

「玄さん元気教室」で地域を元気に！

あふれ出る地域の底力

実践区の発表

11月6日に「健康づくり市民のつどい」で実践発表をしました。

地域の変化などが熱く語ら

れ、地域の活力があふれ出ていました。

※市が勧めている「玄さん元気教室」の実施団体数は、51（平成26年12月末時点）に増えています。

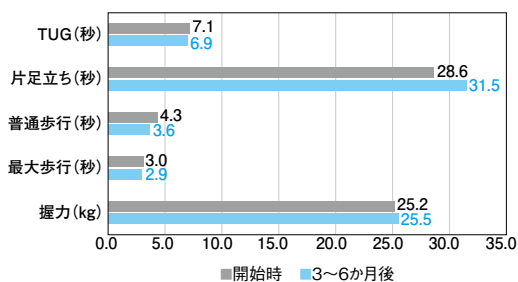
目指すは 生涯現状維持	自然に 見守りの機会へ	体操以外の 楽しみも
		
江本玄さん元気教室 江本区(豊岡地域) 奥 君子さん	万場玄さん元気教室 万場区(日高地域) 田中美恵子さん	極楽会・玄さん元気教室 林区(竹野地域) 能登茂行さん
「集まって筋トレすることで、膝の痛みが改善し、屈伸ができるようになった」など、さまざまな体の変化が出ています。目指すは「生涯現状維持」です。	体操をしている所に移動販売車が来ることで、集まりやすい環境ができました。欠席の人が気になり、自然に地域での見守りの機会になっています。	定期的集まって体操をする機会が増えてきて、健康の話題が増えました。体操以外にも、茶話会やお手玉などを取り入れています。

生活習慣病予防にも 介護予防にも効果あり

モデル地区で実施した血液検査などの結果、3カ月間の運動教室介入群で、BMI(体格指数)改善や糖尿病予防の効果が実証できました。

また、65歳以上の教室参加者の体力測定では、開始時に比べ、教室継続後に全ての測定項目で平均値が改善されました。介護予防への効果も実証できました。

《体力測定結果(平成25年度・65歳以上)》



※TUG：機能的移動能力テスト

玄さん元気教室 実施区募集！

身近な区の会館などで行う「健康づくりを中心とした自主活動」を応援するプログラムです

- ▼回数 週1回
- ▼内容 元気もん体操
(ストレッチ・筋トレ・音楽体操)



- ※体操のDVDの貸し出しあり
- ▼支援 導入期間として、最初の6カ月間に保健師や指導員を9回程度派遣し、運営や運動指導を手伝います。
- ▼貸与 体操用ボール、自動血圧計
- ※保健師による地域での体験教室も行っています。気軽に相談してください。

教室参加者の声



○草刈り機が、軽く持てるようになった気がする。
○シルバーカーを使わずに歩けるようになった。

- 立ち座りが楽になった。
- 主人から「よく動くようになった」と褒めてもらっている。
- 地域内のコミュニケーション力がアップした。
- 地域の中の情報が早く耳に入るようになった。
- 一人暮らし高齢者に声を掛け、見守り活動になっている。

《申込み・問合せ》健康増進課 成人保健係
☎ 24-11127

講師派遣の希望団体を募集します

～楽しく健康づくり・介護予防～

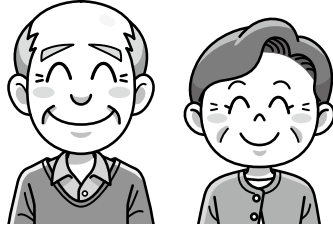
本年度
あと3団体

ふれあいいきいきサロンや老人会など、地域で取り組んでいる活動に対して、専門の指導員が地域に出向き「健康の話」と「体操」で応援します。

季節に応じた旬の“健康に役立つ話”と、自宅でも無理なく続けられる“座ってする体操”を紹介します。

仲間と体を動かして、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

活動の“ネタ”に困っている世話役さん、ぜひ、利用してください。



▼**募集団体** 3団体(先着順)

▼**派遣職員** ウェルストーク豊岡の理学療法士または健康運動指導士、市保健師

▼**派遣回数** 原則、1団体につき年間1回

※市が行う「地域活動継続支援事業」または「玄さん元気教室」を利用中の団体は、対象外

▼**内容** ○健康の話、健康相談

○介護予防体操(とよおかおさんぽプラン、歩キング体操)

▼**料金** 無料

▼**その他** 派遣日時は、相談してください。

《**申込み・問合せ**》健康増進課成人保健係

☎24-1127

参加者の声

- ・ストレッチをすると、背筋がスッと伸びて気持ち良かった。
- ・体がほかほか温まるのを実感した。
- ・先生の話が面白く、楽しく体操できた。など、前向きな感想を多く聞いています。



▲三原区(竹野地域) 高齢クラブの皆さん

“とよおかおさんぽプラン”って何するの？

キーワードは「お・さん・ほ」です！

- 「お」———おたっしやで
 - 「さん(3)」——週に3日は
 - 「ほ(歩)」——歩いて出られる
- そんな体力づくりを目指して、特に足腰の強化に効果がある体操です。

運動の効果、出ています！

- 握力…最大3.7kgアップ！
- 開眼片足立ち(バランス能力を反映)…最大54.9秒アップ！
- 体重…最大2.7kg減！

※H25年度下半期参加者データより



▼**その他** 健康ポイント制度対象事業

▼**料金** 千円(月額)

▼**申込期間** 2月2日(月)～25日(水)

▼**対象** 65歳以上の市民(治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。)

▼**期間** 4～9月(全24回)

▼**対象** 65歳以上の市民(治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。)

▼**期間** 4～9月(全24回)

▼**対象** 65歳以上の市民(治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。)

▼**期間** 4～9月(全24回)

▼**対象** 65歳以上の市民(治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。)

▼**期間** 4～9月(全24回)

▼**対象** 65歳以上の市民(治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。)

▼**期間** 4～9月(全24回)

▼**対象** 65歳以上の市民(治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。)

▼**期間** 4～9月(全24回)

▼**対象** 65歳以上の市民(治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。)

▼**期間** 4～9月(全24回)

▼**対象** 65歳以上の市民(治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。)

▼**期間** 4～9月(全24回)

▼**対象** 65歳以上の市民(治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります。)

はつらつチャレンジ熟参加者募集
～高齢者の皆さんへ～

チャレンジクッキング

はつらつチャレンジ熟の参加者を対象に、毎月1回、クッキング教室を実施します(希望者)。

▼**内容** 調理実習、栄養士の講話

▼**料金** 千円(全6回分)

《**申込み・問合せ**》健康増進課成人保健係

☎24-11127

《コース》

曜日	時間	場所	定員
月	午後2時～3時30分	ウェルストーク豊岡(立野町)	各20人(先着順)
火	午前10時30分～正午		
水	午後2時～3時30分		
金	午前9時30分～11時		