

# いきいきサロンかわら版



第2回いきいきサロンで元気高齢者セミナー



857名が元気づくり  
のために大集合！

3月6日

# サロンの日に1857名で元気体操!

福岡県社会福祉協議会では、3月6日を「サロンの日」とし、福岡国際会議場で「いきいきサロンで元気高齢者セミナー」をサロン代表者や世話人、民生委員児童委員、社協役員、保健師など県内各地から857名の参加を得て開催しました。

セミナーは、福岡大学スポーツ科学部進藤宗洋教授を迎えての講演や県内外の実践者による活動報告を行いました。

## 高齢者の元気づくりとその秘訣

福岡大学スポーツ科学部 進藤宗洋 教授

進藤教授は、体育学と医学の両面から研究し、誰でも無理なくできる「にこにこペース運動」を開発した第一人者として、福岡県のみならず全国の高齢者の元気づくり・介護予防に大きく貢献されてきました。

進藤教授は、講演で「元気づくりには、1日20分、週140分くらいのややきつい程度の運動『ニコニコペース運動』と適度な食事、睡眠が欠かせません。

非常にきつい運動「シカメツツラペースの

運動」では、逆に身体を痛めてしまいます。

また、せつかくウォーキングを行うなら、子どもたちを見守りながら、地域に役立つような活動を行っていきましょう。

元気づくりには、何よりも『元気になるう!』というやる気と自分自身が楽しむことが継続するには大切です。

若者が暮らしやすく、高齢者に優しい、活力のある、明るい誰もが住みたくなる持続的発展可能な超少子超高齢社会の基盤(人間)構築(教育)へ向かって、サロン活動を盛り上げましょう!とこれまでの研究や実践から、実証されたデータをもとに健康づくりとその効用について話されました。



進藤 宗洋 教授

## 東和苑区の高齢者元気づくり

遠賀町東和苑区サロン代表 南陽子さん



南 陽子さん

東和苑区サロンは、福岡県社協の元気度測定モデルサロンの指定を受け、7月から3ヶ月間、健康科学研究所の運動指導士が毎週サロンで筋力トレーニングやストレッチなどの元気づくりを行いました。

南さんは「モデルサロンの指定を受けたときは、どんな運動をするのか不安でしたが、メニューは毎回レクリエーションが中心で、笑いが絶えず、みんな楽しく行えました。実際に、3ヶ月間簡単な運動で、驚くほど数値が上がりました。この3ヶ月間で、『自分の健康のために』という意識が付き、生活の中でスト

レッチなど習慣化することができたのが大きな収穫でした。

今の課題は、参加の少ない男性をどうサロンに取り込んでいくかです。男性参加者を増やし、地域全体でサロン活動を盛り上げていきたいです。

今後も、良い年の重ね方、楽しいことへの取り組み、そして長く続けることを目標に頑張っていきます。」と報告をいただきました。

## 健康寿命を延ばしましょう！ 介護予防のためのサロンについて

### 高齢社会をよくする下関女性の会

代表 田中 隆子さん

山口県の下関女性の会（ホーモイ）は、平成15年に、「地域の高齢者誰もが幸せに暮らしていける地域社会の実現」を目指して発足しました。

代表の田中さんは、「『高齢社会問題』『老人医療費増大』『介護保険料増大』といった問題に、市民活動として何ができるかと考え、身近な地域で、体力向上や健康づくり、閉じこもり防止、地域のコミュニケーションづくり『寝たきり0作戦』を目的にしたサロンを作ろうと思い活動を始めました。」と活動のきっかけを話します。

サロンは、最初は地域の集会所で行っていましたが、交通アクセスの良い下関市立大学に会場を移動したところ参加者が3倍にも増えたとのことでした。

普段の活動は、茶話会のほかに、リズム体操や健康講話、筋力トレーニング、レクリエーションなどを行っています。リズム体操の先生は、以前脳卒中を患った世話人が行っており、今ではサロンが、世話人にとっての生きがいにもなっています。

田中さんは「サロンでダンスやリズム体操で楽しく元気づくりを行うことで、イキイキ高齢者が増えて、健康寿命が延び、老人医療費や介護保険料が少しでも下がっていけば良いと思います。」

また、ボランティアで大学生や高校生に参加してもらっていることで、地域の世代間交流にも役立っています。

サロンの参加者が年々お洒落になり、サロンの仲間とショッピングに行くようになってきたなど思わぬ効果も出ています。

大きな費用をかけずに、これらの多く効果が期待できるのがサロンの魅力です。

今後は、地域のリーダーを養成して、少なくとも週1回、歩いて行ける場所で行けるサロンを増やしていきたいです。」と報告をいただきました。



田中 隆子さん



## 参加者全員で元気づくりを実践！

今年度、高齢者のふれあい・いきいきサロンで、健康に関する正しい知識を持って、元気づくり、レクリエーション指導ができる人材の養成を目的に開催した「ふくおか健康隊（健康サロン推進員）」の研修を修了した277名から、103名が本セミナーに参加！(株)健康科学研究所の健康運動指導士と一緒に、ピンシャン体操、レクリエーションを披露し、会場を大いに盛り上げました！



## 久留米市の高齢者サロンについて

久留米市社会福祉協議会

地域福祉課 古賀 正博さん

久留米市社会福祉協議会は、「健康や災害などへの不安が多く、声かけなど人との交流の希望が多い」との実態調査の結果を受け、地域のサロン活動を支援しています。

古賀さんは、「高齢社会を迎え、昔の寄り合いや近所付き合いが見直されているなどの要因で、サロンの数は年々増加しています。身近な地域で行っているサロンは、外に出るきっかけが少ない高齢者にとって閉じこもりの防止、また、近所の人が来ていないと参加者同士で声を掛け合ったりするなど見守り活動にも一役かかっています。」



古賀 正博さん

一方で、ボランティアの負担が増えてきていることや、ボランティアが固定化していることが課題になっています。

社会福祉協議会としては、このような活動を進めていくために、ネットワーク活動の基本である訪問活動を積極的にを行い、地域の課題を発見し、地域の人々が理解することが大切と考え、日々の地域福祉活動を行っています。」と報告をいただきました。

### 地域ぐるみで介護予防

### 健康づくりミニデイ・足元教室

大野城市健康長寿課

地域包括支援センター

保健師 帖地 節子さん

大野城市では、平成12年度の介護保険制度開始後、介護認定の有無に関わらず地域で高齢者を支える体制作りが必要であると考え、歩いて、身近な人を誘って行くことができ、転倒予防・介護予防・社会的孤立の解消や生きがいづくり、高齢者の健康づくりができる事業を市全体で取り組もうと、大野城市社会福祉協議会と連携して、平成13年1月に高齢者サロンに健康づくりのメニューを組み入れる「健康づくりミニデイ事業」をスタートし、平成14年度から転倒予防に特化した「足元



帖地 節子さん

教室」を始めました。

帖地さんは、「地域の福祉委員の協力もあって、参加者が、教室で自分の生活や健康状態を振り返り、改善するようになり、いきいきと毎日を過ごすようになりました。」

また、教室が毎月開催されることで、高齢者への声かけやお誘いが地域ぐるみで行われ、教室の成果を高めていると思われまます。参加者同士がお互いを励まし合い、ボランティアである福祉委員の笑顔で明るい教室になっています。

地域で教室を長く続けていくことで、一人でも二人でもお元気で過ごしてほしい。『自分たちもいざれ年をとっていくのだから』と福祉委員、ボランティアも私たちも一緒に学んでいます。」と報告をいただきました。

福岡県社会福祉協議会では、平成20年度もふれあい・いきいきサロン活動の推進や高齢者の元気づくりに積極的に取り組んでいきます。

**ご意見・ご感想お待ちしております！**

**福岡県社会福祉協議会 地域福祉部 地域課**

〒816-0804 春日市原町3-1-7 クローバープラザ6階

TEL 092-584-3377 FAX 092-584-3369

URL <http://www.fsw.or.jp/>