「いきいき元気塾」で運動機能を向上し、閉じこもりを予防しましょう

体を動かさずにいると、筋力や骨は年齢以上に衰え、心臓や肺の機能も弱くなってしまいます。徐々に生活機能が低下し、介護が必要になった高齢者の4人に1人は、転倒による骨折が原因といわれています。その多くは「閉じこもり」で、特に用事がないからといって外出を控えると、周囲への関心が薄れ、知的活動が低下していきます。

「一週間外出していない」は閉じこもり

自覚症状がないままに、閉じこもり状態になっている人が少なくありません。外出する頻度が一週間に1回以下のかたや外出する機会が以前に比べ減ったと感じるかたは、日常生活の見直しが必要です。自分自身はもちろん、周りのかたも客観的にチェックしてみましょう。

予防のためには、少しずつ体をまめに動かし、普段やらないことを日常生活に取り入れていくことがたいせつです。地域包括支援センターでは、健康でいつまでもいきいきと過ごすため、「いきいき元気塾」を地域で開催しています。現在、中家村公民館で開催していますので、ぜひ気軽にのぞいてみてください。希望日のみの参加もできます。

問 いきいき元気塾
保健介護課 保健師 田辺 弘子 ☎84-0320

時間 いずれも13：30～15：30　場所 中家村公民館

月 日	内 容	スタッフ
2月 1日（金）	簡単な体力テスト① 身体の健康相談と体操	健康運動指導士 体操指導員
2月 8日（金）	頭と体のすっきり体操①	健康運動指導士
2月15日（金）	頭と体のすっきり体操②	健康運動指導士
2月22日（金）	頭と体のすっきり体操③	健康運動指導士
2月29日（金）	頭と体のすっきり体操④	健康運動指導士
3月 7日（金）	音楽療法で右脳強化	音楽療法指導者

「いきいき元気塾」に参加しました

小清水　英子さん（中家村）

町からすすめられたことがきっかけで、上延沢自治会館で実施した「いきいき元気塾」に参加しました。音楽の村山先生には、季節の歌を歌ったり、曲にあわせて楽器を鳴したりと普段やらないことを経験しました。また、握力や片足立ちなどの体力測定、肩・ひざ・腰痛予防の体操、歩行能力が上がる体操を教えてもらいました。

元気塾で教えてもらった体操を毎朝30分間かかさずやっています。うつ伏せと仰向けで足上げ、いすを使用したひざ伸ばし・足踏み・スクワット・片足立ち・足上げ、最後に背筋伸ばしをしています。以前は15分も歩くことができず、片足立ちも始めは17秒しかできなかったのが、今では30秒もできるようになりました。一番うれしかったのは、今まで行けなかった旅行に行けたことです。そして友達から「変わったね」と声をかけられるようになりました。体が軽くなり、このまま続けて孫の成人まで元気でいたいと思っています。

リズムにのって体を動かします。一番右が小清水さん。

「はい」と思う項目をチェックしましょう！

周りのみなさんも 再確認!! 閉じこもり危険度チェック

「はい」が0個だったり、少なかったりしたテーマはいくつありますか？どのテーマもまんべんなく「はい」を増やしていくことで、人や社会とのかかわりも増えていきます。

健康への関心
- □1日3食、バランスに気をつけて食事をしている
- □運動や体操、散歩などで、体を動かすようにしている
- □体や歯の定期健診を受けている
- □掛かりつけの医師がいる

家庭での役割
- □掃除、洗濯、食事の支度をしている
- □年金や預金などのお金を管理している
- □店番や家業の手伝いをしている
- □庭の手入れや食料品などの買い物をしている

社会・地域への参加
- □相談したり、相談に乗ったりする友人や知人がいる
- □地域の活動や催し、老人クラブに参加している
- □ボランティア活動をしている
- □世の中の出来事に関心があり、新聞も読んでいる

趣味・活動への意欲
- □取り組んでいる趣味や楽しみにしていることがある
- □おしゃれに気を配っている
- □習い事をしている
- □同世代以外とも話す機会がある

子育てワンポイント ㊻

「ありがとう」という言葉をたくさんかけてあげましょう。

子育てで一番たいせつなことは、子ども自身が「ありのままの自分でいいんだ」「自分はたいせつな存在なんだ」という気持ち（自己肯定感）を持てるように周囲の大人がかかわっていくことです。

例えば、赤ちゃんの時期は、大人が抱っこし、子どもと目を合わせて笑顔で話しかけるといったスキンシップがこれに当たります。子どもは安心感を覚え、自分はたいせつにされていると感じます。このようなやりとりやコミュニケーションの中で、子どもの自己肯定感ははぐくまれていきます。

子どもにとって、大人からの「ありがとう」「うれしいよ」といった声かけは、大人から認められたという安心や喜びを感じることであり、また、自分でできたという自信にもなります。そして、今度もやってみようという気持ちが芽生え、結果として、子どものやる気を引き出すことにつながります。

大人はよく子どもに「ありがとうは？」と尋ねることがあります。しかし、考えてみれば、大人から子どもへ「ありがとう」と言う機会は案外少ないのではないでしょうか。おもちゃの片付けができた、お手伝いができたなど、日々の生活の中でちょっとしたことを見つけて、子どもに「ありがとう」という言葉をたくさんかけてあげてください。

問 保健介護課 ☎84-0327

生き生きしポート 今 子どもたちは ㊽

『日々の成長を感じながら』

酒田保育園保育士　辻村　好美

鉄棒の前でハイポーズ

私は現在、3歳児のさくら組を担任しています。4月当初は、まだ幼さの残っていた子どもたち。登園時、なかなか親元から離れられず泣いてしまう子や、日中「ママがいい」と寂しくなってしまう子もいましたが、日々の生活を通して頼もしく成長してきました。

生活面では、排泄（はいせつ）時の後始末や、衣服の着脱など保育者に手伝ってもらっていたことも、すっかり自分でできるようになってきました。今では上手に衣服をたたみ、「きれいでしょ」と友達と見せ合いながら喜ぶ姿も見られます。

食事面では、はしの使い方も上手になり、「集まれできるよ」と自分でご飯粒を集めています。食欲も旺（おう）盛（せい）で、おかわりをすることも楽しみにしています。

遊び面では、戸外遊びが大好きな子どもたち。寒さにも負けずに、毎日元気いっぱい園庭を駆け回っています。体力もつき、さまざまな固定遊具のほかに、鉄棒やうんていなどにも挑戦するようになりました。少しずつですが、簡単なルールのある遊びも楽しめるようになり、かくれんぼや鬼ごっこなど、保育者や友達といっしょに楽しんでいます。遊んだ後の片付けもすすんで行ってくれる子が多く、友達と協力して取り組んでいます。また、異年齢児とのかかわりも増え、いっしょに遊ぶことを楽しんでいます。

運動会では、2歳児の時よりも長い距離のかけっこをしたり、4・5歳児といっしょに玉入れやお遊戯に参加したりしました。

活発表会では、「どうぞのいす」を題材に、五つのグループに分かれて「おはなしミュージカル」を行いました。自分のグループ以外の踊りもすぐに覚えてしまい、「今日は練習やらないの？」と毎日の練習も楽しく取り組む姿が見られました。当日は、大勢のお客さんを前に、ちょっぴり緊張ぎみの子どもたちでしたが、みんなで心を一つにして舞台に立つことができました。4月の姿からは想像できないほどの成長に、保護者からは驚きの言葉をいただきました。

子どもの日々の成長を家庭とともに喜び合えることが、私にとっても何よりの幸せです。これからも、ともに喜びを感じながら、子どもたちの成長を見守っていきたいと思います。