

# もっもっもっ と成長中!!

## うなま保育所『もこもこ運動会』5月16日(土)

あいにくの雨で交流センターでの開催となりましたが、子ども達の可愛いダンスやかけっこに、保護者もおじいちゃんおばあちゃんも、お客さん方も元気をもらいました。



ところでこの大変かわいらしい「もこもこ」という愛称、実は卒園児の保護者と当時の保育所職員とが話し合い、子ども達が大好きな「もこもこ」という絵本にちなんで名付けられたものだそうです。運動会等の行事をはじめ、保護者会(もこもこ会)や園庭の遊具(もこもこすべり台、もこもこハウス)など、今も変わらずみなさんに愛され親しみを込めて使われているんですね。たくさんの温かい思いに囲まれて、子ども達は日々「もこもこ」と成長しています。

## 家族介護者教室の紹介

美郷町社協では、介護者相互の交流や介護に関する学習を目的に事業所ごとに介護者教室を開催しています。近年、老老介護(高齢者が高齢者を介護する)や認認介護(認知症の人が認知症の人を介護する)、遠距離介護と介護の状況も様々ですが、一番心配なことは介護をする方が一人で抱え込んでしまい、孤立してしまうことです。介護を経験している方々との情報交換や交流を図り、ご自分の生活を大事にしていきましょう。詳しくは、お近くの社協へぜひお問い合わせください。お待ちしております。

### ～対象となる方～

美郷町内の在宅で介護をしている方  
 ・要介護認定の有無は問いません。また、同別居も問いません。  
 (ご自分が「介護をしている」と思われていれば対象になります)

### ～地域のみなさまへ～

在宅で介護をされている方のサポートはとても大切です。普段のあいさつやちょっとした会話、声かけを大切に、地域ぐるみで支え合っていきましょう。



写真は平成27年2月開催の南郷地区介護者教室。卓球バレーを楽しんでいるところです。

## 平成27年度西郷全寿会春季ゲートボール大会 小川全寿会チーム優勝!

5月22日(金)にすばく西郷において、西郷老人クラブ全寿会春季ゲートボール大会が開催されました。

5チームによるリンクリーグ戦の結果、小川チームが優勝を収められました。優勝した小川チームは、7月に宮崎市高岡町で開催される県ゲートボール選手権大会に出場します。持前のチームワークと豊富な試合経験で上位進出が期待されます。

西郷老人クラブ全寿会では、年間2回ゲートボール大会を行っています。ゲートボールは健康の維持増進に効果的で、どなたでも楽しくプレーできる大変おもしろいスポーツです。各単位老人クラブでも、健康活動としてゲートボールに親しんでみてはいかがでしょうか。



優勝した小川チーム

いつまでもいきいきと元気に暮らすための体作り!

## 短期集中型運動教室『いきいき百歳体操』 美郷町版スタート

昨今、介護保険の申請に至る原因として高い割合を占めるのは、変形性膝関節症や転倒による骨折等の筋骨格系疾患です。これらは筋量の低下が大きく関わっており、介護予防や健康寿命を維持するためには、筋力運動による筋量の維持向上に取り組む必要があります。

そこで社協では、町(健康福祉課)と共同して「いきいき百歳体操」を町内で広げられないか検討を進めています。現在は、町内有志の高齢者に週に2回集まっていたいただき、その効果について実証するためのテスト的な運動教室を開催しています。

従来までの運動教室は、役場や社協が主催する形で進めてきましたが、すべての地域でそのように展開するには無理がありますので、今後は住民の皆様が各地域で自主的に取り組むことを目標にしています。運動の効果がまとまりましたら、改めて紹介していきますので、楽しみにお待ちください。



### Q.『いきいき百歳体操』ってなんだろう?

介護予防を目的に作られた、重りを使った筋力運動です。もともとは、平成14年に高知市で高齢者が元気になるためのプログラムとして開発され、「DVDを見ながら自分たちで簡単にできて効果も高い運動」と話題となり、今では全国各地に広がっています。

### 当日の流れ



①体調チェック



②準備体操



③筋力運動



④整理体操

### ☆参加者のみなさんの目標☆

- ・腰の痛みを少しでもよくしたい
- ・ぐらつかないように歩きたい、足の運びが良くなるようにしたい
- ・杖を使わず長く歩けるようになりたい など

### あなたは実践していますか? 健康寿命を伸ばすためのポイント

- 筋力を衰えさせない  
筋力低下を防止するために、日頃からこまめに体を動かす習慣をつけましょう。
- 体重を増やさない  
体重が増えることにより、生活習慣病や、関節疾患などのリスクが高まります。食事と運動により体重を適切にコントロールしましょう。



担当:若田結花  
(健康運動指導士)