

--	--	--	--	--	--	--	--



指宿市ころばん体操

# ころばん通信

(第5号)



令和3年11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）

## 約9割の地区でころばん体操を再開しています！

8月、9月に県内において発令された「緊急事態宣言」。期間中はお休みする地区もありましたが、10月末現在、市内75会場のうち、約9割の地区で活動を再開しております。

### 一怖いのは感染だけじゃない！

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、人とのかわりが減ったり、運動不足になる人が増加しています！そのなかで懸念されるのが「**健康二次被害**」です。

免疫力の低下や、ストレスによるころこの病だけでなく、とくに高齢な方は、筋力低下による転倒や骨折、認知機能の低下につながるおそれもあります。

コロナや健康二次被害を予防するためにも、適切な感染症対策（マスク着用や換気等）をとり、運動を行いましょう！



↑岩本地区の皆さん

コロナ禍で活動を休止していましたが、10月から約1年ぶりに活動を再開しました！

## ご家族で参加されている方もいらっしゃいます！

市内全域で実施されているころばん体操ですが、開聞地域の谷村・下吉地区には、ご家族で参加されている方々がいらっしゃいます。今回、お話を伺うことができたので、ご紹介します。



↑左からお母様の井上ツルエさん、息子さんの井上光康さん、お義母様の下吉ノリ子さん

谷村・下吉地区では、平成27年度からころばん体操を開始していますが、お母様方は開始当初から参加されています。

息子さんは、帰郷されてから民生委員を務めると同時に、ころばん体操に参加することで「地域の見守りにつながるのでは」と、始めるきっかけになったそうです。

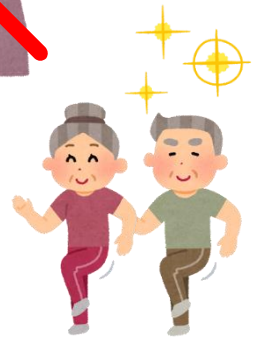
現在、息子さんはDVDの操作係を担当し、お母様方は他の皆さまと一緒に楽しくころばん体操を実施されています。これからもご家族仲良く、参加を継続してくださると嬉しいです。

# 知って実践！認知症を防ぎましょう！



新型コロナウイルスの影響で、  
家に閉じこもりがちになる方が増加しています！！

- ▶閉じこもりがちな生活は認知機能をはじめ、さまざまな心身の機能が衰える「**フレイル**」の危険が高まります。
- ▶食事や運動などの生活習慣を整えることや、社会参加による人との交流で、認知機能の低下を防ぐことができます。



## 認知症を防ぐ暮らしのポイント

### バランスの良い食事

脳の細胞を作るのも、働かせるのも、毎日の食事での栄養が必要になります。毎日バランス良く食事をするよう心掛けましょう。



### 趣味や社会参加を積極的に

生活の中で楽しみや生きがいがあると、生活に張りが出て、認知症予防につながります。趣味やこぼれ体操などを通して外出する機会を増やしましょう。



### 質の良い睡眠

睡眠は脳が休まる唯一の時間です。日中はこぼれ体操やウォーキングなど運動をして、夜ぐっすり眠ることが質の良い睡眠につながります。



### 認知機能を鍛える運動

足踏みしながら引き算をする、ウォーキングしながらしりとりをするなど、2つ以上のことを同時にすることで、脳が活性化し、認知機能向上に効果的です。



参考：日本認知症予防協会ホームページ



(健まち インストラクター)

### 地域での取り組み情報を募集します！

「私たちの地区ではこんな取り組みをしている」、「こんなことがあった」など、こぼれ通信で紹介させていただける情報を募集します。お気軽に、健幸・協働のまちづくり課までご連絡ください。(TEL：23-1003)