

大塚地域包括

★介護予防特集★



支援センターだより

特定高齢者のための筋力向上トレーニング教室の卒業生を中心に活動している体操の自主グループを取材させていただきました。今回はその様子をご紹介します。



音羽菊田会

福祉センターや目白台交流館の和室で月に2回活動しています。始めは椅子でないと立ち座りが難しいメンバーもいましたが、全員が和室で座って体操できるようにトレーニングを行いました。講師の先生をお呼びして、毎回ハードな体操も行っています。「体操をしてから体が引き締まった」という方や、ダイエット効果を実感していらっしゃる方もいました。



若葉の会

みどりの郷の会議室で、理学療法士の方に教わった体操を続けています。メンバーの中に区のお口の健康教室に参加した方がいらっしゃって、口の動きが良くなったと実感しています。そのことをメンバーに紹介したところ、今ではメンバー全員で毎回体操が始まる前に口の体操を行ったり、発声練習を行っています。





メイの会

介護予防体操のサポーターさんを招いて椅子に座った体操を中心に行っています。定期的に食事会などの会合を持ちながら、メンバー同士なごやかな雰囲気の中で活動しています。介護予防の取り組みについての意識も高く、左の写真は時間をいただき、お口の健康講座を行った時の様子です。



Gr. サクラ

体操を続けて行ったことで、それまでタクシーで会場まで来ていたのに歩いてこられるようになったなど筋力アップを感じている方、こういった会に参加する事はもともと苦手だった方が今ではとても楽しみに参加されているなど、皆さん意欲的に活動していらっしゃいます。



地域包括支援センターでは、介護予防のための取り組みを始めたい方・他の方との交流を楽しみたい方に対して、地域にある教室やサークルなどのご案内もしています。興味がある方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。



発行： 大塚地域包括支援センター
文京区大塚4-50-1
☎ 03(3941)9678