

大久保新町会館(大久保新町町会と老人クラブ(新町東寿会) の皆さん)

大久保新町会館では、カラコロ体操だけでなく、 脳トレや気功なども取り入れ、精力的に活動してい ます。ご主人を亡くし独り身になられ元気をなくし ていた人も、この「通いの場」に誘ってもらったこと で元気になったりなど、地域のつながりもこの場所 から生まれています。

参加者の声

「楽しいです。身体を悪くして来られなくなったこと もあったけど、リハビリして、また、ここに戻ってきて、 カラコロ体操をして元気になっています」

自分たちのグループでカラコロ体操をしたいという人 や、地域で「通いの場」を立ち上げたいという人を、地域 包括支援センターがお手伝いします。小学校区担当地区 の地域包括支援センターまで問い合わせください。また、 登録された「通いの場」の情報を、市ホームページに掲載 しています。詳しくは高齢介護課まで問い合わせくださ

- 問高齢介護課(くすのき広域連合守口支所)

みんなでいきいき! 通いの場

カラコロ体操などを行っている 「通いの場」は守口市内 に45カ所まで広がっています。



南寺方集会所(南地域コミュニティ協議会の皆さん)

南寺方集会所では、昨年11月から通いの場でカラコ 口体操を開始。当初、月1回の開催でしたが、物足りな いと今では週1回の開催となり、カラコロ体操を2回実 施しています。とても活気のある[通いの場]です。男性 も参加されていて、体操後はお茶やお菓子を持ち寄り、 おしゃべりを楽しんでいます。和気あいあいとした、と てもいい雰囲気です。





たまたま同じ服で来られたこのお二人は、揃って89 歳。 自称もりぐちのザ・ピーナッツ! 背筋もピンとして まだまだお若いです。お二人にとってはカラコロ体操が 健康の秘訣。

小学校区担当地区	相談先	電話(06)
よつば(旧大久保・旧東)・梶・藤田・八雲東(大日東町1番~10番)	守□第1地域包括支援センター	06-6904-8900
庭窪·金田·佐太	守□第2地域包括支援センター	06-4393-8401
八雲·下島	守口第3地域包括支援センター	06-6908-2808
八雲東(大日東町1番~10番を除く)・守口・さつき(旧滝井)	守□第4地域包括支援センター	06-4250-7878
さつき(旧春日)・さくら(旧三郷・旧橋波)	守□第5地域包括支援センター	06-6992-1180
寺方南(旧寺方・旧南)・錦	守口第6地域包括支援センター	06-6997-3336





②筋力トレーニング

「春の小川」「さくらさくら」などの童謡・唱歌に合わせ て、時に楽しく歌いながら、普段あまり使わない筋肉を 動かし、関節も大きく動かします。



④健口体操

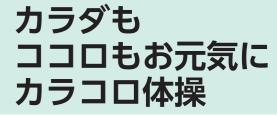
大きく口や舌を動かし、口まわりの筋肉(表情筋など) の衰えを予防、改善します。

運動サポーターの声

「自宅に引きこもっている人を 引っ張りだしたいと、大久保新町 会館でカラコロ体操をやっていま す。カラコロ体操以外にも、さま ざまな体操や脳トレを組み込むな 佐近 緑さん ど、楽しくなるよう工夫していま ^(運動サポーター)



す。また、他の日にはラジオ体操やグラウンドゴルフ、 詩吟などもやっています。この間のような大きな地震が あった時は、地域のつながりが大事になってきます。他 の町会の人も大歓迎です。ぜひお越しくださいし



「カラコロ体操」は、いつまでも自分らしく元気に過ご すための、くすのき広域連合作成のご当地介護予防体操 です。①準備体操、②筋力トレーニング、③整理体操、 ④健口体操から構成されています。DVDを見ながら行 う、座ったままでもできる約30分の体操で、体力のあ る人は立位でより大きく全身運動ができます。「カラコロ 体操|で介護予防に取り組みましょう。



①準備体操

ストレッチ体操で、硬くなった筋肉を引き伸ばし、け がの予防をします。



ストレッチ体操で、筋力トレーニングで疲れた体を クールダウンします。

カラコロ体操実施時に気を つけるポイントなどを伝える 「運動サポーター養成講座」の 講師を務めてもらっています。 「カラコロ体操は、柔軟体操や 筋力強化、バランス練習など、 たくさんの要素が盛り込まれ ており、生活不活発病の予防 だけでなく、転倒予防などに 対しても非常に効果的な体操 大阪府理学療法士会 だと思います」



喜多孝昭さん