

事例 No.112

エンジョイ土曜日

《活動概要》

- 活動開始 平成26年4月12日
- 活動場所 のぞみ保育園と有功ヶ丘学園の別館にて
- 活動頻度 月3回 13:30~15:00
- 人数 25名(男性0名 女性25名)平均年齢70歳
- 運営 代表者 山路 睦子、坂本 育子
- 会費・会則 1回参加の度に参加費100円 会則なし

活動内容

- ◆有酸素運動に心がけ 足→腰→肩痛等の予防改善エクササイズ
- ◆和歌山大学の本山先生の指導をとり入れてのステップ体操とゆっくりの筋トレ等
- ◆音楽に合わせて身体をほぐしながら(脳トレ)の為の手指の遊び等々を必ずとり入れています。

活動の特徴・PR

- 介護予防のためには筋トレ脳トレを皆で楽しくを中心に。
- ゆっくりゆっくりシニアエクササイズ
- 参加者とのコミュニケーション(相互の声かけ)を大切に笑いをとり入れ心身共にほぐしていきたい

安全対策

- 一人一人の体調にあわせて無理せず気持ちよく身体を動かすと目標に集っている
- 会員一人一人はマットを持参

活動の効果

- 70歳をすぎてはじめて皆で集っての体操(気持ちよくストレッチ)に参加するようになっての楽しみも増え、目にみえて身体が動きやすくなったという事が多い
- 肩こり予防や腰痛予防改善につながり、健康寿命への意識が高まっています
- 近所で手軽に出来る地域力ささえあいを意識して動くようになった

今後の課題

- 近くでできる(車がなくても歩いて行ける)事を第一目的として地域近隣で集える事
- 週に一度皆で身体を動かし、おしゃべりで口も動かしながら安否確認にもつながる活動をしていきたいと思えます。「健康寿命」を延ばしていくには運動習慣と合わせて食生活の改善にも意識づけを持ちたい。

参加者の声

- 83歳の方ですが、これまで家を出る事も少なく動く範囲もせまかったのに近所なので不安もなく参加できるのがうれしい
- 夜中に時々こぶらがえりが起っていたのに最近なくなった
- 身体を動かす事が大切だと常に意識するようになった

その他写真等

