

年寄りの交流の場として提案、推進したのが「ふれあい・いきいきサロン」。通称、地域サロンです。地域住民が主体となって運営し、誰でも参加できる「つながりの場」として、今では無くしてはならない存在となっています。

しかし、新型コロナウイルスの感染拡大により、日本初となる緊急事態宣言が発令。感染拡大防止による自粛は、お年寄りの支え合い、見守り、そして生きがいの場として集う地域サロンに

多大な影を落としました。4月14日の活動を最後に休止していた池田地区の半下石馬頭サロン。緊急事態宣言の解除を受け、1ヶ月半ぶりの再開となりました。活動をまとめるのは半下石さんと青木さん。自粛により1ヶ月以上も開催できず、不安な日々が続いたと話します。

「久しぶりでいつもより少ないかな。お茶やお菓子は各自持参。普段は半日くらいだけど今日は2時間で解散で

かつて、70歳以上の医療費が無料だった時代。「病院のサロン化」という言葉が生まれるほど待合室には多くの高齢者が集まり、結果的に国保財政を圧迫。10年あまり続いた無料化制度は1983年に廃止されました。

同じころ、全国社会福祉協議会がお

1時間以上も前から会場の掃除や草取りをする参加者も。「誰かに会えることは本当に幸せなこと」笑顔を見せました。



地域の小さな取り組みが担う、大きな役割 つながりの場

高齢者の医療費負担が無料化された1973年。病院のサロン化や過剰診療が不安視されながらのスタートでした。後に70歳以上の保険料は、2倍以上に急増。わずか10年で廃止されました。

6月~ 活動再開

Check Point
6月から町内52の地域サロンも活動が始まる「3密避け、感染予防しながらの再開に」

緊急事態宣言の解除を受け6月から町内52のサロンも活動を再開。新型コロナウイルスの感染拡大で4月14日から活動を休止していた半下石馬頭サロンも活動を再開しました。取りまとめる2人も「感染予防を徹底しながら元のサロン活動を取り戻したい」と前を向きます。

半下石和枝さん
青木キサエさん

す。お年寄りも多く見守りも兼ねている。少しずつ元に戻していきたい」と、感染予防対策での活動に戸惑いつつも、二人はまっすぐ前を見つめます。

「新しい生活様式」が提言されるなか、6月から町内各地で再開された地域サロン。それぞれの活動は小さなものですが、地域にとってはかけがえのない大きな存在。「集まる日を決めただけ」と始まった各地域の小さな活動は、大きな役割へと変わっています。



※新型コロナウイルス感染予防対策のため、マスク着用や3密回避、飲み物持参などの対策を取りながら活動中。撮影時のみマスクを外して対応してもらいました。

日々の生活のなかで動作を意識すること 運動を習慣に

ウォーキングやジョギングすら面倒というあなた。まずは日常生活で意識して体を動かしてみましょう。少しでも筋力をつけて基礎代謝を上げることが、太りにくい体への第一歩につながります。



毎週火曜日 10時30分から1時間ほど長野ヒロミ先生によるストレッチや有酸素運動を受けられます。第1と第2火曜日は田代保健福祉センター、第3と第4火曜日は町総合交流センターで開催。 園保健福祉課 ☎ 22-3041



ピラティスインストラクター
長野 ヒロミ 先生

ストレッチに始まり、軽い筋トレや有酸素運動で1時間ほどの運動教室で指導。ピラティスが専門で、普段から姿勢を意識することが大切と説明する。

「大切なことは食事と運動のバランス。偏った食事や食べ過ぎをやめて、日常にすこし運動をプラスして」と話すのは国保運動教室の講師も務める長野先生。「毎日、激しいスポーツをする必要はありません。できれば1日30

多くの人が運動の必要性を感じ、やらなければと思っているのではないのでしょうか。そもそもなぜ運動が必要なのか。私たちは毎日、食事を取り、そこで摂取したエネルギーは消費しなければ自然と体に蓄積されます。時代の流れで世の中は日々便利に。特に田舎では、玄関を出たらすぐ車に乗るという人も少なくありません。

好きなものを好きなだけ食べて、運動はしたくないと言っているのは、使われないエネルギーがどんどん吸収され脂肪として蓄積。必要以上に脂肪を溜めこんだ結果、肥満になり、その先には糖尿病や高血圧といった生活習慣病のリスクが待ち受けています。

運動にプラスして日常生活の動きにも意識が必要。人は気付かないうちに楽な姿勢をとりがちです。「流し台に寄りかかって洗いを物をする人がいます。姿勢が悪いと体のバランスはもろろん、筋力も低下するので脂肪が燃えにくい体、つまり脂肪を貯めやすい体に。普段の自分を振り返って」と長野先生。なかなか習慣化が難しい運動ですが、日常の動作や姿勢など、少しの意識で変えられることもあるはず。

分のウォーキングから。時間がない人、きつい人は20分を朝晩に分けても効果がある」と続けます。歩くという行為は、簡単なようで実はさまざまな筋肉を使っています。足腰はもちろん、背中から腕、心肺機能まで全身を使ったトレーニングなのです。

お年寄りなどにオススメ! 座ったまま“ゆる”筋トレ

お年寄りにもおすすめなのが座ったまま筋トレ。これでも十分な筋力アップに。



高齢になると筋力が低下し、自分では足を上げているつもりでもつまずいて転倒する危険が。毎日少しの筋トレでも転倒予防に。

毎日の習慣に!

足腰やひざが痛いなど、ウォーキングが大変な人はイスを使った運動がおすすめです。背もたれを使わず浅く腰掛け、足ふみのイメージでひざを交互に上げ下げします。慣れてきたらひざの曲げ伸ばし、腕も使えばさらに効果的な運動に。町では誰でも参加できる運動教室も開催中。ぜひご参加ください。

Check Point
新型コロナウイルスの影響で休館していたトレーニングジムも6月1日から再開しました。ランニングマシンなど幅広くマシンを設置。梅雨時期でも快適に利用できます。利用料は1回200円でお得な回数券もご用意。利用には事前の講習が必要なので保健福祉課で講習参加の予約をお願いします。 ☎ 22-3044

6/1月 利用再開
第1・3月曜日はマシン講習会
トレーニングジム