

# 市民記者が行く！ 広報サポーターレポート



## 「ころばん教室」健康で生きがい 満ちた高齢期を送るために



広報サポーター  
沖田和子さん(寺津町)

市の高齢化率は約23%です。4人に1人が65歳以上の高齢者という時代がもうすぐそこまで迫ってきています。健康は全ての人の願いで、特に高齢になるほど健康の大切さを痛感します。しかし、高齢になると家にこもりがちになり、運動不足や加齢

に伴い運動機能が低下する方が増加します。そこで私は、市が介護予防事業として行っている「ころばん教室」を取材してきましたのでレポートします。

ころばん教室は、65歳以上の運動機能が低下している方で、介護保険の要支援、要介護認定を受けていない方が対象です。運動機能が低下しないように、筋力や体のバランスの向上を目的に行っている運動教室で、体操講師や保健師、理学療法士などが指導しています。市内5か



▶体操講師の都築先生(上段)。我慢や苦痛を伴う運動ではなく、身体に負荷がかかり過ぎないストレッチなどで、筋力アップにつながる運動指導をします。特別な運動器具は使わずに、家庭でも継続できる運動を学びます。

所で週1回の全20回、午前9時30分～11時30分に行われていきます。私は伊文神社東にある、伊文福祉会館で行われている7月コースを取材させていただきました。

参加者は理学療法士の個別面談で体力測定を受け、身体能力の確認を行います。その後それぞれの目標に合わせて、運動や生活の注意点を学び、ストレッチ体操、筋力トレーニングなどを続けていきます。終了時には理学療法士による体力測定や姿勢チェックを受けることにより、教室の成果を知ることができ

ます。体操講師の都築先生は「高齢者は何十年も使って蓄積した体の疲れをほぐす必要があります。心も体も無理をせずに、やれる範囲で体を動かし、転ばないように自己防衛できる力を付けてほしいと思っています」と、この教室への思いを語ってくださいました。

利用者の皆さんは「教室に間に合うように早起きして身支度をするので、生活にめりはりができて張り合いがある。また、先生や参加者と和めることが一番の楽しみで、週1回の教室が待ち遠しい」と、口をそろえて



▲毎回教室の始めと終わりに行われる血圧や脈拍などの測定。日常生活の話や教室の感想などで話が弾みます。

言われました。確かに、この日は7回目ということでお互いの気心も知れ、時々冗談や笑い声が出るほどの和やかなムードで進行していました。最後には、茶飲み友達になることも多いという話にもうなずきました。

自分の足で歩き、健康な毎日を送るためのサポートが受けられるこの制度を、市民の皆さんに利用していただきたいと思

います。  
ころばん教室の問合せ先 長寿課  
地域支援担当 (☎65・2120)

広報サポーターは公募により選ばれた市民記者です。これからも市民の目線で市内各地のイベントなどを取材していただきます。