

団体へ取材に行きました♪

週3回、あつ晴れ!もも太郎体操をやってます!

南区、福浜南公園内の若葉町公民館で、週3回午前11時から実施しているあつ晴れ!もも太郎体操の団体、『あつ晴れ!岡山若葉』。参加者は毎回8~10名。雨の日も暑い日も必ず行っています。

体操を始めたのは、令和4年11月。開始当初は週1回で行っていましたが、誰からともなく「もっと回数を増やそう!」との声があがり、令和5年1月より月・水・金の週3回に変更しました。

同公園内でグラウンド・ゴルフを楽しんでいる若葉町老人クラブのメンバーが中心ですが、他の地区の方や老人クラブ外の方も参加しています。



メンバーの最高齢は、95歳の沼本さん。午前9時からのグラウンド・ゴルフに欠かさず参加し、その後の体操にも参加されています。「通所ケアに通いながら、週3回グラウンド・ゴルフと体操に参加しています。体操をした後は、お腹が空いて食事を食べ過ぎないように気を付けています。このまま現状維持でいきたい。どこに行くのもシルバーカーで行っています。今日も押して歩いてきました。」とお話してくれました。沼本さんはみんなの目標となっています。



「体操のおかげで手が頭上に伸びるようになった」「ちょっとしたところでよく転んでいたけど、転ばなくなった」「お口の体操でお口が潤っているのを感じる」「足首のストレッチも最初は手が足に届かなかったが、今では届くようになった」とメンバーからは喜びの声が上がっています。

グラウンド・ゴルフの後の週3回。いつも体操だけして解散。そのスタイルが無理なく週3回継続できている理由かもしれません。

(記事: あつ晴れ!岡山若葉 中庭 克之・あつ晴れ!もも太郎体操サポーター 宮崎 和往)



あつ晴れ!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

いよいよ暑さも本番 夏バテに要注意!



夏バテとは、夏の高温や多湿により自律神経が乱れて生じる体の不調の総称です。夏バテをすることで、食欲不振による体重の減少や体力低下を引き起こすことになります。しっかり対策をして、暑い夏を乗り越えましょう!

対策① 熱中症対策をしっかりと

エアコンや扇風機を使って室温を調整(27度前後)し、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



対策② 栄養バランスよく食べよう

つい、喉越しのよい食べ物を選びがちになりますが、食事は体を作る元気の源です。様々な食材を食べて栄養バランスを整えましょう。



対策③ 良い睡眠で疲れをリセット

パジャマやシーツの素材は風通しの良いものに。寝る時には風向を調整し、風が直接体にあたらないようにしましょう。

対策④ 適度な運動で体力低下予防

暑いと活動性が低下し、体力や筋力が低下してしまいます。適度な運動をすることで体力が維持でき、良い睡眠にもつながります。

夏の運動ポイント



水分補給には、水やお茶だけでなく、塩分やミネラルも一緒に補給することが大切です。

① 涼しい時間帯にウォーキングをしよう

日中を避けて、涼しい朝や夕方にウォーキングをしましょう。熱中症予防に帽子や水分も忘れずに持っていきましょう。目標は1日6,000歩。大きなスーパーやホームセンターなどを歩き回るのもおすすめです。

② 室内で運動しよう

暑いと、どうしても活動量が減り、筋力が低下しやすくなります。秋にお出かけを楽しむためにも、室内でできる運動をしましょう。また、座り過ぎないように30分に1回は立ち上がり、こまめに動きましょう。

背すじをのばす



息を止めないように、10秒伸ばしましょう

膝をのばす



かかと上げ



スクワット



つま先が膝より前に出ないようにお尻を下げましょう

目標は10回×朝・晩。無理のない範囲でゆっくり動作を行いましょう

専門職の健康コラム 【作業療法士編】

「物の名前がすぐにでてこない」「よく探し物をしている」といったことはありませんか？
もしかすると年のせいではなく軽度認知障害の兆候かもしれません。
軽度認知障害は、認知症になる前段階の状態です。早めに気づき、適切な対策をとることで
認知機能が回復し、認知症への進行を防ぐことが可能な時期です。
そこでおすすめの予防法を3つ紹介します。

①体を動かそう！

運動をすることで脳に血流量が増え活性化につながります。
有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、スイミングなど）は生活習慣病の予防にも
効果がありおすすめです！
週に2～3回程度、1日30分以上を目標に取り組んでみましょう。



②頭を使おう！

ものごとの計画を立てたり、考えることは遂行力を鍛えることができます。
旅行のプランを計画する、1週間分の献立を考えるなど生活に一工夫
して頭を使う機会を増やしましょう。



③体と頭を同時に動かそう！

2つのことを同時に行う二重課題は、集中力や記憶力を高める効果があります。
日常的に慣れた動作（運動課題）をしながら、頭を使う簡単な作業（認知課題）を行います。
例えば、歩きながらしりとりや計算をするなど、運動に認知課題を取り入れてみましょう。

二重課題にチャレンジしてみよう♪

運動課題

全身を使った少し息が弾む運動

- 足踏み
- 階段昇降
- ウォーキング など



認知課題

簡単な課題をテンポよく

- しりとり
- 100から7を引いていく
- 都道府県名を言う など



やってみよう♪ ～新聞紙を使ったトレーニング～

1. 握力アップ！新聞紙トレーニング ～両手ともやってみよう！～

- ①新聞紙1ページを机に広げ、片手で新聞紙を掴む
- ②肘を伸ばし腕を肩の高さまで持ち上げる
- ③手指をしっかり動かし、ゆっくり小さく丸めていく
- ④最後にできあがったボールを10秒程度強く握る

①



③④



2. 脳トレ！新聞紙パズル ～グループでスピード勝負にも！～

- ①新聞紙（カラーチラシでも可）1ページを広げ、16ピースに切り分ける
※切り分けるピース数を増やせば、難易度UP！
- ②ランダムに混ぜた後、元の形に戻す（完成!）



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・お稽古の集まりなど）

こんなことはありませんか？

- 外へ出るのがおっくうになってきた
- 歩くときにすぐに疲れる
- 硬いものが食べにくくなってきた
- 物忘れが増えてきた



もしかしたら…

フレイルかもしれません！

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。



でも大丈夫！

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

- 項目ごとに取り組める
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！

具体的な取り組みについて専門職からお伝えします。

「運動」「栄養」「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。



運 動

日常的な運動習慣をつけ、筋力や体力を維持・増進しよう！

栄 養（食・口腔）

バランスの良い食事をよくかんで食べよう！



社 会 参 加

趣味や外出を楽しみ、人とつながることを心掛けよう！



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。