに病院を受診しましょう！

この他にも、お腹や腰が冷えていたら温めたり、腸を刺激する「の」の字マッサージも効果的です。

スキマ時間にやってみよう 🍷

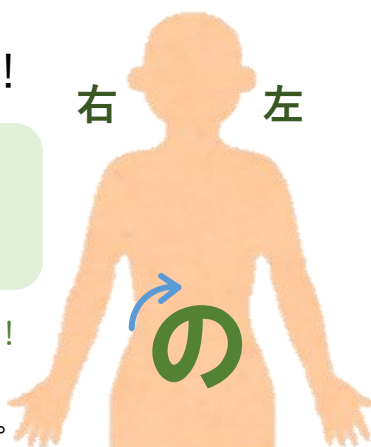
「の」の字マッサージで腸の動きを活性化！

1. 右手をおへその上にあて、下になでおろす
2. 右から左（→）方向へ1周させる

ポイント：腸の走行に沿ってなでること！

少しへこむくらいの力で、痛みのない範囲でやってみましょう。

右 左



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）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

【お問い合わせ】 裏面の【問い合わせ先】をご参考ください。

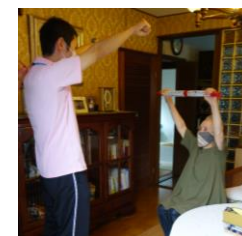


例1 自宅でできる運動を教えてください

一時的に体調をくずし、外出を控えていたら段々と体力が衰えてしまった。まずは自分で何とかしたいので、自宅でできる運動を教えてください。

そんな時は！

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！



例2 どのような食事が良いか教えてください

フレイル予防のためにたんぱく質が大事と聞いたが、高血圧や脂質異常症があるため、どのような食事が良いのか教えてください。

そんな時は！

管理栄養士が健康状態を確認し、食事のとり方についてアドバイスします！

フレイル予防啓発イベントのお知らせ

人生100年時代 備えあればフレイルなし！

当日、会場で行われるフレイル健康チェック・体操・アンケートのいずれかに参加した方へ景品をプレゼント！

開催日程 令和7年 1月30日（木）・1月31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

- ・フレイル予防の啓発展示
- ・AIアバターによるフレイル健康チェック
- ・作品展示（「元気の源」をテーマにした川柳・フォト）
- ・あっ晴れ！もも太郎体操体験（①10時～②14時～）

※申込み不要、会場内出入り自由なイベントです。気軽にお立ち寄りください。

