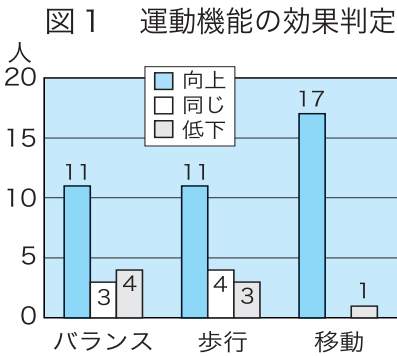




那珂川町地域包括支援センターでは、高齢者の方々が、元気でイキイキ生活できるような事業を行っています。今回は、通所介護予防教室「転ばん運動教室」について説明します。

65才以上の方で、町の検診
誰でも参加できるの？



参加できます。腰やひざの痛みがある。思うように歩けない。つまずくことが多く転倒への不安があるなど、毎日、

足腰が痛くても、参加できるのですか？

週1回集まり、15回コース（約4カ月間）、転倒・骨折を予防するための運動が体験できます。息が切れるような運動はしません。ほとんどはいすに座って行い、姿勢を良くし、全身を筋力アップしていきます。

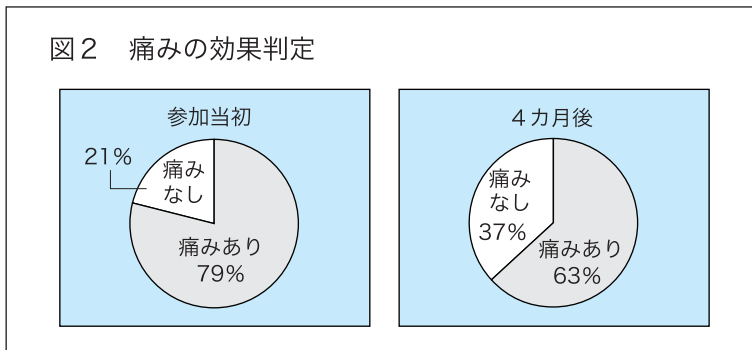
教室では、どんなことが体験できるの？

週1回集まり、15回コース（約4カ月間）、転倒・骨折を予防するための運動が体験できます。息が切れるような運動はしません。ほとんどはいすに座って行い、姿勢を良くし、全身を筋力アップしていきます。

の結果、生活機能の低下があり、介護予防事業の利用が望ましいと判定された方が対象です。集団検診や医療機関での検診を受け、必要と思われる方に教室のお知らせを送っています。

教室では、どんなことが体験できるの？

週1回集まり、15回コース（約4カ月間）、転倒・骨折を予防するための運動が体験できます。息が切れるような運動はしません。ほとんどはいすに座って行い、姿勢を良くし、全身を筋力アップしていきます。



足腰の痛みや体の不安を抱えている方が多く参加しています。つえやシルバーカーを使用している方もいます。

どんな効果があるのですか？

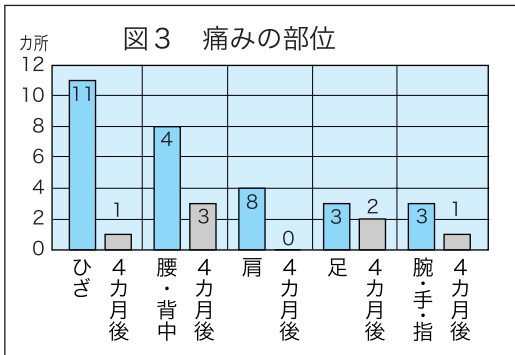
教室参加当初と4カ月後の変化を比べてみましょう。

効果1：（図1）運動機能が向上します。特に、バランス・歩行・移動能力が向上し、日常生活での動作が楽になってきます。年だからとあきらめることはないのです。

効果2：（図2・3）痛みが

軽減する。中には、全くなくなる場合もあります。運動を継続した結果、筋力がつき、ひざや腰への負担が減ったことで痛みが和らいでくるのです。

効果3：（図4）健康観が高まります。参加者同士、回数を重ねる中で交流を深めていきます。いつの間にか、みんなで運動をする楽しさを高め合い、最後には参加者一人ひとりの表情が明るくなっていきます。



参加者の声を聞いてみました。

・体が軽くなった。

・つまずきにくくなり、転びそうになっても持ちこたえられるようになった。

・ひざや腰の痛みが軽快した。これからも体を動かすようにしたい。

・みなさんと楽しく時間を過ごせ、生活に張りができた。

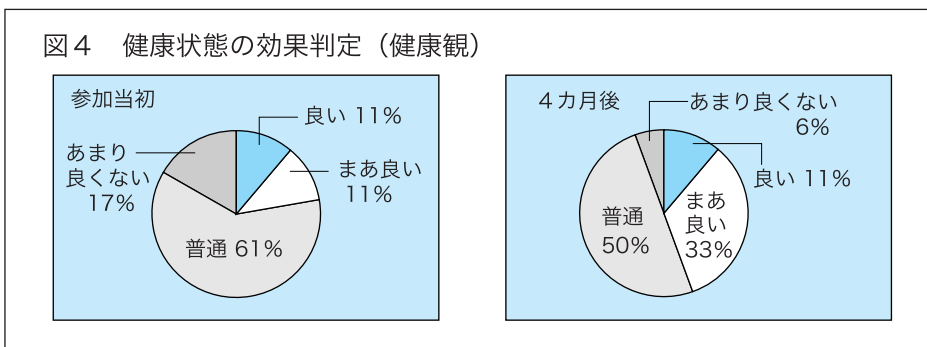
今年度の「転ばん運動教室」は、現在、前期の教室を行っています。後期は9月中旬から開催する予定です。参加される方の希望により、送迎を加してみませんか？

・みなさんと楽しく時間を過ごせ、生活に張りができた。

今年度の「転ばん運動教室」は、現在、前期の教室を行っています。後期は9月中旬から開催する予定です。参加される方の希望により、送迎を加してみませんか？

・みなさんと楽しく時間を過ごせ、生活に張りができた。

今年度の「転ばん運動教室」は、現在、前期の教室を行っています。後期は9月中旬から開催する予定です。参加される方の希望により、送迎を加してみませんか？



今年度の「転ばん運動教室」は、現在、前期の教室を行っています。後期は9月中旬から開催する予定です。参加される方の希望により、送迎を加してみませんか？

今年度の「転ばん運動教室」は、現在、前期の教室を行っています。後期は9月中旬から開催する予定です。参加される方の希望により、送迎を加してみませんか？

今年度の「転ばん運動教室」は、現在、前期の教室を行っています。後期は9月中旬から開催する予定です。参加される方の希望により、送迎を加してみませんか？

今年度の「転ばん運動教室」は、現在、前期の教室を行っています。後期は9月中旬から開催する予定です。参加される方の希望により、送迎を加してみませんか？

今年度の「転ばん運動教室」は、現在、前期の教室を行っています。後期は9月中旬から開催する予定です。参加される方の希望により、送迎を加してみませんか？

広報文芸

俳句

雨に濡れ紫陽花の藍かがやけり
 せせらぎの音かき消して蝉しぐれ
 若人ら無言にビール飲み干せり
 枝々を翠雨さらりと濃くもせず
 髪洗ふ少女まぶしき脛を見せ
 黒南風や八溝の峰を遠くする

松野 正一
 小砂 マス
 松野 君枝
 久那瀬 直子
 吉田 薫
 小川 華

短歌

母逝きて七年過ぎし抽斗に断ち切りしままのモンペ出で来ぬ
 明け方のリズムを刻む雨だれの音にゆらゆら深海魚となる
 背景に紫のアヤメ映りをる遺影の友はにこやかに笑む
 のび上り綿毛飛ばせし蒲公英のもうなにもない茎が立ちいる
 もろどりの飛行の様に次々に学ばむ孫らの東京へ発つ

小口 影沢 よし
 和見 藤田 和夫
 盛泉 佐藤 茂
 小川 滝田 孝子
 小川 郡司 喜恵

川柳

だんまりは損だと紙に書いて置く
 繰り返す愚痴へ耳だけ貸しておく
 老いの胸深くに咲いた恋の花
 泣き方を忘れ砂漠化してる胸
 犯人の沈黙続く調べ室
 スベリ台次ぎ次ぎ子等がはしやぎ下り

谷田 岡崎 友子
 谷田 岡崎 甫子
 大山下郷 佐藤 有紀
 薬利 大崎 克明
 小砂 笹沼 季子
 谷田 屋代 照子



新着図書

那珂川町 図書館



『王妃マリー・アントワネット』

藤本ひとみ／著（角川書店）
 恋に生き、運命に殉じた王妃の真実。悲劇の引き金となった首飾り事件の顛末。フランス革命の真相。そして破壊と引き替えにしても貰いた愛の行方は。ち密な取材で明かされた、マリー・アントワネットの悲劇の全ほつとは。

『時が滲む朝』

楊逸／著（文藝春秋）
 中国の名門大学に進学した二人は、さまざまな地方から入学した学生たちと出会うなかで、「愛国」「民主化」「アメリカ」などについて考え、天安門広場に行き着く。二人の中国人大学生の成長を通して、現代中国と日本を描ききった力作。



『パパにあいたい』

ピーゲン・セン／作（アリス館）
 海の向こうで働くお父さんが大好きなターくん。お友だちに「高いところのぼれば、遠くにいるパパにあえる」と聞いて、高い塔を作ることになりました。消防自動車やパトカー、はしご、フライパンなど、色んな職業の人から色んなものを借りて、街中のものをどんどん積み上げていくと・・・。



- ◇『我、言挙げす』 宇江佐真理／著（文藝春秋）
- ◇『医者からもらった薬がわかる本』 木村繁／著（法研）
- ◇『遠ざかる家』 片山恭一／著（小学館）
- ◇『銀の感覚』 ラルフ・イーザウ／著（長崎出版）
- ◇『ラブコメ今昔』 有川浩／著（角川書店）
- ◇『錦』 宮尾登美子／著（中央公論新社）
- ◇『ヴィヴァーチェ』 あさのあつこ／著（角川書店）
- ◇『早刷り岩次郎』 山本一力／著（朝日新聞出版）
- ◇『愛されたい拒絶される子どもたち』 椎名篤子／著（大和書房）
- ◇『地の日天の海』 内田康夫／著（角川書店）
- ◇『清らかな厭世』 阿久悠／著（新潮社）
- ◇『ラン』 森絵都／著（理論社）