

みんなできいき！ 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ロ体操を開始。当初、月1回の開催でしたが、物足りないといえは週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のです。お二人にとってはカラコロ体操が健康の秘訣。



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い。

問 高齢介護課(くすのき広域連合守口支所)

TEL 06-6992-1610

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)	守口第1地域包括支援センター	06-6904-8900
庭窪・金田・佐太	守口第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)	守口第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)	守口第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。

カラダも ココロもお元気に カラコロ体操

「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。



③整理体操

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。

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ど、楽しくなるよう工夫しています。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」



佐近 緑さん
(運動サポーター)

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だと思います」



大阪府理学療法士会
喜多孝昭さん