

# いきいきシニアライフ

～いくつになっても「いきいき健康」であるために～

本市は平成25年に国立大学法人宮崎大学と教育・文化・医療・健康・福祉・産業・観光・環境・防災、その他の分野において連携し、協力するため包括的連携協定を締結しております。

今回はその一環として宮崎大学の医学博士より意見を伺いました。

## Comment

宮崎大学医学部  
大学院看護学研究科教授  
医学博士  
かねこ まさとき  
**金子 政時先生**



人生100年時代を迎えた社会において、シニア世代の方々が元気に活躍し、安心して暮らすことのできる社会はとても大切です。ここに示された串間市にお住まいのシニアの方々に提供されたさまざまな講座や活動はとても魅力的です。しかも、皆さまの個性に合わせたプログラムが提供されています。100歳健康社会を推進するためには、健康増進の取り組みを幼少期から開始することが望まれます。将来的には、温暖な気候に恵まれた自然環境の豊かなまちで、さまざまなライフステージにある方々が一緒に楽しめるプログラムが展開されると素晴らしいと思います。

**地区の皆さんで  
いきいき元気教室を始めよう！**  
～市が立ち上げのサポートを行います～

教室の立ち上げを検討している地区がありましたら、「週1回の実施」を条件に、いつでも教室の活動を開始することができます。詳しくは医療介護課介護保険係までお気軽にお問い合わせください。

●問い合わせ先＝医療介護課介護保険係 ☎ 72 - 0333

# 自宅でできる 簡単！元気体操

～筋力運動編（おもりがなくてもOK!）～



③ 膝を伸ばす  
運動

椅子に座り、片足ずつつま先を上に向け膝を伸ばして4秒かけてゆっくり上げ、4秒かけてゆっくり下げます（左右10回ずつ）



④ 足の後ろ上げ  
運動

椅子の後ろに立ち、背もたれを両手で持ちます。つま先は正面に向けたまま片足の膝を伸ばした状態で、もう片方の足を4秒かけてゆっくり後ろに上げ、4秒かけてゆっくり下げます（左右10回ずつ）

★ポイント  
体は真っすぐにし、椅子に体重を乗せすぎないように！



① 腕上げ運動（前）

椅子に座り、肘をまっすぐに伸ばした状態で肩の高さまで4秒かけてゆっくり両手を上げ、4秒かけてゆっくり下げます（10回）



② 椅子からの立ち上がり運動

椅子に座り、足を肩幅程度に開いて足裏をしっかりと床に着けた状態から、4秒かけてゆっくりまっすぐに立ち上がり、4秒かけてゆっくり座ります（10回）

★ポイント  
転倒防止のため、足を椅子に寄せてしっかり座りましょう！



西小路2区いきいき元気教室に参加された皆さん

体操のおかげで、日常生活でできなくなっていたことが、できるようになりました。また、元気かどうか声を掛け合うなど、コミュニケーションを取る場にもなっていて、毎週楽しみに参加しています。身体も心も元気になりますよ！



参加してみませんか？  
介護予防体操で元気な身体づくりができる  
「いきいき元気教室」  
自宅でできる元気体操をちよこつとご紹介！

いきいき元気教室は、自分の体力に合わせたおもりを手足につけ、椅子を使って簡単な体操を行う教室です。各地区の公民館などで住民主体で行われており、みんなで楽しくリフレッシュできる教室となっています。

体操は、「準備運動」「筋力運動」「整理運動」を約40分間行います。さまざまな体操を行うので、物を持つ、歩くなどの

日常生活に必要な筋力を鍛えることができます。

いつまでも健康的な身体のために、いきいき元気教室に参加して体操を始めませんか？各地区の開催場所については、左記の医療介護課介護保険係までお問い合わせください。

今回は、自宅でも気軽にできる元気体操を少しご紹介します。



西小路2区いきいき元気教室の様子