



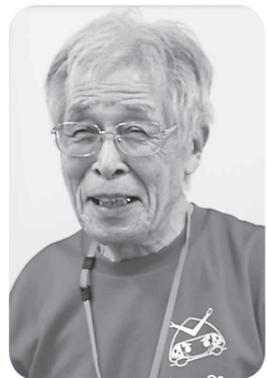
今まで地域の活動をほとんどしていませんでしたが、今回嵐トレを始めて地域の人と交流ができてよかったです。あと10年頑張ります。



「身体が軽い。健康になった」と感じています。歩く、ズボンを履く、掃除をするといった日常の動作も楽になりました。

サポートとして活動することは考えていませんでしたが、同じ地区の他のサポーターさんに誘われて、気づいたら応援サポーターとして始めていました(笑)。

養成講座を受ける前は、歩くことができないうらい腰や膝が痛く、自分の身体のために体操をしようと思って、応援サポーター養成講座に参加しました。



福田 日出夫さん (志賀2区)

応援サポーターの声

「ぶらっと嵐トレ」とは、誰もが「ぶらっと」歩いて通える身近な場所です。手軽に効果的な筋力アップ体操に取り組んでいただく自主活動です。体操や活動の運営に関する講習を受けた応援サポーターと参加者が協力して活動します。

ポイント1
手軽で効果的な体操です
「ぶらっと嵐トレ」で行われている「いき

地域包括支援センター保健師の関口です。皆さんに元気をお届けする「ぶらっと嵐トレ」を紹介します。いつでもお声かけください。



高齢化が進む昨今、健康寿命を延ばすことが重要となっています。介護が必要となる主な原因は、脳梗塞などの脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱、骨折、転倒などです。町では、平成29年度より、介護予防に効果のあると言われている「ぶらっと嵐トレ」を開始しました。住み慣れた地域でいつまでも、いきいきと自分らしく暮らせるよう、皆さんが主役の「ぶらっと嵐トレ」を始めてみませんか。



最初の体力測定で片足立ちが4秒くらいしかできなかったけれど、最近はずボンを履くときに片足で立てるようになった。

おしゃべり、雑談が好き。ご近所でも今まで会わなかった人たちと会うことができているのが本当に良かったです。



他の体操教室で声をかけられて参加しました。家にいると出ることが少なく、話をすることもあまりありません。本当に良い機会だと思っています。



脳梗塞の後遺症で麻痺がありましたが、体操を継続することで調子がいいです。

首が前傾になっていて仰向けで眠れなかったけど、体操に参加して仰向けができるようになりました。ストレッチの効果かな。



参加者の声

体操後は、お茶会やレクリエーションなどグループ内で自由にアレンジしています。活動に参加することで、ご近所の方々との交流や地域づくりを深めるきっかけになっています。

ポイント4
地域のきずなも深まります



体操後にみんなでおしゃべり(志賀2区)

定期的な外出して、仲間と会いお話しする機会が確保されます。

ポイント3
認知症予防やお口の機能向上に効果があります

現在、5地区が取り組んでおり、それぞれの集会所や自治会館などで行っています。

なぜ地域で取り組むか

ポイント2
身近な場所で行っています

「いき百歳体操」は、日常生活で必要とされる動作、それらに必要な筋力を効果的にアップさせるため、高知市の理学療法士が開発した体操です。この体操は、全国で取り組まれています。