



高齢者体操で心と体を活性化



ADL対応型高齢者体操研究会
山口県支部 (PGの会)
代表/古巣 明美さん(左)

連絡先
TEL (0836) 41-3742
(宇部市)

●どんな会ですか？

平成12年にスタートした会で、高齢者の方がどのようなADL(日常生活動作)レベルであるかと、QOL(生活の質)を低下させず、生きがいのある日々を過ごせるように、体操を通じ支援して行くことを目的としています。会員によって活動は様々ですが、地域に向いて体操教室を行ったり、介護に携わる職業に活かしたりしています。また、会員同士の学習会や交流会を行うことで、資質向上も図っています。

●今回指導されている教室の内容を教えてください。

下関市の事業で実施されている、介護予防教室「いきいきかかれあい教室」の方々を対象にした「体操指導」です。参加者25名は、ほとんど町内の方で、ご夫婦が4組もいらっしゃるようです。教室は、全30回を月に3回ペースで開催しているので、ご近所さんとの交流も増え、地域のネットワークづくりにもなっているようです。

●今日はどんな指導ですか？

最初に、健康に関するお話をします。今日は「転倒してもケガをしない体づくりをしましょう。」ということを中心に

がんばでます！健康づくり

お話ししました。それから、準備運動、体操、整理体操、後半30分はレクリエーションです。穏やかな音楽を流して、体操は、椅子に腰掛けたまま、あるいは椅子を利用して、あるいはタオルを伸ばしたり丸めたりしながら、体の左右を両方まんべんなく動かすように、ゆっくり、ゆるやかにいきます。日によっては、歌ったり「平家踊り」やフォークダンスを踊ったり、ボール遊びをしたり、続けて通う楽しみをつくるようにしています。

●これからの目標をお聞かせください。

何もしていないと体力や筋力は落ちるばかりです。スウェーデンで開発された「ADL対応型高齢者体操」のメソッドを取り入れて、無理のない運動で体力・筋力を維持もしくは向上させてすこやかな毎日が送れるようお手伝いをしていきたいと思っています。参加者の方から体ばかりでなく、精神的にも明るく元気になるというお話を聞くとうれしいですね。



食べることで生きることを目指す



ミキ山口食育クラブ
会長/木村 明美さん

連絡先
TEL (083) 922-1524
(事務局 宮原さん 山口市)

●どんな会ですか？

22年前にスタートしました。地域の幼稚園や子育ての会で「食の大切さ」について、イベントを通じて理解を深めてもらう活動をしています。現在、県内に60〜70名メンバーがいます。月例会を開いて、研修や情報交換をしたり、お母さん達を対象に、勉強会をしたりしています。

●今日はどんなイベントですか？

テーマは「命」。メンバーの声がかけて集まってきた親子さん達といっしょに、長門峡の自然の中であゆのつかみどりをして、そのあゆに串を打って塩焼きにしました。「料理を作る実習の中で他の命を自らの命に変える」という実感ができる企画のイベントを致しました。また、子ども達と一緒に豚汁、豚汁、酢の物、おむすびをつくりました。家の中では「危ない・汚れる」といった理由から、ついつい親が口を出し、子供にやらせないことも、今日は積極的に作ってもらいました。なるべく「子供達がやりたいようにやらせる」ということで、親



御さん達には、口を出さないようにお願いをしました。こういった機会を通して「子どもの可能性」に気がついてもらいたいと思っています。

●これからの展望をお聞かせください。

私たちの「食育」は「食べるものを通じて人間力を育てていくこと」だと考えています。子供の成長に大きく影響を与える「家庭での食事」について、まず、親御さん達に考えてもらうことが大切。ですから、「命をいただいで生きる」ということ、料理のしかたや、又、さまざまな知恵をまず若い親世代に伝えていきたいです。家族の絆を強くし、次世代にバトンをつなぎながら、地域の中でお互いに助け合う暮らしができればいいですね。ハードルは低くないですが、達成感のある楽しいこの活動を益々拡げて行きたいと強く希望しています。

このコーナーでは、健康づくりについてがんばでますという自主グループの活動をご紹介します。