

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

岡長寿支援課（金屋庁舎）

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

修理川区民館にリハビリの先生がやってきた！ （地域リハビリテーション活動支援事業）

修理川区民館で、いきいき百歳体操グループと老人クラブの皆さまがリハビリの先生から健康づくりについてお話を聞きました。理学療法士と言語聴覚士から、コロナ禍で低下した体の筋力アップと、いつまでもしっかり食事が取れるように口周りの筋力アップについて教えていただいた後、実際に運動を体験しました。

修理川区民館で行っているいきいき百歳体操はコロナ禍で2年ほど休んでいましたが、昨年9月から再開し、現在は感染対策を行いながら毎週運動しています。体操を続けることで、体が柔らかくなるなどの身体的な効果に加え、みんなでおしゃべりすることでストレス発散につながる精神的な効果もたくさん感じているそうです。



ウォーキング人口を増やすプラン 第1弾 “ウォーキング習慣教室”を開催しました

2月15日(水)に、令和4年度(2022年度)最後の「ウォーキング習慣教室」を明恵の里スポーツ公園で実施しました。理学療法士から、肩甲骨を動かすことや股関節の柔軟性の大切さなどについて説明を受け、歩き方の姿勢に気を付けながらみんなで1.4km程ウォーキングしました。冷たい風が吹く中での教室でしたが、みんなで話しながらウォーキングをすることで心と体が温まりました。参加者からは「肩甲骨を動かすと気持ちがいい」「正しい歩き方を知れてよかった」などの声がありました。

参加者は、ウォーキングを習慣的にされている方やこれから始めたいと思っている方などさまざまです。令和5年度(2023年度)は「アラ還世代から始める からだづくり ～ラジオ体操・ウォーキング編～」と題して6月より実施予定です。詳細につきましては5月に配布予定のチラシをご覧ください。

