

ふれあい・いきいきサロン

特別号



社会福祉法人熊本市社会福祉協議会
北区事務所

『ふれあい・いきいきサロン』とは・・・

「ふれあい・いきいきサロン」は、地域の高齢者が集い、おしゃべりや趣味を通して交流を深め、日頃の楽しみやちょっとした困りごとを相談しあう、地域のお茶の間のような場です。サロン活動を通じて日常生活が楽しく、笑顔で送れるような元気づくりを目指しています。

目的① 仲間づくり

一人暮らしや、家族がいても昼間は一人で、会話をする相手もなく閉じこもりがちな高齢者が、気軽に出来かけておしゃべりや趣味・レクリエーションを通して仲間づくりを行います。

目的② 健康づくり（介護予防）

無理なく身体を動かす健康体操などを行い、健康づくりをめざします。

メリット① 参加者にとって

- ☆孤立化や閉じこもりを防ぐことができます。
- ☆仲間づくりや健康づくりができます。
- ☆情報交換の場になります。
- ☆悩みごとの相談ができます。

メリット② 地域にとって

- ☆世代間・住民の交流が図れます。
- ☆高齢者の悩みや不安を把握することができます。
- ☆高齢者の居場所づくりと住民の顔の見える関係を築くことができます。

閉じこもりによるフレイルを予防するために

上記のとおり「ふれあい・いきいきサロン」は閉じこもり防止や健康づくりに大変効果的な活動です。しかし、新型コロナウイルスの影響により地域の集いの場である「ふれあい・いきいきサロン」は、これまでどおりの開催が難しく、高齢者の閉じこもりによる心身の機能低下が危惧されております。

このような中、「ふれあい・いきいきサロン」関係者の皆様にフレイル予防について理解を深めていただき、今後の活動にお役立ていただければと、日本赤十字社熊本健康管理センター（健康支援課）様のご協力により「ふれあい・いきいきサロン『特別号』」を発行いたします。

熊本市が活動費などの支援を行い、住民主体で介護予防活動に定期的に取り組む
「くまもと元気くらぶ」については、
こちらから

アクセスください。

フレイルを撃退!! 目指せ元気（健康）長寿!!

フレイルって？

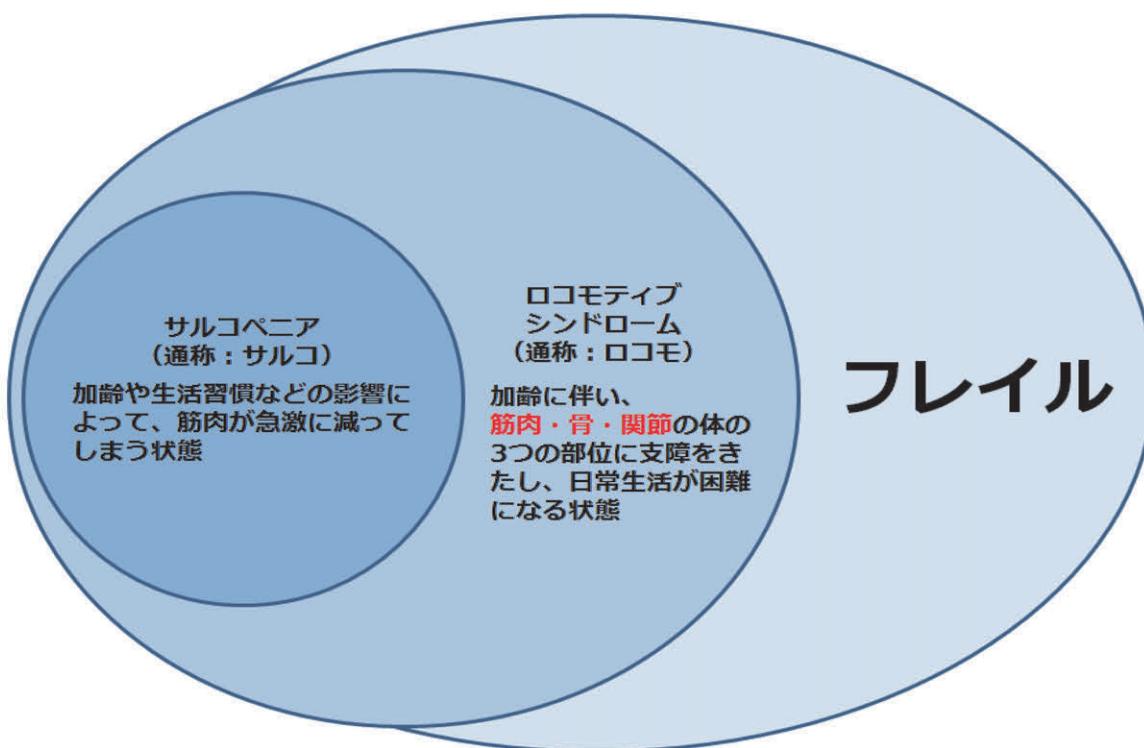
疾患や加齢によって徐々に心身の機能が低下し、日常生活動作や自立度の低下を招き、要介護の手前の状態です。体だけでなく心や栄養（食、口腔）機能の顕著な低下の状態を言います。下記の項目が当てはまれば注意が必要です。

簡易的フレイルチェック ○3項目以上→フレイル ○1~2項目→プレフレイル

- 1.意図しない体重の減少 2.筋力（握力）の低下 3.主観的疲労度の増加
- 4.身体能力（歩行速度）の減弱 5.身体生活活動量の減少

サルコ・ロコモ・フレイルの関係

サルコやロコモを予防することで、将来のフレイル対策に繋がります。



運動の必要性 ※筋肉、骨、関節の障害は要支援、要介護の原因第1位です!!

私たちの身体は、使ってこそはじめて維持されます。そして、筋肉はいくつになっても若返ります。足腰・骨を鍛えて転倒や骨折をしない体をつくりましょう！ 疾病の予防改善もそうですが、健康の維持増進（健康寿命の延伸）のためにも積極的に体を動かすことをお勧めします。まずは無理なく少しずつから。

また、睡眠時間を除いて、8時間以上の座位時間がないように心がけましょう。

暮らしの中に運動を取り入れましょう！

☆呼吸を止めず、反動をつけず、筋肉や関節などに痛みがあれば無理をせず、

自身の体調や体力に合せて行いましょう。

ストレッチ…気持ち良いところまでゆっくり伸ばします。

…意識するところ

肩甲骨周り（前後各5回）

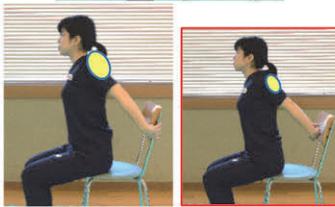


手を肩におき、肘で円を描くように前後に回す。

肩・胸・背中（各10秒）



両手を前で組み、へそを覗きこむようにして腕を前に伸ばす。



両手で背もたれをつかみ、胸を張る。
【肩に痛みのある方は両手を後ろで組む】

腰（左右各10秒）



片脚を上に組み、組んだ脚の方へ上体をひねる。反対も同様に。



【股関節に痛みのある方は両脚を揃え両手で背もたれをつかむ】

お尻・股関節（左右各10秒）



片膝を抱え込み、胸に引き付ける。反対も同様に。

背部・下肢裏（10秒）



脚を肩幅に広げ両手を伸ばし、椅子の背もたれにおく。上体を前に倒し、両腕の間に頭を入れる。

太もも裏（左右各10秒）



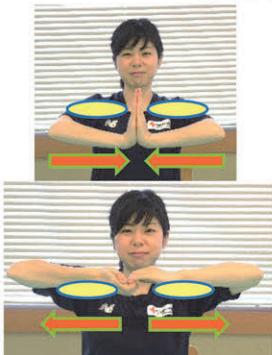
片脚を前に伸ばし、つま先を立てる。背筋を伸ばして上体をゆっくり前に倒す。反対も同様に。

☆ストレッチすることで、筋肉がしなやかになり、身体が動きやすくなります。

筋力トレーニング…1ポーズ10回、3セットを目安に行いましょう。

腕・胸周り

【握力や前腕の強化】



手を押し合い5秒キープ。

(上図)

手を引き合い5秒キープ。

手を組み換え同様に。

(下図)

肩甲骨周り

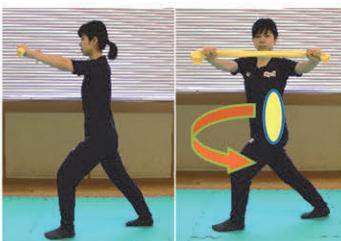
【肩こり、猫背の予防】



肩甲骨を合わせるように両肘
を引き寄せ、5秒キープ。

横腹

【姿勢の維持、腰痛予防、バランス運動】



両脚は前後に開き、タオルを肩の高さで肩幅大に持つ。肘が曲がらないように前に出した脚側に腰をひねり5秒間キープ。反対も同様に。

かかと・爪先上げ

【ふくらはぎとすねの強化、転倒・つまずき防止】



椅子につかり、かかとと爪先の上げ下げをゆっくり交互に行う。

開眼片脚立ち

【バランス強化・転倒予防】

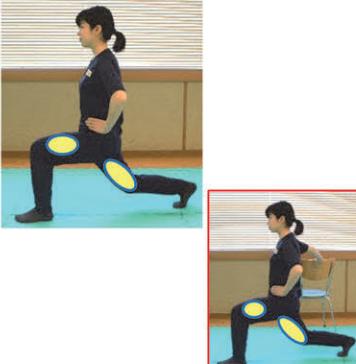


椅子などにつかり、片方の脚を床につかない程度に上げ、30秒～1分間を目安に保持する。反対も同様に。
余裕がある方は両手を腰に置いてみましょう。

※1日3回

ランジスクワット

【筋力、下肢の柔軟性・バランス強化】



両手は腰に、片方の脚を大きく前に踏み出し、沈み込み、元に戻す。左右交互に行う。
【不安な方は椅子につかまっててもよい】

☆この他にも、ラジオ体操やウォーキングなど活動量

を増やすこともフレイル対策になります。

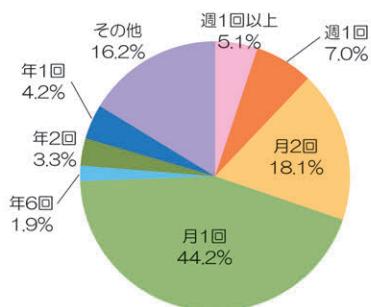
☆「日本赤十字社熊本健康管理センター公式YouTubeチャンネルで口コモ予防体操の動画を配信しておりますので是非ご視聴ください♪」



令和3年度ふれあい・いきいきサロン実態調査集計結果【北区】

熊本市社会福祉協議会が令和3年度に熊本市内95校区の校区社会福祉協議会を対象に実施いたしました実態調査の集計結果(グラフは北区分)です。

1 開催頻度



2 会費

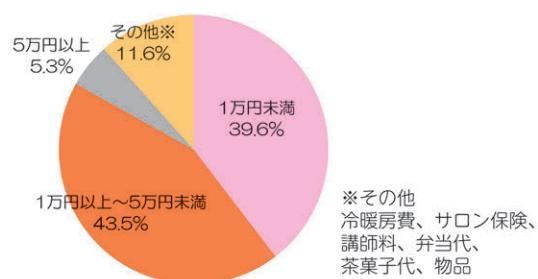


※その他 実費、昼食代、入会費

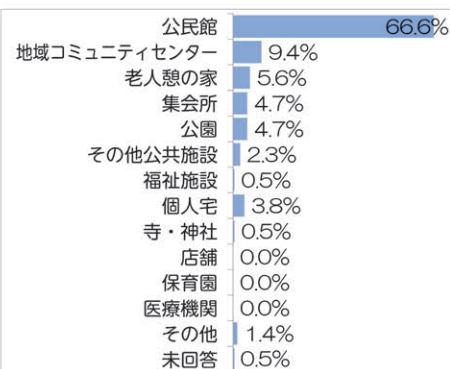
3 助成金 ①助成団体



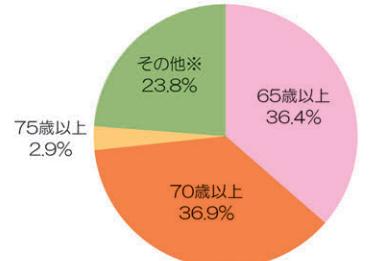
3 助成金 ②助成額



4 開催場所

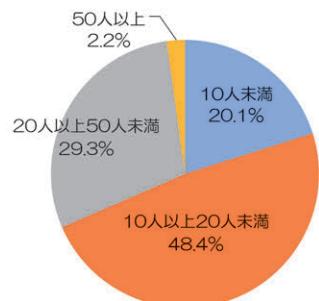


5 参加対象年齢



※その他 60歳以上、年齢制限なし

6 参加人数



ふれあい・いきいきサロン数

区分	平成29年度	平成30年度	平成31年度 令和元年度	令和2年度	令和3年度
熊本市	504	545	616	650	658
北 区	198	192	189	214	218