

参加者募集

# はあとふる パワーアップ体操 リーダー養成セミナー

体操を広める活動のスタートに

いつまでも元気に過ごすための体づくりのノウハウを学び、ご自身も効果を実感し、その力を町の元気づくりのために活かせるセミナーです。

昨年度の第1期セミナーでは体操リーダーが33人誕生し、多くの方が地域でご活躍されています。皆さんの積極的なご参加をお待ちしています。

■日時 6月6日、13日、20日、27日、7月4日、11日、18日、25日(全8回。すべて水曜日) 午後1時30分～3時30分

■場所 鳩山町地域包括ケアセンター(旧松栄小学校用地内)

■内容 ①おもりのバンドを使った体操「はあとふるパワーアップ体操」のリーダーとして活動するための実践講座 ②町内で「はあとふるパワーアップ体操」を活用した活動をはじめ

るための基礎講座(費用無料。最終日には修了証等をお渡しします。)

■講師 理学療法士等リハビリ専門職ほか

■定員 30人(定員を超えた場合のみ抽選。選外者のみ6月1日までに連絡)

■申込・問合せ 5月25日(金)までに地域包括支援センターへ。電話 296-7700、FAX298-0077、E-mail: h4501@town.hatoyama.lg.jp

## こんな人におすすめです

①習得した体操を活かしたボランティア活動に興味・関心がある、また活動に携わりたい、活動をやってみたいと考えている方

②現在、サロン活動などのボランティア活動等を行っており、活動の中に定期的に体操を取り入れたいと考えている方

※町内在住 20歳以上、原則全日程参加できる方で、上記①②に当てはまる方

各地区において、新たに活動を希望する場合には、地域包括支援センターまでご相談ください。事業概要などを出張説明します。

# 体力に合わせて、無理なく、楽しく筋力アップ 「はあとふるパワーアップ体操」町内各地で拡大中

毎週金曜日  
午前10時～  
11時30分



赤沼地区集落センター

毎週木曜日  
午前11時～  
正午



ニュータウンふくしプラザ「ゆるり体操」

毎週水曜日  
午後2時～  
4時



松寿園東館 地域交流スペース「はあとふるサロン」

毎週金曜日  
午前10時～  
11時30分



小用公会堂「小用体操教室」

## はあとふるパワーアップ体操教室の特徴

- ★ おもりバンドで負荷を調整
- ★ 週1回の運動で筋力を維持
- ★ みんなと一緒に続けられる
- ★ 外出機会や仲間が増える

「はあとふるパワーアップ体操」は、重さを変えられるバンドを使った6種類の運動を中心とした体操です。週1回以上実施することで、普段の生活の中で必要な筋力が鍛えられ、歩くこ

## 専門家に聞く



## 「はあとふるパワーアップ体操」の効果

埼玉県理学療法士会が行った調査結果によると、「はあとふるパワーアップ体操」を週1回以上3か月間行った結果、50代～90代すべての年代で体力測定の数値が向上しました。脚の筋力では、30秒間で椅子から

立ち上がる回数が約2～4回多くなりました。バランス能力では、片足で立っている秒数が0.2秒～13.4秒長くなりました。移動能力では、椅子から立ち上がり、3m先の目標を回って再び座るまでの秒数が約0.3～1.3秒早くなりました。

## 参加者の声

靴下を立ったまま履けるようになった

歩くときの歩幅が広がった

体操の場に人が集まる理由  
自分なり+集まる楽しさ

筋力・バランス能力・移動能力は、加齢とともに低下しますが、効果的な体操に取り組むことで、体力を維持・向上させることができます。

## 元気と絆を生む場所

「足腰が弱くなって外出がおっくうになった」「歩く距離が短くなった」「ふらつきや、つまづくことが増えた」「立った座ったりがしんどい」など、少し元気を取り戻したいという方

年齢を重ねると、医療や介護が必要になる人の割合が増え、特に75歳以上では急増します。介護が必要な初期段階である要支援状態・要介護1になることを予防するには、体を動かすことが重要です。

町では、介護予防のために様々な取り組みを行っています。今月号では、その中から、住民が主体となって運営する体操の場を取り入れられている、介護予防体操「はあとふるパワーアップ体操」をご紹介します。

自分なりの介護予防法を発見!

ご利用ください  
「はとまるマップ」



介護予防には、何らかの「活動」に継続的に打ち込むことが効果的と言われています。町では、皆さんが必要に応じて各種支援やサービスを活用しながら、自分なりの「活動」を見つけることができるよう、町や民間事業者などが提供する支援やサービスをまとめた「はとまるマップ」を発行しています。

外出の参考などに、ぜひ、ご活用ください。

■内容 身体を動かす・交流・活躍の場、買い物支援・家事支援・外出支援サービスなどの紹介

■配布場所 役場長寿福祉課(本庁舎1階)、町地域包括支援センター(旧松栄小学校用地内)

■問合せ 町地域包括支援センター ☎ 296-7700

「健康長寿」推進のため、祝金給付事業の見直しをさせていただきます

鳩山町は、高齢化率(65歳以上人口が全人口に占める割合)が県内で最も高く、特にニュータウン地区では50パーセントを超えており、これからは今まで以上に高齢者の健康・生きがいづくり、生活支援などが求められます。このような状況の中、町では、今回ご紹介した「はあとふるパワーアップ体操」を取り入れた活動の推進など、高齢者の自立を支援する施策を継続的に実施し、更なる健康寿命の延伸と介護予防に努め、医療費や介護給付費を抑制していく必要があります。

また、高齢化とともに人口減少も進んでおり、町税なども減額となる見込みです。一方、社会保障費は増加していくため、町の施策も継続的に見直ししていく必要に迫られています。

そのため、昨年まで88歳と99歳の方に、それぞれ2万円と3万円をお渡ししていた「敬老祝金」を今年度より廃止させていただき、「健康長寿のまち はとやま」をより推進していきたいと考えております。皆さまには、ご理解いただきますようお願いいたします。

■問合せ 役場長寿福祉課 ☎ 296-1241

身近なところで実践!

ひざを伸ばす運動

実施回数の目安: 10回

鍛えられる筋肉

★ひざを伸ばすときに使用する、太ももの前の筋肉

★足首をそらすときに使用する、すねの外側の筋肉

1・2・3・4・5・6・7で上げる



●1~7カウントで、ひざがまっすぐ伸びるまで、脚をゆっくり上げる。

この運動をすると、トイレや椅子からの立ち上がりが楽になります。

8で足首をそらす



●8カウント目で、ひざを伸ばした後、足首をそらす。  
●1~8カウントで、脚をゆっくり下ろす。

この運動をすると、ひざの痛みが予防でき、歩くときにつまずきにくくなります。

チェックが増えてきたら要注意

運動・外出に関する簡易チェックリスト

- 階段は、手すりなど使わないと昇りづらい。
- 椅子に座った状態から、何かにつかまらないうと立ち上がることができない。
- 15分位続けて歩くことがない。
- この1年間に転んだことがある。
- 外出をするのは週1回未満だ。
- 昨年と比べて外出の回数が減った。

「はあとふるパワーアップ体操」を取り入れた活動などは、住民主体で運営されており、そうした「支え合い」の力も育てられています。

誰でも通える体操教室が増えるよう、現在、町では積極的に体操のリーダーを養成しています。「自分はリーダー向きではない」という方でも、養成講座を通じて「自分にできること」が見つかるといいですね。

あなたの一歩が、支え合いの地域を作る原動力になります。一緒に「健康長寿のまち はとやま」を推進しましょう。

はあとふるパワーアップ

体操の一例をご紹介します

1で背中をつけて2~4で元に戻す



椅子から立ち上がる運動

実施回数の目安: 10回

●浅く腰掛け、腕を胸の前で組む。  
●1カウント目で体を後ろに倒し、背もたれに軽く背中をつける。

5・6・7・8で立ち上がる



●2~4カウントでゆっくり前に戻し、5~8カウントでゆっくり立ち上がる。  
●1~8カウントで、ゆっくり座る。(7カウント目で椅子にお尻をつけるペース)

鍛えられる筋肉

★ひざを伸ばすときに使用する太ももの前の筋肉

★腰を伸ばすときに使用するお尻の後ろの筋肉

★体を起こすときに使用するお腹の前の筋肉

運動×通いの場でいっしょにアンチエイジング

町

内には、右記のとおり、町内4会場を実施している「地域健康教室」や、介護予防のための「さわやか健康教室」、認知予防のための「はつらつ教室」などがあります。「はあとふるパワーアップ体操」を取り入れた集まりは、「これまでの体操教室では体力的にきつくなってきた」という方にもおすすめです。

5ページに掲載した「運動・外出に関する簡易チェックリスト」

支え合いで推進する「健康長寿のまち」

「ト」で、身体機能や外出の頻度に不安を感じた方は、ご自身の体力やご都合に合わせて、そうした体操の場などに参加されてみてはいかがでしょうか。

いくつになっても安心して健康に暮らせる地域づくりのためには、住民同士の支え合いが不可欠です。「地域健康教室」

町内の「運動×通いの場」(一例)

◆地域健康教室

鳩山町健康づくりサポーターの会が運営主体となり、体操を中心に、歯科衛生士や管理栄養士による講座も行っています。

◆さわやか健康教室

鳩山町健康づくりサポーターの会との協働事業で、体力・栄養・心理社会面から介護予防を図っています。10回1コースで、年1回(7~10月)実施しています。

◆はつらつ教室

認知症予防に焦点を当て、「生活習慣病の予防や管理」「体力づくり」「食生活」「社会参加」のポイントを学ぶ教室です。3回1コースで、3月ごろ実施しています。

■問合せ 町地域包括支援センター ☎ 296-7700