



うちこ

地域包括支援センター

だより

第5号

内子町地域包括支援センター
喜多郡内子町平岡甲 168 番地
(0893)44-2111
令和3年10月 発行

うちっこ体操でいつまでも元気な身体作りを！

うちっこ体操をご存じですか？

内子町が地域のサロンやまごころカフェなどをお借りして取り組んでいる「うちっこ体操」。日頃から参加者の皆様にはご好評を頂いています。うちっこ体操についての詳細は、内子町ホームページに掲載している地域包括支援センターだより第2号をご覧ください。



R2年9月まごころカフェでのうちっこ体操の様子

うちっこ体操 活用術



うちっこ体操は全身をバランス良く鍛えられるよう専門職の方々が考案されました。しかし、年に数回の介護予防運動教室の機会だけでは回数が少なく十分な効果が得られません。運動教室で学んだうちっこ体操をご自宅で、テレビを見ながら、友達とおしゃべりをしながらなど、無理をせず地道に継続する事で、高い効果が期待できます。うちっこ体操を継続して更に元気な身体を目指しましょう！



身体に良いのは分かるんだけど、継続するって難しい。どんな風にすれば続けられる？

続ける事って難しいですね。今回はそんなうちっこ体操を活用して、ご自宅で素敵な取り組みをしているグループの所にお邪魔してきました。継続のヒントになればと思います。



まごころカフェの介護予防運動教室に参加していた方達が、友人同士で集まってご自宅でうちっこ体操を続けているそうです。メンバーは80歳代～90歳代の方で、楽しそうに体操をしている様子が印象的でした。



左から
大原キシカさん(95歳)
矢野禎子さん(91歳)
神崎タカ子さん(95歳)
(年齢は訪問時点)
笑顔が素敵な仲良しグループです。

「友達の身体が弱って施設に入った事があった。仲の良い友人が弱って会えなくなるのは寂しい。」と話すのは大原さん。誰のためでもない自分達のためと、友人を誘ってうちっこ体操に取り組んでいるそうです。いつもは5人程集まって、歌や手芸、体操などを行うそうで、みなさんこの機会を楽しみにされているようでした。



友達を誘ってうちっこ体操をするって素敵な取り組みですよ。一人では続けられない事もみんなでやれば楽しみに変わるようです。みなさんもぜひうちっこ体操を活用してみてください。



体操終了後のお喋りにも余念がありません。笑この日は熱中症予防について気を付ける事を確認し合っていました。