

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



# 指宿市ころばん体操 ころばん通信

(令和3年度 第1号)



令和3年5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）

ころばん通信は、市が健幸のまちづくり及び介護予防の取組みの一つとして普及している「ころばん体操」の取組みの紹介や、介護予防・健康づくりに関する情報の提供、活動への関心を高めていただくことを目的に発行するものです。

## ○地区の取り組みご紹介

### ～岡見ヶ水地区で 200 回記念式典が行われました！～

平成 28 年度から開始している岡見ヶ水地区が、令和3年3月 25 日でころばん体操実施 200 回を迎えました。当日は、市のインストラクターも参加し、菱川館長から参加者全員へ記念品の贈呈と、記念撮影を行いました。

### < 山川 岡見ヶ水地区の皆さん >



皆と交流が出来ることが一番嬉しいです  
(80代参加者)

高齢の方々が元気に体操している姿を見ることができて嬉しいです。  
(70代参加者)

### ～館長さんからのメッセージ～

200回続けて来れたのは、健康づくりに関心を持ち、積極的に取り組んでくれた皆さんのおかげです。

平成28年6月からころばん体操はスタートしましたが、スタート当初から現在も元気に参加している11名を含め、登録数は46名とたくさんの仲間と活動できています。

これからも300回、400回、500回と皆さんと元気に祝いしていきましょう！

家に居ても自分で体を動かす機会がないので、皆で集まり運動出来る時間があることが元気の源となっています。

これからも長く続けられるように頑張ります。

(70代参加者)



裏面へ

# コロナフレイルにご注意を！

## ● 「コロナフレイル」って？

新型コロナウイルス感染症予防のために、生活不活発（外出の自粛で社会参加が制限されたり、自宅にいる時間が増えるなど）になった結果、体力や気力が低下して、一気に老化が進むこと。



このような状態を  
**フレイル(虚弱)**と言います。  
コロナ禍で**急増**しています！

### <とくに65歳以上は要注意>

コロナ禍で

・「**外出回数が減った**」人は…  
例年の約 **3倍**  
(横山由香里 日本福祉大学 2020)

・「**歩行速度が低下した**」人は…  
**3.4倍**※

・「**筋肉量が減った**」人は…  
**2.8倍**※  
※体を動かすことが減った人は、  
変わらない人と比べて、それぞれの  
項目がどれだけ増えたかを表示 (飯島勝矢 東大 2020)

フレイルが**加速**しています！

## フレイルを防ぐための3か条！

### ① 筋トシと日にあたる運動

筋肉を減らさないために、筋肉を動かす運動（筋トシ）をすることを心がけましょう。また、骨の健康のためには、日光に当たることも大切です。



### ② 筋肉を減らさない食事

低栄養の食事はフレイル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「たんぱく質」が不足すると、筋肉量も減少してしまいますので、高齢の方ほど意識してたんぱく質をとるようにしましょう。



### ③ 家族や友人と支えあう

人との会話は、認知機能低下の予防になります。感染予防をしながら、人との交流の機会を持つようにしましょう。

