

65歳以上の方必見！ いつか来る老後を楽しく、あなたらしく過ごすために

# 「元気教室」にご参加ください！



市では、平成18年度から65歳以上の皆さんを対象に、行政区毎に区民会館を会場として2、3年に一回の頻度で「元気教室」を実施しています。

「元気教室」は、皆さんが生涯にわたって元気で楽しく、そして何よりあなたらしく過ごしていくために、各自の健康を見つめ直すきっかけづくりとして、健康講話や体力測定、うしくかっぱ体操、地区サークル紹介などの内容を盛り込み実施しています。今回は、皆さんに教室の内容をご紹介します。

## 1. 手軽な体力測定で今現在の体力チェック

専門スタッフによる血圧測定や体調確認を行った後に体力測定を行います。体力測定のポイントとしては、筋力、バランス力、柔軟性の3点です。筋力は「握力」、バランス力は「片足立ち」、柔軟性は「長座体前屈」を測定します。また、下半身の筋力とバランス力の両方をみる「足指力測定」も行います。いずれも比較的どなたでも行える内容で、決して無理のないように行っていただいております。継続参加の方は、2、3年前の結果との比較もできます。毎回、体力測定を同項目で実施しているため、自分の体の弱点の発見の他に、前回の結果との比較ができることで生活の軌道修正に大いに役立っているようです。

こんなはずでは…  
新たな発見！

参加者の声

「現在の体力などを知ることができた」、「自分では気付かなかったことに気付いた」、「前回の結果と比較できて、自己管理ができる」

## 2. 健康講話でお役立ち情報を！

体力測定が終わり、ほっと一息したところで休憩していただきながら、健康講話を30分程度行います。この講話は毎回テーマを決めて行っていますが、レクリエーションや口腔体操、脳トレなどみんなと一緒に体験できる内容を多く盛り込んでいます。今まで3つのテーマを行っていて、お家でも手軽に実践できる内容満載です。

参加者の声

「とても参考になった。楽しかった」(多数)、「参加してよかった。勉強になった」(多数)、「親切に指導していただき、説明が分かりやすく良かった」

## 3. かっぱ体操、地域のサークル紹介

市のご当地体操である「かっぱ体操」をみんなで行います。すでに体操の経験のある方、初めての方、いすに座っても立ってもできる体操ですので、それぞれの体の状態に合わせて、無理なく参加していただいております。また、今後の継続的な健康づくりを応援するために、地域で行っているサークルの紹介なども行っています。

## 4. まとめ、体力測定結果発表

体力測定の結果表を最後にお一人ずつお渡しします。もちろん、ご本人以外は個人の結果は分からないようになっていきますので、ご安心ください。結果の良しあしというよりも、今現在のご自分の弱点がどこなのか、それを知るのが体力測定の最大の目的です。いつか来る老後を自分らしく、楽しく過ごすためには、今のうちから体づくりをしておくことが肝心です。

## 今後も「元気教室」の開催を継続します！

「元気教室」は行政区毎で行っていますが、現時点では全行政区61カ所中51行政区で実施しました。そして、今後は全ての行政区で実施していく予定です。

かけがえのない健康を自己努力でつかむためのヒントとして、また地域全体で健康づくりに取り組みきっかけとして、元気教室にぜひご参加ください！また、未実施行政区の開催は大歓迎です。ご希望の行政区は、ぜひご相談ください。

問い合わせ 市高齢福祉課(元気教室担当) ☎内線1754