



はやま

平成29年(2017年)

4月号

No.565

特集

貯筋運動

体を使って筋肉を貯めよう！



◆今月の表紙		教育委員会だより	… 14
はやまNEWS	… 4	町からのご案内	… 16
子育てひろば	… 8	でんごんぱん	… 18
健康情報	… 10	町長コラム	… 23

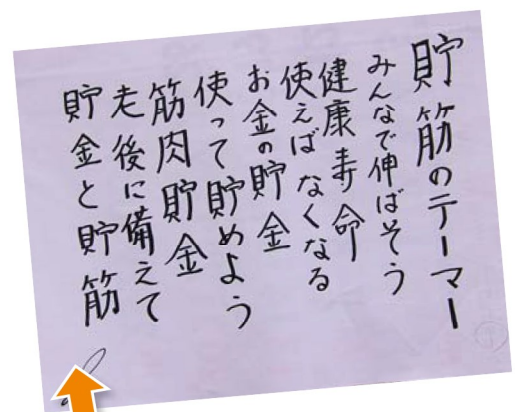
(表紙写真：サロンdeスマイルにて「貯筋通帳」の残高チェック！)

体を使って筋肉を貯めよう！

特集 貯筋運動



▲ 上山町内会ふれあいサロンは、会館にみんなが集まって運動！



アメリカ民謡の『線路は続くよどこまでも』の曲に合わせて歌う『貯筋のテーマ』。下山町内会では直筆の歌詞を会場に貼り、参加者みんなが大きな声で歌いながら貯筋運動をしています。歌いながら行うことで、脳の活性化も期待できます。

■ 貯筋運動とは

お金を使わずに貯めるのが「貯金」、筋肉を使って貯めるのが「貯筋」です。貯筋運動は、特別な器具を使わず、『線路は続くよどこまでも』の曲を□ずさみながら、椅子に座って、立って行う運動です。

この運動は、鹿屋体育大学の前学長・福永哲夫さんが提唱するもので、「普段から身体を鍛えておくことで、病気で寝込んだとしても、日常生活に支障をきたさない筋量の保持」ができ、寝たきり予防につながります。

■ 町内会で・サロンで

葉山町では現在、上山町内会・下山町内会・イトーピア地域のサロン活動の3団体で貯筋運動を実施しています。筋力が弱い人でも「座ってできる」、「つかまっでできる」運動であることから、どなたでも参加することができます。

参加者からは「つまづくことが減った」や「運動を始めてから転んだことがあったが、骨折などで寝たきりになることを防げた」など、効果があるという声が届いています。

貯筋は日課！

日々の生活が楽になりました

大島 将さん、怜子さん



5年ほど前から、庭の草むしりを20分ほど行うにも、しゃがんでいられず、筋力の低下を感じていました。昔からスキーをやっているので、筋肉量には自信があったのですが、足がつることも増え、不安に思っていました……。

そこで昨年の8月から、下山口会館での貯筋運動に夫婦で参加！会館での運動に加え、自宅でも毎日欠かさずお風呂あがりに貯筋運動を始めました。

すると3～4か月で効果が表れたんです。10分もしゃがんでいられなかった草むしりが、20～30分と楽にできるようになりました！

友人や地域の人にもおすすめしていますし、これからも二人で継続して取り組みます。



▲ 下山口町内会での貯筋運動

毎日の運動を貯筋通帳で管理！
みんなで競い合うのも励みになります



▲自宅でのサロン活動で貯筋運動を実施♪

町の取組みは、国のモデル事業として、厚生労働省の「地域づくりによる介護予防推進支援事業」に参加しています。事業への参加は、平成28年度で全国1718のうち109市町村です。

先進的な取組み

参加団体を募集

町ではこの取組みを広げるために、専門家の派遣による運動の指導、DVDやCDの貸出しなどを行うグループを新たに3団体募集します。皆さんも貯筋運動で健康を維持しましょう！

- 条件・対象**
- ① 10人以上のグループ
 - ② 参加者の半数が65歳以上
 - ③ 原則、週1回以上の実施
 - ④ 運動できる会場の準備
 - ⑤ 映像機器やCD機械の用意
- ※1か月は試行でその後1年以上は自主的な継続が必要。
- 支援内容**
- ① 専門家による正しい運動のやり方解説など
 - ② 半年に一度の筋力測定（超音波によるもの）
 - ③ 年1回のフォローアップ
- ★サポーター募集★
地域での貯筋運動を支援するサポーターを募集します（2日間の研修があります）。

申込み・問合せ

参加申込みやサポーター応募などは、福祉課介護高齢係（内線234）までご連絡ください。
締切 5月18日（木）