

新しい年になり、早1ヶ月が経過し立春も過ぎましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。長引く新型コロナウイルス感染症の影響で、お家で過ごすことが増えた方も多いのではないのでしょうか。

現在流行中のオミクロン株も「手洗い」「マスクの着用」「密を避けること」が基本的な感染症予防と言われています。感染症が収まった時にも元気に活動するためには、感染に気をつけつつ健康づくりの取組をすることが大事です。

この「いーばしょ」通信が少しでも皆さまのお役に立てるようにと思っています。

連絡会を開催しました！

令和3年11月29日(月)に各「いーばしょ」の代表者や役員の方々がいきいきプラザ都留に集い、令和3年度第1回「いーばしょ」連絡会を開催しました。

コロナ禍による会場の人数制限のため、午前の部と午後の部に分けて行い、午前の部では10団体20名、午後の部では11団体20名と多くの方にご参加いただきました。

岡山勇児先生による 「ストレッチ・筋トレのポイント伝授」



手軽に健康づくり 日々の生活で貯筋しよう！

令和3年10月から、都留市地域活性化起業人として(株)ルネサンスから岡山勇児さんが派遣されました。約3年間、都留市生涯学習課の職員として都留市を拠点に活動します。この日は皆さんに普段の運動におけるストレッチや筋トレのポイントを教えていただきました。皆様の「いーばしょ」に岡山先生をお招きし、脳トレやストレッチなどのメニューを行うこともできます。(講師派遣料は無料)。

岡山先生から一言

都留市地域活性化起業人の岡山です。スポーツ(運動)を通じて、人・まちを元気にするため、地域での活動を積極的に実施しています。「人生100年時代！」より健康に、より活動的にいきいきと生活していくためには「運動」も重要なポイントとなります。皆様の通いの場「いーばしょ」活動において「運動をしたい！」という団体の方は、お気軽にお問い合わせください。一緒に楽しく運動をしていきましょう！



岡山先生の「いーばしょ」活動への講師派遣依頼がありましたら、市長寿介護課までご連絡ください！

意見交換「コロナ禍におけるいーばしょ活動」



体操で身体がほぐれた後は、グループに分かれ意見交換です。「コロナ禍における『いーばしょ』活動」をテーマに、現在の活動状況や皆さんとのつながりを維持するための知恵や工夫など、活発な情報交換が行われ、最後にグループごとに上げられた意見を発表しました。

連絡会で上げられた意見(抜粋)

- 活動を再開して、みんなの笑顔が見られる、顔色がわかる、冗談が言える。ストレス発散になる。しばらく会えないと誰かと口をきかないので、情報が集まらず生活にハリがなくなる。
- 一人では難しい体操も指導者がいてみんなとやると笑うことができる。
- 駄菓子屋だった場所を「いーばしょ」として活用している。日々近所の方々が立ち寄り、話をしている。
- グループLINEで専門職が動画を配信しつながりを保っている。各自、家で体操に取り組みコロナ禍による活動休止中でも体力が落ちなかった。
- 活動は休止中だが、小グループで朝にウォーキングを行い健康づくりに取り組んでいる。

連絡会には、埼玉県立大学の北畠義典教授がご参加くださいました。北畠先生を含む研究班の先生方には、「いーばしょ」に関する助言や指導をいただく中で、活動を支援いただいています。

北畠先生よりコメント

全体の連絡会が2年ぶりに開催されました。とっても懐かしい感じでした。この間、「いーばしょ」においては思うような交流が出来なかったことと思います。今回の情報交換ではコロナ禍における各「いーばしょ」の活動内容の発表があり、貴重な情報が得られたと思います。その中で「やっぱり、人と会って話をするのは大切だよね！」ということがあらためてわかったのではないのでしょうか。現在はオミクロン株の感染拡大によりまた不自由な生活になっていると思いますが、全体会で得られた知識や工夫を参考にして、できる範囲で「いーばしょ」の活動を考えていきましょう。

皆さまからいただいたご意見をもとに、今後も「いーばしょ」活動を支援いたします。連絡会にお越しくださった皆様、本当にありがとうございました！
独自に行っている健康づくりの取組がありましたら、市長寿介護課までお知らせください。次号「いーばしょ」通信で紹介させていただきます。

いきいき心体測定会へのご招待

市長寿介護課では、75歳を迎えた方を対象にお身体の健康度を確認する「いきいき心体測定会」を令和3年11月より実施しています。

この度「いーばしょ」参加者の皆さまをご招待いたします！年齢制限は設けませんので、ご興味のある方はこの機会にぜひご参加ください。



まずは体力測定！

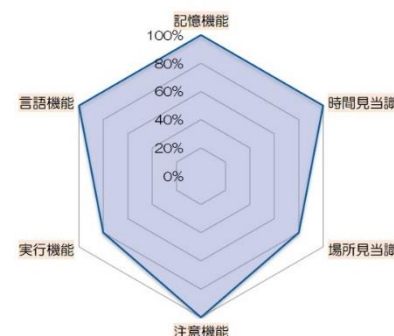
身長や血圧を測り、バランス感覚や歩行のテストを行います。お一人約20分～30分ほどかかります。無理せずケガなく行いましょう。

次は認知機能検査！

脳の「元気度」を測る検査です。少し難しめの質問もありますが、頭の体操だと思って、気持ちを楽にしてチャレンジしてみてください。お一人30～40分ほどで完了です。



結果は後日、郵送にてご本人あてに送らせていただきます（右の図のようなグラフ付で解説します）。項目ごとの得点をグラフにて表記することで、ご自身の得意な分野・不得意な分野がわかります。また、苦手な項目を克服するためのワンポイントアドバイスを掲載しています。測定結果にご不安な点がある場合には、専門家に相談することもできます。



- ・コロナ禍で自宅に閉じこもりがちだったので、健康状態の低下が気になる方
- ・これまで運動などを頑張ってきた成果を確認したい方
- ・運動などを始めたいが、やる気が上がらない方
- ・自分の健康状態について、相談したいと考えている方
- ・これから先も介護が必要にならないようにしたい方

このような方はぜひご参加ください。
お申込みは市長寿介護課(46-5114)までお願いします。

研究班先生方によるミニ講座



市は、埼玉県立大学北畠義典教授を中心とした研究班チームの先生方と共同で、「いーばしょ」の調査・研究を行っています。

今回は、研究班チームの一員である根本裕太先生（東京都健康長寿医療センター研究所・研究員）による「いーばしょ」に関するミニ講座をお届けします。

時間を見つけて頭と身体を動かしましょう！
毎日30分程度の運動と読書をするとう認知症リスクが約60%低減できます。

自粛期間中、皆さんはご自宅でどのようなことをされていますか？

都留市の65歳以上の方を対象に実施している生活状況調査の結果から、**毎日30分以上身体を動かしていたり、読書をしている方は、両方ともしていない人と比べて、認知症発症リスクが約60%低い**ことがわかりました。

頭も身体も使わなければ少しずつ衰えていきますが、日常的に使っていれば、おいくつになっても機能は高まっていきます。

ご自宅で過ごす時間が増えた今だからこそ、意識的に身体を動かしてみたり、新しい情報に触れる機会を増やしてみてはいかがでしょうか。

「いーばしょ」の活動が再開した時に、元気な皆さんの顔を拝見できることを楽しみにしております。

