

笑顔が絶えない！ 小山町「転ばぬ先の杖教室」

駿東郡小山町は、加齢や運動不足などにより足腰が衰えないように、手軽な運動を少しずつ続けることで、体力の向上や体の柔軟性を高め、寝込まずに毎日いきいきと生活できるよう昨年の11月から今年(H29年)の3月までの5か月間で13回の「転ばぬ先の杖教室」を開催し、高齢者のお達成度向上を図っています。



2-1

2-2

「転ばぬ先の杖 教室」は、小山町健康福社会館 多目的ホールで健康運動指導士・理学療法士・整形外科医師・保健師等を講師として招き、一人ひとりの状況に応じたストレッチやバランス運動、簡易な器具を用いた運動を行うことで、脳トレを含めた体力の向上や体の柔軟性を高めるとともに、健康に関する知識修得の場を高齢者の皆さんに提供しています。

写真左→ 鮎沢川岸边に建つ小山町健康福社会館

写真右→ 健康福社会館 多目的ホールから眺めた富士



3-1

H28年度第9回コース 筋力向上(1月26日)を受講されたみなさんです。



4-1

4-2

参加者は、開始前に健康相談や血圧測定を行ってから、本日のカリキュラムである「筋力向上運動」を受講します。

運動(筋力向上)



5-1



5-2

皆さんの気持ちをつなげて、教室の雰囲気を和らげるために
童心に帰り「あやとり」を、はつらつ元気サポーターの岩田さん(写真左 橙色ベスト)の指導で開始しま
した。

難度の高い「梯子」づくりにチャレンジしています。
あやとりは、指先を使い 昔の記憶をたどりながら行うため、脳トレになったり、仲間同士で教え合いなが
らのコミュニケーションづくりにもなり、お達者度向上に大きく寄与しているものと感じ取れました。



6-1



6-2

なかなか難しいですね！ みなさん真剣な面持ちで取り組んでいます。
写真右→「梯子」完成しました！

筋力向上運動

講師：健康・体力づくり事業財団 健康運動指導士 伊藤順子先生



7-1



7-2

伊藤先生の指導は、体の筋肉をほぐすと同時に、心をほぐし会場の雰囲気を常に和ませる指導方法
で、皆さんから慕われ受講者の顔からはいつも笑みがこぼれています。



8-1



8-2

筋肉を伸ばす運動・全身をほぐす運動を行う傍ら、ゲーム的要素を持った脳トレ運動が組み込まれています。
写真は、指先を使い変則的 数かぞえ体操です。思うように指が動きません。先生は「4」を出してと言っていますよ！



9-1

ボールを使って手・足・腰の筋力を高め、膝痛、腰痛、姿勢の改善を目指し頑張っています。



9-2

【参加者の声】

- ・先生の笑顔と明るさで毎回楽しく参加できました。
 - ・仲間が増えました。体重が減り、体が楽になりました。
 - ・膝や腰の痛みが減り、姿勢もよくなりました。
 - ・体を気持ちよく動かすことでよく眠れるようになりました。
- (小山町健康推進課 健康づくり班アンケートより)

自分に合った運動や脳トレがお達者度を向上し、「転ばぬ先の杖」となることは間違いありませんが、このような催しに参加し、仲間の皆さんと交わり会話を交わすこともお達者度向上に大切なことではないでしょうか。

取材：沼津・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機