

～参加者の声～

仁辺町ひとし会

会場:津門集会所 体操開始月:平成 26 年 5 月



当時、老人クラブの会長をしていた主人が西宮いきいき体操を始めることになり、一緒について行ったのが最初です。今では皆さん仲が良く、明るく面白いことばかり言い合っ、笑って楽しく過ごせる場になっています。脳トレや手話、時事のお話や茶話会なども行っています。



代表 松木 陽子さん

続けていると何となく調子が良いです。毎週、体操をする大切さを実感します。地域の人と一層仲良くなり、雰囲気もとても良いです。皆さん仲良しなのもお互いの思いやりと気配りの賜物だと思っています。

サポーター 福本 郁子さん



手話を勉強中

用海校区いきいき体操

会場:西宮市総合福祉センター 体操開始月:平成 26 年 5 月



代表 東 隆治さん

このグループはプログラムが充実しています。太極拳や脳トレ、歌など、他には負けたいと思っています。健康維持と人とのふれあいの為に何年でも続けていきたいと思っています。個人的には血圧が下がって、姿勢が良くなりました！

男性も頑張っていますよ！

老人クラブで立ち上げることになり、最初は人が集まるか心配でしたが、今では男性も多く活躍しています。



サポーター 大江 太郎さん



体操前の太極拳

大原 勇夫さん サポーター 谷垣 幸夫さん 深尾 吉蔵さん

サポーター(リーダー) 栗山 忠男さん

脳トレや健康に関する話などの情報を仕入れ、発信しています。みなさんの反応や変化が見られるのが楽しみです。

お役立ちコラム

「西宮市高齢者あんしん窓口」ってどんなところ？



主任ケア マネジャー



保健師(看護師)



社会福祉士

専門職が連携しながら総合的に高齢者の生活を支援しています。

総合相談・支援
(介護保険制度や認知症にかかるとの相談支援など)

介護予防
(要支援者のケアプラン作成など)

主な役割

権利擁護
(成年後見制度の活用や虐待の早期発見・防止など)

関係機関との連携
(医療機関・民生委員・ケアマネジャー・各地域団体など)

西宮市高齢者あんしん窓口(地域包括支援センター)とは、地域で暮らす高齢者を、介護・福祉・権利擁護など様々な面からサポートするために設けられた総合相談支援機関です。住み慣れた地域で、いつまでもいきいきとした生活を過ごせるように、ぜひご活用ください！

お住まいの地域によって担当窓口が異なります。詳しくは西宮市HP(「高齢者の福祉(相談サービス窓口)」ページ番号35168192)をご覧ください。



～参加者の声～

上甲いきいき体操

会場: 上甲子園1丁目福祉会集会所

体操開始月: 平成26年6月



(代表 伊津野 俊郎さん) 皆さん体操が好きで、喜んで来てくれているのが嬉しいです。忘年会や新年会のほか、月に1回お菓子などを食べて交流します。集会所にある炊事場を使って皆で料理をし、昼食会を行うこともあります。

発足当時から参加しています。最近では皆が運営を手伝うようになってくれて助かっています。体操に取り組み方をもっと増やしていきたいです。

安斉 文夫さん



91歳になりますが、週2回体操をすることで足腰の筋力を維持することができます。今後もできるだけ続けていきたいです。

大滝 和江さん

水曜いきいき元気クラブ

会場: 西宮韓国会館

体操開始月: 平成26年10月



韓国民団に来るご高齢の方が多かったので始めました。続けることで姿勢が良くなり、身体の動きが軽くなりました。自分の近所の会場とこの会場と、週2回体操している方もいます。ほのぼのした雰囲気です。

代表 金 貞守さん



韓国語・英語でも1・2・3!

元々足が悪くお医者さんから筋力をつけるように言われて始めました。今では自分にとってなくてはならない場所です。

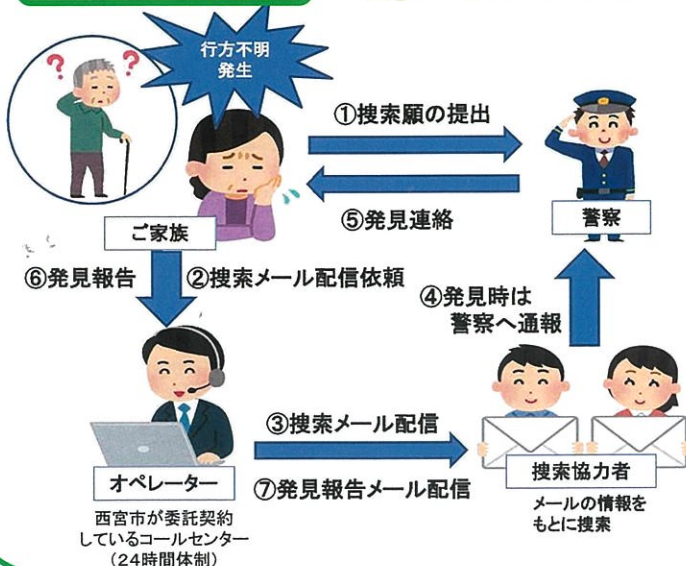
大木 愛紀子さん

毎週参加できない時期があってもできるだけ続けるようにしています。近所の方が分け隔てなく参加しています。

金丸 順子さん

お役立ちコラム

「認知症 SOS メール」にぜひ登録を!!



西宮市認知症SOSメールは、認知症の方が行方不明になった際に、事前に登録した本人の情報を捜索協力者に共有して、発見につながる取り組みです。多くの方に協力者になっていただくことで早期発見につながるの、ぜひ登録をお願いします。



←←←
捜索協力者の登録はこちらから!

詳細は、地域共生推進課のホームページをご覧ください。

～参加者の声～

瓦木いきいき体操クラブ1・2 会場:北甲子園口市民館 体操開始月:平成26年11月・平成29年9月

(代表 浅沼さん) 仕事をしている時、この地域で大変お世話になりました。何かお返しができないかと思い、西宮いきいき体操を始めました。県民交流広場の白川さんにお声をかけたところ、場所や機材の問題はすぐに解決してくださいました。フォローアップ研修で刺激を受けて、独自の脳トシを作りたいとサポーターの皆さんと構想を練っています。グループは2つあり、1階と2階に分かれて同時刻にスタートしています。



代表 浅沼 千香子さん(左)とサポーターのみなさん
サポーター白川 清さん(右 県民交流広場)

ここは昔馴染みの場所で夫婦一緒に来られるのがいいです。毎朝、ウォーキングもしていて元気です。



長谷川さん ご夫妻

初回から楽しく参加させていただき、風邪もひかなくなりました。感謝しております。

明るく楽しくみなさんが集まるきっかけになればと思います。いつも新鮮な気持ちを持って取り組みたいです。

いきいき体操・広田1

会場:能登運動場管理棟集会室 開始月:平成26年12月



前代表 橋本 正子さん(下段左から2番目)とサポーターのみなさん

地域の高齢の方が身近で手軽に運動できるように西宮いきいき体操を始め、丸5年になります。参加希望者が増えて2部制になっています。和気あいあいと楽しく親睦をはかっていきたいと思っています。

得意分野をいかして映像・音声担当をしています。もうすぐ90歳になりますが、人のお役に立つ事をするのが元気の秘訣かもしれません。ピンピン・コロリを目標にヨロヨロ・ドタリとにならないように体操を続けていきましょう。



小林 数義さん

私達は最初からずっと体操に参加しています。家が近くでいつも一緒に歩いて来ています。



和気 佐知子さん(左)と塚田 花子さん(右)

有馬ひまわり会

会場:有馬ホロンの苑 開始月:平成28年6月



サポーター 田平 稔さん
サポーター 遠藤 義雄さん

以前から気になっていた西宮いきいき体操をやってみようと思い、老人クラブのメンバーに声をかけて協力をお願いしました。施設長に相談してケアハウスの中の集会室で毎週、集まっています。サポーターの協力がなくては到底できないと実感しています。もっとサポーターを増やしたいと思いつつ、頑張っています。



代表 藤田 清さん

いつも準備をしに早めに来ています。音響の担当でもあります。張り合いがあります。

知り合いが増えました。サポーターになってくれる人、募集中です!



脳トシや棒体操もしています!

フレイルとは、年をとって筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態のことです。介護が必要となる可能性が高い状態ですが、早期に発見し、対応することで健康を維持して、自立した生活をおくることもできます。

フレイルチェックをしてみましょう！

- 半年前より 2~3 kg体重が減った
- 以前より疲れやすくなった
- 出かけるのがおっくうになった
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 青信号の間に横断歩道を渡り切れなくなった
- 以前より人と会話する機会が減った



フレイルチェックで1つでも当てはまったら下記の「フレイル予防の4つの柱」を生活に取り入れるよう意識して暮らしましょう。何もしていないと低下するばかりです。今からでも遅くありません。対策を行えば健康な状態に戻ることもできます。そして介護のいらぬ自立した生活を続けていくこともできます。すぐに取り組むことが大切です！

食事

- ① 1日3食食べよう
 - ② 毎日決まった時間に食べよう
 - ③ 肉・魚・卵・大豆製品のどれかを毎食食べよう
 - ④ 牛乳・乳製品を毎日食べよう
 - ⑤ 家族や仲間と一緒に楽しく食べよう
- ※慢性の病気があり、食事療法を行っている方は主治医にご相談ください



運動

- ① 今より 10分多く体を動かそう
- ② 寝るよりも座る、座るよりは立つことを心がけよう
- ③ 家事をキビキビ行おう
- ④ 積極的に階段を利用しよう



「フレイル」予防の4つの柱

歯・口腔

- ① 口腔ケアでデンタルフロス、歯間ブラシなどを使おう
- ② かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯石除去や検診を受けよう
- ③ 口腔体操を行い、飲み込む力を鍛えよう



社会参加

- ① 1日1回以上外出しよう
- ② 週1回以上友人や知り合いと交流しよう
- ③ 月1回以上楽しさや、やりがいのある活動に参加しよう



西宮いきいき体操 実施の流れ

西宮いきいき体操に興味を持たれた場合は

西宮市 地域共生推進課 健康づくり支援チーム に
お気軽にご相談ください 電話0798-35-3294

※おおむね10人以上のグループが対象です

【説明会を実施】

みなさんがお集まりの会場へ、理学療法士や作業療法士が伺い、西宮いきいき体操の実技と説明を行います（2時間程度）



下記の実施条件をご確認ください
実施を希望される場合は支援に伺います

支援日程は調整のうえ決定します



実施条件

- ①週1回以上、おおむね10人以上で集まり、3カ月以上継続していただくこと
- ②地域の誰でも参加可能であること※1
- ③場所・椅子・テレビ・DVDデッキ※2・血圧計を準備していただくこと
- ④運営は参加されるみなさんで行っていただくこと

※1 会場利用に制限のある場合はご相談ください

※2 DVDデッキがない場合はパソコンやビデオデッキ、CDラジカセでも実施可能です

市の支援内容

- ①体操のDVD（ビデオテープ・CD）・おもりの無料貸し出し
- ②専門職による体操指導（初めの3回・3カ月後・6カ月後・1年後）
- ③体力測定（初回・6カ月後・1年後）
- ④スペシャル版の体操指導（3カ月後）、口腔体操の指導（6カ月後）
栄養講義（2年後）、認知症予防の運動（コグニサイズなど）

西宮市HP（介護予防事業「西宮いきいき体操」）もご覧ください！



西宮いきいき体操

○発行年月：令和2年（2020年）9月

○発行：西宮市

○製作・編集：西宮市 地域共生推進課 健康づくり支援チーム

○発行所：〒662-8567

西宮市六湛寺町10-3 西宮市役所

TEL：0798-35-3294

FAX：0798-26-2340

西宮市観光キャラクター
みやたん
©たかいよしかず

