

Q. 介護予防体操をやってみて

- 体操をすると体がすっきりする
- 体の柔軟性が向上した
- 日常生活であまり使えていない筋肉を使っていると感じる
- 程よく疲れてちょうどよい
- 階段の上り下りが楽になった

- 長時間ではないため取り組みやすい
- ペットボトルのふたが開けやすくなった
- 病院で筋肉がついた、骨密度が高まったと言われた
- 腰のバンドが要らなくなった
- 体のバランスが保てるようになった
- 始めた頃より体が楽になった



Q. 通いの場に参加してみてもいいかな

- 集まってみんなの顔を見ると元気をもらえる
- 通いの場で体操をすることで、家でも体操をしようと思える
- 集まる場を作ってくれてありがたい
- 通いの場に参加したことをきっかけに、散歩など外出することが増えた
- 新しく参加する人が増えるとうれしい

Q. モチベーション維持の秘訣は？

- みんなで集まるので参加しようと思え、続けられる
- みんなに会えて、おしゃべりできることが楽しい
- 声掛けしてくれる人がいるので参加しやすく、続けようと思える
- 歩けなくなったら困ると意識する



Q. 通いの場を運営してみてもいいかな

- みんなが協力してくれるので大変なことはない
- 活動が広まって、参加者が増えることがうれしい
- みんなが継続して参加してくれること、元気でいてくれることがうれしい
- 1人暮らしの人も多く、体操を通して集まり、交流することが大切だと思っている
- 体操の呼び方を変えたり、声掛けを工夫したりして、親しみを持ってもらえるようにしている
- 始めて間もないので、どう根付かせていくかが課題
- 行かなければならないという義務感もあるが、それが励みになる

Q. 通いの場は今後どうなると良い？

- 活動が続いて、さらに広まると良い
- 参加者が増えると良い
- 頭の体操など、介護予防体操以外のこともあったら良い



通いの場で 楽しく元気に



市職員が出演して説明
します
10月7日(金)
午後5時40分

参加者の声を聞いてみよう
市は、通いの場の立ち上げを推進しています。「通いの場ってどんな様子か分からないし、行くのも不安…」 「自分の地域でもやってみよう！」 「自分の地域でもやってみよう！」 「自分の地域でもやってみよう！」 そんな声があったため、通いの場の参加者・運営スタッフに話を聞いてみました。

通いの場で健康に
広報いわみざわ4月号で「介護予防体操」の紹介をしました。この体操を活用した通いの場は現在12カ所あります。それぞれの地域特性に合わせて、町会・自治会やサロン、老人クラブなどが運営しています。住民の皆さんが主体となり、みんなで協力しながら行う、これが介護予防の第一歩となります。

いつまでも自分らしく、自立して生活するためには、健康なうちから介護予防に取り組むことが大切です。市はさまざまな取り組みを行っていますが、今月は市内で広がりを見せている通いの場を紹介いたします。
問合せ先 岩見沢保健センター（4西3 であえーる岩見沢3階） ☎25・5540



いきいきサロンやまと「花花体操」



通いの場いちご会



北村中央寿楽会



美園 GOGO サロン



ひまわりサロン

専門の先生に聞きました！

通いの場にはさまざまな専門職が関わっています。その中で、岩見沢市立総合病院リハビリテーション科作業療法士磯石栄一郎さんいそいし えいいちろうも、通いの場で体操の指導をしています。



通いの場での体操指導の様子

通いの場の良いところ

通いの場に「何を着て行くか」「飲み物やお菓子は何かいいか」「何時に起きて準備をしたら、通いの場に間に合うか」など、思いを巡らせながら計画して通ってみることが、すでにフレイル*や認知症予防になっています。そのため「体操なんて面倒」「人と会うのがおっくう」という方は、まずは通いの場に気軽に行って、雰囲気だけでも味わってみませんか？きっと新しい発見や体験ができると思います。

※健康な状態と要介護状態の間。身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと。

**不安があるときは
地域包括支援センターに**

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、安心してその人らしい生活を継続できるように、介護・福祉・保健の専門職が支援する相談窓口です。介護予防に関することや病気のこと、生活する中での悩みや困り事などがあれば気軽に相談してください。

東地区地域包括支援センター開設

10月1日(土)に東地区地域包括支援センターが新設されました。これにより、これまで岩見沢市地域包括支援センターが担当していた地域が東地区、北地区、南地区に移行することになりました。

なお、介護認定要支援1・2で介護保険サービスを利用しており、担当の地域包括支援センターが変更となる方は、順次担当ケアマネジャーから引継ぎなどの説明があります。

岩見沢市地域包括支援センターは、担当地域を持たず、基幹型センターとして総合調整や後方支援を行います。

介護予防体操の効果
私は普段、けがや病気になった方のリハビリをしています。けがをした方は、排せつの介助を受けたり、痛い思いをしたりと、今後の生活に不安を感じている方もいます。そのような方々を見て、転倒予防がいかに大切かということを日々痛感しています。介護予防体操は、転倒予防に大切な要素がたくさん盛り込まれています。「すべての体操をするのは大変」という方は、一つでも二つでもできそうな体操から始めることで「今までよりも長くそして速く歩けるようになった」「バランスが良くなった」など、少しずつ効果を実感できるのではないかと思います。



今後の通いの場への期待
これまで数カ所の通いの場に参加しましたが、どこも明るく優しい雰囲気、お互いの健康状態を確認したり、日ごろの出来事を話し合ったり、イズを出すなどしていた所もあり、いろいろと工夫しながら運営していました。そして、通いの場が終わったら後は、皆さんすがすがしい表情をしていたのが印象的でした。これからも通いの場が、それぞれの地域の特性に合わせて、介護予防体操を一つのツールとして利用しながら、地域の皆さんが通いやすい、そして居心地の良い時間が過ごせる場であることを願っています。また、私たちリハビリテーション専門職が通いの場のお役に立てることがあれば、ぜひ応援したいと思っています。

**通いの場体験会
を実施しています**

近くの会館などで介護予防の大切さや、介護予防体操について専門職が説明する通いの場体験会を実施します。どんな体操なのか体験してみたい団体、地域がありましたら、ぜひ岩見沢保健センターへお問い合わせください。おおむね5人以上集まれば通いの場を作ることができ、立ち上げは保健師がお手伝いします。



お住まいの地域を担当する地域包括支援センターを改めて確認してください。担当の地域包括支援センターが変わる地域を青字で表記しています。西6～10丁目の担当は北地区地域包括支援センターから変更ありません

10月1日開設

東地区地域包括支援センター (5東16)
☎ 35-7655

【担当地域】東条丁目、元町、若駒、かえで、日の出全域、栄、東、岡山、峰延、宝水

地域包括支援センターほろむい (幌向南2-3)
☎ 32-6622

【担当地域】西11丁目～、美園、大和全域、上幌向全域、幌向全域、中幌向、双葉、御茶の水

北地区地域包括支援センター (北2西12)
☎ 33-5383

【担当地域】西1～10丁目、並木、春日、鳩が丘、有明、北条丁目、北本町、緑、桜木、稔、西川、若松、大願、北村全域

南地区地域包括支援センター (南町7-2)
☎ 32-0300

【担当地域】東山全域、緑が丘、駒園、南町、志文全域、上志文、下志文、ふじ、金子、朝日、清水、奈良、毛陽、栗沢町全域

営業時間 祝日、年末年始(12月29日～1月3日)を除く、月から金曜日の午前9時から午後5時30分

問合先 岩見沢市地域包括支援センター (3西4 第2ポルタビル1階) ☎ 25-4649



毎月、折り込みのいきいきナビで紹介しています。お近くの通いの場で介護予防体操をして、みんなで元気になりましょう