



指宿市ころばん体操

ころばん通信

(第4号)



令和3年8月1日発行

指宿市

健幸・協働のまちづくり課

長寿支援課（地域包括支援センター）

体力測定が再開しました！

ころばん体操参加者の皆さまの楽しみの一つ、体力測定が5月から再開しました。
体温計測や手指の消毒、マスクの着用、こまめな換気、人と人との間隔をとるなど、感染対策を徹底したうえで実施しています。

< 体力測定の様子 >

握力

2年ぶりの測定で
ドキドキわくわく！
皆さん笑顔で
実施しています♪



体組成測定



TUG（歩行能力）



【体力測定の内容】

○初期～3年目の地区 **5種目**

握力・TUG（歩行能力）・
開眼片足立ち・2ステップテスト・
長座位体前屈

○4年目以降の地区 **2種目**

握力・TUG（歩行能力）
＋体組成測定

無理のない範囲で
行いましょう！



測定後は、体力測定の結果をお渡しします！！



皆さんの測定結果をまとめ、体力測定の翌週以降に『結果表』や『ころばん体操健幸鑑定書』をお渡ししています。現在の体の状態をわかりやすく表記しています。

仲良く楽しく、
これからも健幸づくりを
継続していきましょう！

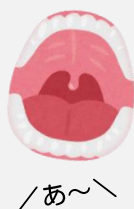
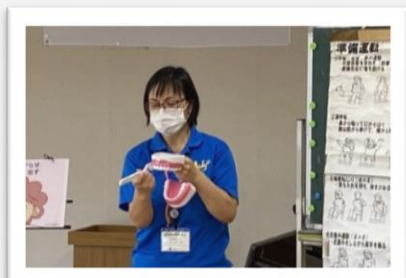


（健まち インストラクター）

『口腔・栄養』の講話も実施中！

今年度は、平成 27 年度開始地区へ口腔講話を、平成 28 年度開始地区へ栄養講話を各 10 地区ずつ行います。ころばん体操にあわせて、口腔ケアと食事について考えるきっかけになれば幸いです。

歯科衛生士による「口腔講話」



コロナ禍で楽しく会話や食事をする機会が減り、お口の機能が低下している方が増えています。十分な栄養を摂取できないと、筋肉量も減り、ころばん体操やグラウンドゴルフだけではなく普段の生活も困難になります。予防のために口腔体操をして、お口の周りの筋肉を鍛えましょう。かかりつけ医の歯科医院で定期検診を受けていると更に効果的！！

管理栄養士による「栄養講話」



栄養摂取量が減り、慢性的なタンパク質やエネルギー不足が起こる状態が「低栄養」です。低栄養の食事はフレイル（虚弱）を加速させるとともに、免疫力も下げてしまいます。

とくに、「タンパク質」が不足すると、筋肉量の減少にもつながりますので、高齢な方ほど、タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品など）をとるようにしましょう！

熱中症を予防しましょう！！



高齢者は、体温調節能力の低下や、体内の水分量が低くなること、暑さを感じにくくなることから、熱中症にかかりやすくなります。日頃から、熱中症対策を行いましょう。

【熱中症の各症状】

病型	症状
熱失神	めまい、失神など
熱疲労	脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気など
熱けいれん	痛みを伴うけいれん
熱射病	意識障害、高体温など

熱中症予防のポイント！

☐ のどが渇かなくても水分補給

☐ 部屋の温度をこまめに測る

☐ エアコンの活用

室温を **28℃以下** に保ちましょう。

☐ 暑さを避ける

暑い日には、不要な外出、屋外での作業は控えましょう。



新規参加者
大募集！

健幸ポイントプロジェクト



活動量計を
持って♪



歩いて

1か月に1回
データ送信！
(体組成測定)



ポイントを貯めて



地域商品券をゲット！

詳しくは、健幸・協働のまちづくり課（23-1003）までお問い合わせください。

※初年度は、参加費 2,000 円をご負担いただきます。（専用活動量計代 1,000 円含む）