

# めげせ！元気

なふちゆう **53**

## 元気もりもりレポート

府中市では、フレイルを予防して、地域の皆さんに

いつまでも元気で自分らしい生活を送ってもらえるよう、元気もりもり体操の普及に取り組んでいます。元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心とした介護予防の体操です。自主的な活動として広がりを見せており、市内43か所で活発に取り組まれています。

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。運動などの取り組みを行うことで、健康な状態に戻ることが出来ます。



今回の紹介は、東町会館で活動されている東町ふれあいいきいきサロン元気もりもり教室です。

### ◎東町ふれあいいきいきサロン元気もりもり教室の紹介

地域の人から、リ・フレの元気もりもり教室に参加していたけどもっと身近な場所で体操がしたい、フレイル予防に取り組みたいとの声が上がりに、小田敏昭さんが代表となって令和2年4月に教室がスタートしました。現在、70歳〜90歳代の10人程度で活動しています。河村健作さん・河村英子さんが口腔体操やハーモニカに合わせての合唱などを行い、みんなで楽しく健康づくりができるように取り組まれています。

### 東町ふれあいいきいきサロン元気もりもり教室

とき 毎週水曜日

9時30分〜10時30分

ところ 東町会館

### 参加者の声 島山さん

立ち上げ時から参加しています。体操をすると膝痛が良くなり、体操の良さを実感します。自宅でも、痛いところに合わせて元気もりもり体操をすると、体が動きやすくなります。これからも続けて参加していきたいです。

### 参加者の声 栗本さん

体を動かすことが健康の秘訣です。体操やグラウンドゴルフ、ウォーキングなど日々健康づくりに取り組んでいて、元気もりもり体操も役立っています。これからも地域のみんで元気に過ごしたいと思います。

### 代表者の声 小田 敏昭さん

フレイル予防のため、元気いっばいに活動しています。正しく行くと筋力維持に効果的な体操です。希望された人に体操のDVDを配布して、自宅でも運動ができるように声かけをしています。新型コロナウイルス感染症拡大防止に配慮して活動しています。見学・体験の人は、気軽に相談してください。



### ■オンライン通いの場アプリ

スマホで二次元バーコードを読み取ると体操動画の閲覧や健康チェックができます。



オンライン通いの場アプリ

### ■お家で体操をしてみよう！

市のホームページなどから体操の動画を見ることができます。希望の人には、体操のDVDを介護保険課で無料配布しています。



市のホームページ体操動画

### ■近くの集会所などへ健康運動指導士を派遣します

地域で元気もりもり体操を始めませんか。地域の集会所など、歩いて通える身近な場所で体操を始めようと思っているグループ、一度体験してみたいグループのほかに、すでに体操に取り組んでいるグループへも支援を行っています。

問い合わせ先 介護保険課 (☎40-0223)