



気の合う仲間と身近な場所で レッツ!アンチフレイル体操!

町では、近所の方や仲間と一緒に元気づくりを応援する事業として、理学療法士等を派遣しています。その方々が考案した「アンチフレイル体操」を、地域に出向き紹介しています。

フレイルとは?

高齢者の虚弱と言われ、①体重減少、②疲れやすさ(何をしても面倒)、③歩行速度の低下、④握力低下、⑤身体活動量の低下(閉じこもりがち)の3項目以上に該当する場合をフレイルと言います。

アンチフレイル体操とは?

理学療法士等が考案した体操のDVDを見ながら、椅子に座って30分間体操を行います。準備体操↓有酸素運動↓筋力トレーニング↓整理体操の流れとなり、椅子に座ったままで行える体操です。

現在、9カ所の地域の団体が体験、実施しています。今回は、その中の一つ、守子の郷自治会の皆さんに、話を伺いました。

守子の郷では、地域の方に参加を呼びかけ、管理事務所の一室を借り第1・3水曜日に集まり、アンチフレイル体操を行っています。

〈五月女加代子さん〉

・アンチフレイル体操は基本の基月2回継続して行っているため体力を維持することができていると思う。運動効果を意識して体を動かすことができるようになったので継続していきたい。

〈みなさんの声〉

・散歩をしていたので運動しているから大丈夫と思っていた。アンチフレイル体操を行いスクワットができないことに気付いた。アンチフレイル体操をおとして自分の体力について自覚することができた。

・和式トイレの利用が楽になった。トイレの便座が壊れない。スクワットができるようになり、トイレの立ち座りがまだ大丈夫と思えるようになった。

・自治会で行っているので身近で参加がしやすい。

・便利な時代になったからこそ体を動かす機会を作らないといけないと思う。

・引きこもらないよう、互いの顔を見る良い場になっている。皆さんと集まると笑いがあるから良い。

体験してみたい方、興味・関心がある方は気軽にご連絡ください。

▼問合せ 那須町地域包括支援センター ☎71 1138

みんなで作えよう 高齢者虐待のこと



高齢者に対して心身を傷つけるような言動や、人権侵害をすることを「高齢者虐待」といいます。

高齢者虐待防止法では、生命または身体に重大な危険がある虐待を発見した方は通報する義務があると定めています。早期に発見し早期に対応することで、虐待の深刻化を防ぐことができます。虐待を受けている方、虐待していると思われる行為を見た方、あるいは介護などをしていられるけれど、ストレスがたまり虐待をしてしまう心配があるという方は、ご連絡ください。いただいた情報や秘密は守ります。

▼虐待の種類

○身体的虐待 暴力的行為などで、身体に傷やあざ、痛みを与える行為や、外部との接触を意図的に継続的に遮断すること

○心理的虐待 脅しや侮辱などの言語や威圧的な態度、無視、嫌がらせ等によって精神的、情緒的に苦痛を与えること

○性的虐待 本人が嫌がる性的行為や、裸で放置すること

○経済的虐待 本人の合意なしに財産や金銭を使用し、本人の希望する金銭の使用を理由なく制限すること

○介護の放棄・放任(ネグレクト) 意図的であるか、否かを問わず、介護や生活の世話を行っている者が、その提供を放棄または放任し、結果として高齢者の生活環境や、高齢者自身の身体・精神的状態を悪化させること

▼問合せ

- 保健福祉課地域支援係 ☎72 6910
- 那須町地域包括支援センター ☎71 1138

こころの健康相談日

抱えきれない心の重荷を、カウンセラーがお聞きします。

秘密は厳守します。

- 期 日 9月19日(木) ※要予約
- 時 間 午前10時、11時、午後1時、2時、3時(1時間程度)
- 場 所 ゆめプラザ・那須
- 申込み・問合せ 保健センター ☎72-5858

