

# きたかみ いきいき体操通信

発行日/令和3年11月1日  
北上市長寿介護課包括支援係  
問い合わせ/72-8221(直通)



11月号

いきいき体操参加者の皆さま、いかがお過ごしでしょうか？  
朝晩の寒さが一層身にしみる季節になりましたが、寒さに負けず体操や交流活動を楽しんでくださいね。

## いきいき体操メンバーが ご近所おたすけサポーター養成講座を受講しました

先日、北上市総合福祉センターで2日間にわたってご近所おたすけサポーター養成講座が行われました。いきいき体操グループのみなさんにも講座をご紹介したところ、多くの方が興味を持ってくださり、たくさん参加いただきました。ここでは講座の中で行われた、キャップハンディ体験とインタビューをご紹介します。

【キャップハンディ体験とは】  
ゴーグル、ヘッドホンを装着して視聴覚の不自由であったり、おもりを使って身体を重たくし、高齢者の方が感じる身体の不自由さを体験したり、介助方法を体験するものです。



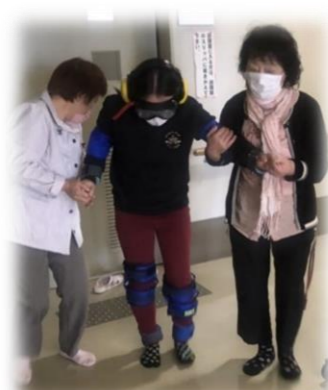
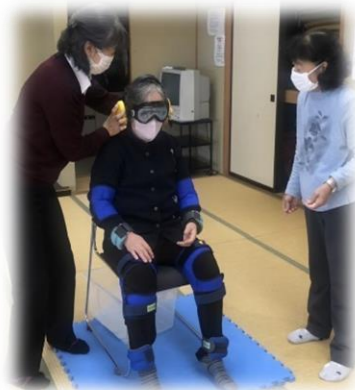
### 参加者へのインタビュー

Q. 講座に参加したきっかけは何ですか？

- 自分の時間に余裕ができたから。
- 民生委員さんに誘っていただいたから。
- 世間の役に立ちたいなと思って。

Q. 受講してこれからの活動について考えていることは何ですか？

- 今まで家族の介護で色んな人にお世話になったので、これからは自分がお返しをしたいと思っています。
- グループのなかで介助が必要な方がいるので、自分がお役にたてればいいなと思います。



## いきいき体操とウォーキングで健康づくり

高齢者に必要とされている運動は、

- ① 筋力向上の取り組み
- ② 柔軟性向上の取り組み
- ③ バランス力向上の取り組み
- ④ 有酸素運動(ウォーキング等)

とされています。

きたかみいきいき体操は、筋力・柔軟性・バランス力を向上させる効果が高い運動ですが、有酸素運動は含まれていません。

そこで、会場まで歩いて行く、体操が終わったあとのんびりおしゃべりできるくらいのペースで会場周辺を歩く等、仲間と一緒にウォーキング習慣を取り入れてみることもオススメです。

また、体力に自信がない、転倒が怖い、というグループメンバーには、ポールを持って歩くウォーキング、ポールウォーキングもオススメです。11月は週1回、3回の体験会を予定しています。チラシをお送りしますので、関心のある方は、ぜひグループのメンバーを誘ってご参加ください。



ポールウォーキング  
体験してみませんか？

体験会後は、和賀スポーツで、お好きな時間にウォーキングポールを借りて歩くこともできますよ！



### 【参考】

#### ポールウォーキング効果

- 足腰への負担を軽減。
- 転倒予防と身体バランスの改善、筋バランスの改善。
- 上半身も使った全身運動なので、通常ウォーキングと比較して20~30%増の運動効果。ダイエットにも効果的。
- 首や肩周りの血行を促して肩こりも改善。
- 正しい姿勢を保持して歩幅も広がる。
- 筋力・筋持久力・柔軟性の向上。

