



# 指宿市 ころばん体操 ころばん通信 (第13号)



令和5年12月27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）

## ころばん体操参加者交流会を開催しました！

令和5年11月7・8日に、ふれあいプラザなのはな館で開催し、45地区79名の参加がありました。交流会の内容は以下の通りです。

### 1. 講話「フレイルの予防について～ころばん体操の役割とは～」



指宿浩然会病院 大重 太真男 先生



**ころばん体操は、フレイルの予防に役立つ！**

※フレイル：健康と要介護の間の心身ともに虚弱な状態のこと。

**健康寿命を伸ばすには、介護が必要となる原因を予防することが大切！**

■ 「長く生きる」から「よりよく生きる」へ

- ・生きる目的をもつ・**社会とのつながりを持つことが大事**
- ・骨折・転倒を予防するためには、自宅の環境を整えることも大切だが、**筋力の低下を予防することも大切**

➔ これらの予防にころばん体操は大きな役割を担っています

介護が必要となる原因 H28 厚生労働省「国民生活基礎調査の概況」より	
原因	割合
認知症	25%
脳血管疾患	18%
高齢による衰弱	12%
骨折・転倒	11%
関節疾患	7%
その他	27%



参加者の声

- ・フレイル予防の重要性を再認識できました。
- ・健康であるために今から気を付けていこうと思います。
- ・日頃の取り組みが大切だと思いました。

### 2. レクリエーション



**からだを使ったじゃんけんゲームや、自己紹介ゲームを行いました。**



参加者の声

- ・人の名前を覚えるゲームは難しかったけど面白かったです。
- ・頭の体操になりました。
- ・今日のゲームをころばん体操の時間でも取り入れたいです。

### 3. グループワーク



**グループに分かれて、ころばん体操の今後について意見交換を行いました。**



参加者の声

- ・他の地区の方々と意見を交えることができ、安心しました。
  - ・困りごとはどこの地区も同じだと思いました。
- 困りごとの例：参加者数が増えない、男性の参加者がいない等**

～ 大重先生からのご紹介！～  
高齢者の健康法 「一読・十笑・百吸・千字・万歩」

(9) 第1334号

日 医 ニ ュ ー ス

[第3種郵便物認可] 平成29年4月5日



# 高齢者の健康法

いちどく じゅっしょう ひゃっきゅう せんじ まんぽ  
— 一読・十笑・百吸・千字・万歩 —

指導：杏林大学名誉教授 石川 恭三

企画：  
日本医師会

No. 481

高齢者の皆さんに毎日行っていただきたい健康法として、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」をお勧めします。

いちどく

## 「一読」



### 一日に一度はまとまった文章を読む

新聞でも雑誌でも本でも、好きなものを選んで読むことです。文章を読むことで認知機能がアップします。

じゅっしょう

## 「十笑」



### 一日に十回くらいは笑おう

笑う頻度が少ない人ほど認知機能が低下するリスクが大きいのです。また、笑うことで免疫力が向上し、がんの予防・進展を抑える効果があるといわれています。

ひゃっきゅう

## 「百吸」

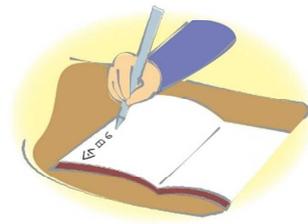


### 一日に百回くらい（一度には十回くらい）、深呼吸をしよう

深呼吸することで肺の機能が高まり、自律神経が安定し、ストレス解消に役立ちます。

せんじ

## 「千字」



### 一日に千字くらいは文字を書こう

文字を書くことは認知機能を高めます。日記をつける、手紙を書く、メモをとるなど、こまめに文字を書くことです。そして、できるだけ漢字を使って書くことをお勧めします。

まんぽ

## 「万歩」



### 一日に一万歩を目指して歩こう

歩くことがメタボリック症候群の予防・治療に効果的であり、記憶力を高め、認知症の予防に有効であることは周知されています。

一日の時間の流れの中で「今日は何をして、何をしていないか」をチェックするために、「一読・十笑・百吸・千字・万歩」を口の中で唱えてみて、まだやり残しているものがあれば、まず、それを片付けるようにしてみましょう。

引用：日本医師会 健康ぷらざNo.481

【お問い合わせ先】

健幸・協働のまちづくり課  
長寿支援課

TEL 23-1003 (内線513)  
TEL 22-2111 (内線251)