

～住みなれた地域でいつまでも自分らしく過ごすために～



“しゅーいち”って なあに??

- ◇ みなさんが気軽に通える場所を使い、定期的に通うことのできる集いの場です。
- ◇ 誰でもできる体操などを毎回行います。（例：めじろん元気アップ体操、ラジオ体操など）
- ◇ 集まりやすい時間や曜日は、みなさんで決めていただけます。

玖珠町のお達者年齢は男性79.0歳、女性83.4歳で、県平均に達していない状態です。

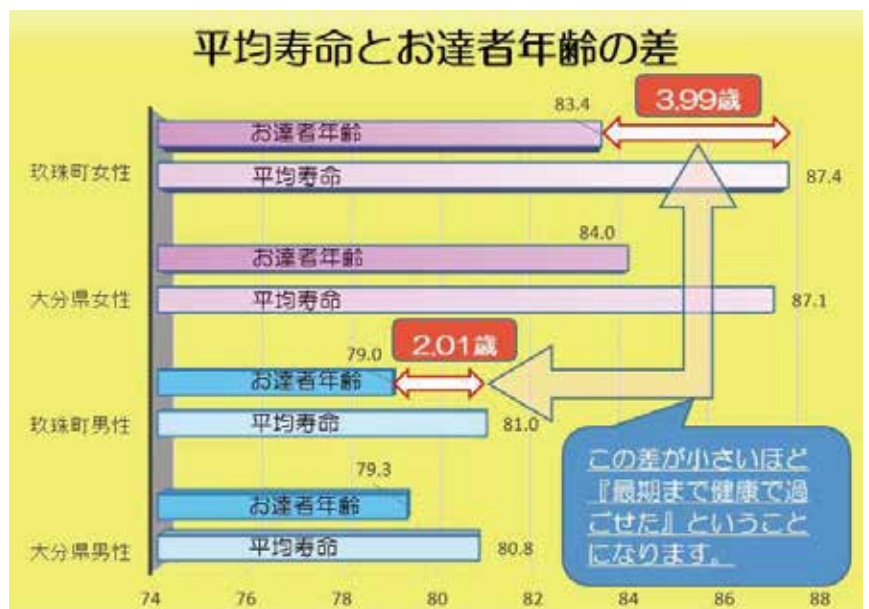
お達者年齢を延ばし、いつまでも自分らしく生活するために、筋力低下のサインを見逃さずに、活発な生活を送ることが大切です。

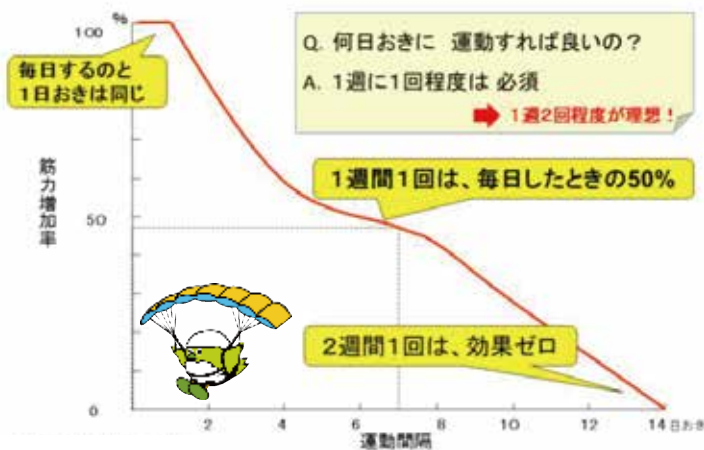
不活発な生活による心身の機能低下により介護が必要となる方が、年を重ねるにつれて多くなります。

介護予防には日頃の運動が必要ですが、運動は続けなければ、効果は望めません。

そこで、町では、県のモデル事業を活用して、平成28年度から週1回の元気アップ体操教室を開始しました。

この体操は、各地区で元気アップ体操教室を立ち上げ、住民の皆さんが主体となって、10種類の体操を1週間に1回以上行うことで、介護予防が期待できるものです。





現在、週1元気アップ体操教室が、町内28か所に広がってきています。左の図の運動間隔と筋力増加の関係グラフでは、週1回の運動でも毎日運動した時と比べて50%の筋力がつくという結果が出ています。元気アップ体操は、歩いて行ける場所で、自分たちで気軽に集え、近所の人たちとおしゃべりし、みんなで楽しみながら、無理せずに続けることがポイントです。是非、みなさんもはじめてみませんか。

～参加されているみなさんの声～



何となく地域が明るく
なったように感じます♪

28か所に増えました！

家でじっとしている事が多かったけど、今ではみんなと一緒に体を動かしています。



忙しい農繁期は無理せず休むようにしています。体操が終わったらそれぞれ仕事に向かいますよ！

近隣のみんと直接会う機会ができていろんな情報交換の場所になっています☆



やっぱりはじまる前のおしゃべりが楽しくていつも早めにきます♪

少し汗をかいた後には皆で歌をうたうようにしています



参加者同士で声をかけ合いながらワイワイ楽しんで取り組んでいます

自治区やサロンでの説明・体験も受け付けています

お問合せ先

- > 福祉保健課高齢者支援班 ☎ (72) 1115
- > 玖珠町社会福祉協議会地域福祉推進部 ☎ (72) 5513
- > 玖珠町地域包括支援センター ☎ (72) 7154