今回のまとめ

今回アンケートやみなさんの声の中で、最初は「体操をすること」、「体操で筋力をつけること」を目的として参加していたのが、活動期間が１年以上経過すると、人との交流を求めている人が多くいるということが見えてきました。

よさってくらぶは、百歳体操で体力を付けいつまでもいきいきとした生活を送るためのものですが、みなさんと一緒に楽しく交流しながら活動することが本当の意味での介護予防になっていると実感しました。

この他にも個人個人で感じている効果があると思います。私たちがみなさんの所にお邪魔した時には、ぜひ教えていただきたいと思います ♪

昨年はコロナウイルスの影響で活動の休止をお願いした期間もありました。コロナウイルスの影響は、よさってくらぶのみなさんにもあったようで、

「コロナで外出の機会が減り、足が弱くなった」

「コロナで活動休止中に、足の力が弱くなり体操の効果を実感した」

などのお話も聞かれました。

一度活動休止をお願いした後に、ほとんどのグループが活動を再開されているのは、みなさんも同じように体操の効果を感じたからかもしれません。今後も感染症対策をしながら、コロナに負けない体作りをしていきたいですね。

みなさんにお願いです！

みなさんの予定を考慮し、当初設定していた活動曜日や時間などを変更しているグループもあると思います。下記の内容で変更がある際には、変更届の記載をお願いしておりましたので、ご連絡をお願いします。

【ご連絡いただきたい内容の変更】

グループ名、活動場所、連絡窓口の方、活動時間・曜日

※新しく参加者さんが増えた時には重りをお届けします。その時もご連絡ください。

発行年月日：2021 年 2 月 12 日
発行・お問合せ先：奥州市地域包括支援センター（☎ 直通 0197-34-2199 ）

since 2017 奥州市 一般介護予防事業

通いの場「よさってくらぶ」通信

2021.2.12 増刊号

平成 29 年４月から奥州市で「よさってくらぶ」が開始となり、早いもので３年が経過しました。百歳体操を継続している皆さんは、それぞれ体操の効果を実感されていると思います。

その中、活動されている参加者の方から**「よさってくらぶに参加している方が感じている体操の良さ、効果をまとめてほしい」**とご意見をいただきました。そこで、体力測定で皆様にお願いしているアンケートと、取材させていただいた内容をまとめてみました。

◆ アンケート結果(複数回答)

…アンケート結果は、開始 3 か月後、1 年後、2 年後の体力測定を集計しました

身体の変化

1. **身体が軽くなった（45.2%）**
2. **床や椅子からの立ち上がりが楽になった(22.5%)**
3. **つまずきが減った(22.1%)**

こころの変化

1. **これからも「よさってくらぶ」に通いたい(66.6%)**
2. **楽しみが増えた（51.7%）**
3. **運動することが楽しくなった（46.4%）**

よさってくらぶをはじめようと思ったきっかけ

【開始から 1 年未満】

1. **「会場が近かったから」（57.2%）**
2. **「筋力をつけて腰痛・膝痛を緩和したいと思った」（56.6%）**

【開始から 1 年以上】

1. **「人と会うことが楽しい」（65.5%）**
2. **「運動したい、身体を動かすのが楽しい」（58%）**

現在活動されているグループに取材させていただきました。
みなさんの声をご紹介します！

胆沢　愛宕よさってくらぶ（R1 年 9 月開始）
高橋　トシ子さん（83 歳）

参加の経緯

１度入院したことで、身体が弱くなってしまった高橋さん。近所で百歳体操をしていると聞き、参加することになりました。

体操の効果として実感していること✨

□ 杖を使わずに歩けるようになった

･･･自宅から会場まで、以前は杖を使用して 10 分～15 分かかっていましたが現在は**杖を使用せず５分程度で来る**ことができるようになったそう。

□ 膝の痛みがなくなった

･･･以前はできなかった「椅子からの立ち上がり」が 10 回を 2 セットできるようになりました。

前沢　本杉よさってくらぶ（H29 年 11 月開始）
参加者のみなさん

立ち上げの経緯

元々グランドゴルフを一緒にやっていたみなさん。よさってくらぶでも一緒に活動しています。

男性参加者さんは「体操なんてと思っていたが、１度参加して体操の良さが分かった」と話されていました。

よさってくらぶを継続できる理由✨

□ 家族もよさってくらぶへ行くことを応援してくれている

… よさってくらぶの日には声をかけてくれるため、「力」になっているそうです。

□ 連絡員さん：「自分自身も楽しみながら活動をしている」
参加者さん：「お世話してくれる人がいるため、感謝の気持ちを忘れない」

… お互いを思いやる気持ちがあるのが素敵だなと思いました。

□ 楽しみを持ちながら活動している

… 仲間と一緒に温泉やお茶飲みなどをしているそうです。(今はコロナで自粛中)

☺ 体操の効果として実感していること

□ 歩くことが楽になった

□ **体重が減った**

□ 足首を曲げることができなかったのが、できるようになった

□ 足が引き締まり、**座らずにズボンを履ける**ようになった

□ お口の体操もしているため、**飲み込みが良く**なった

□ 体力が付き、**木を運ぶ仕事も楽にできる**ようになった

□ 運動施設に通っていたが百歳体操で痛みが軽減、今は百歳体操のみ

□ 膝の痛みがひどく手術が必要といわれていたが、しなくても良いくらい痛みが改善した

☺ 百歳体操を継続できる理由

□ 参加者同士の仲が良い

□ 毎週よさってくらぶに行くことが習慣となっている

□ グループ内で目標となる人がいる

□ みんなで集まることが楽しい

□ 農業や家族の介護の気分転換ができる

☺ 工夫しながら活動をしているグループ

□ 間違え探しの脳トレをし、お隣同士で答え合わせ

□ 体操以外でラジオ体操やお手玉、自分たちで考えたストレッチ

□ よさってくらぶのメンバーで趣味活動（手芸、卓球、グランドゴルフ）