

# きたかみ いきいき通信



令和4年  
7月号

発行日/令和4年6月吉日  
北上市長寿介護課包括支援係  
問い合わせ/72-8221(直通)

きたかみいきいき通信は、地域の元気づくりの情報を発信しています。今月は、いきいき体操の新規グループと、ウォーキング活動の紹介の他、いきいき体操で使用している重りの調整方法についてご紹介します。

## ～きたかみいきいき体操の新規グループご紹介～

グループ名:友遊会

活動日時:毎週水曜日 午前10時00分～

場所:岩崎一区自治公民館



～立ち上げのきっかけを教えてください～

ふれあいデイサービス(ふれディ)の出前講座で、きたかみいきいき体操のお試し会を行ったことがきっかけとなり、月1回のふれディの時にいきいき体操をしていました。その後週1回の活動をしたいと思い、地域みなさんに呼びかけた所、たくさんの方が集まってくれてグループが立ち上がりました。

## もっと効果的に!きたかみいきいき体操!!

### ★おもりの増やし方を知ろう★

筋肉量を増やすためには、重りを段階的に増やして、徐々に運動の強度を高めていく必要があります。

- ① 最初は重りを左右1本ずつからスタートします。
- ② 同じ重さが3回続いたら4回目で1本ずつ増やします。
- ③ 増やしてみて「キツイな」と感じたらもとに戻します。

### ★無理は禁物!★

筋肉量を増やすために重りを急激に増やしたり、痛みを感じても我慢しながら筋力運動を行うと、肩や膝を痛めてしまう原因となり、逆効果となってしまいます。

### ★運動をしばらく休んだら★

運動を休んでる間に筋肉量が低下していることが多いため、運動を再開する時は、左右1本から始めることをおすすめします。

## ～ウォーキング 活動のご紹介～

毎週月曜に、町で作成したウォーキングマップのコースを週替わりで歩く活動をしています。誰もが参加できるウォーキング活動です。交流センター主催で行っている月1回のウォーキングイベントをきっかけに、週1回の活動が立ち上がりました。毎週月曜、そこに行けば一緒に歩く仲間がいる。そんな活動は3年目を迎えています。

## ウォーキングに参加している方々の声

歩くコースの  
住民が先頭  
になって  
ご案内♪



Q 参加するようになったきっかけは?  
A.家の前をグループの方が通って、声をかけていただきました。交流センターだよりで知って、友人を誘って参加しました。

### Q.ウォーキングに参加する楽しみは?

A.歩くことで地域や植物について知ることができます。またメンバー同士で、オススメのお出かけスポット等、情報交換できるのもいいです。活動を通してお友達ができ、日々が楽しく過ごせています。活動に応じてポイント(※次回以降ご紹介)が貯まるのも楽しいです。



### Q.活動日以外で歩いている日は?

A.活動に参加するようになってから、特別歩こうと思わなくても、買物など用足しには歩いて出かけるようになりました。車に頼らず日常生活の中でよく歩いています。

(右)  
活動を立ち上げた  
及川千富さん

