

ぜひ、ご参加ください!

三芳町内のラジオ体操・いもっこ体操開催一覧

ラジオ体操

担当：社会福祉協議会生活支援コーディネーター 049-258-0122

NO	行政区	場所	日時
1	上富第1区	上富第1区ゲートボール場	毎週水曜日10:00~
2	上富第3区	上富第3区第2集会所前	第2・4木曜日9:00~
3	北永井第2区	北永井第2区集会所前	毎日6:30~
4	北永井第3区	北永井第3区集会所前	第2・4木曜日9:30~
5		三芳団地子ども広場	第1・3・5木曜日9:00~
6	藤久保第1区	またの公園	毎週火曜日9:00~
7	藤久保第2区	富士塚第2公園	毎週火曜日9:30~
8	藤久保第3区	北松原第2公園	第1・3木曜日9:30~
9	藤久保第4区	唐沢小学校駐車場	毎日6:30~
10	藤久保第5区	藤久保第5区第2集会所前	毎日6:30~
11	藤久保第6区	ふじづか第2こども広場	毎週日・水曜日7:00~
12	竹間沢第1区	竹間沢公民館前駐車場	毎週月・木曜日7:30~
13	みよし台第1区	からさわ公園	毎週月・水・金曜日8:45~

いもっこ体操

担当：三芳町役場健康増進課 049-258-0019 (内線 188 ~ 191)

NO	行政区	場所	日時
1	北永井第1区	中央公民館ホール	第1水曜日10:00~11:30
2	北永井第3区	北永井第3区集会所	第1火曜日13:30~15:30
3	藤久保第1区	藤久保第1区第2集会所	第1月曜日10:00~11:30
4	藤久保第2区	藤久保第2区集会所	第4水曜日10:00~11:30
5	藤久保第5区	藤久保公民館ホール	第2・4火曜日10:00~11:30
6		藤久保第5区第2集会所	第2月曜日10:00~11:30
7	竹間沢第1区	竹間沢公民館ホール	第4月曜日10:00~11:30

開催時間が季節等によって変わる事があります。  
初めてご参加の際は、各担当までお問い合わせ下さい。

「生活支援コーディネーター」が支援活動の応援をします。ご相談ください。

●生活支援コーディネーター  
三芳町社会福祉協議会  
でんわ 049-258-0122  
ファクシミリ 049-258-0180

●事務局  
三芳町役場 健康増進課  
でんわ 049-258-0019  
ファクシミリ 049-274-1051

発行 ささえあい・みよし (三芳町生活支援体制整備推進協議体)

みんなで支え合い、心も体も元気で楽しい毎日を過ごそう!

令和6年  
1月号

# ささえあい・みよし通信

三芳町生活支援体制整備推進協議体

## コロナ後の再出発。人と人とのつながりの活性化!

### コロナ以前に開催されていた集いの活動



藤久保第1区「なかよしサロン」

3年間続いたコロナ禍では、集まる活動が制限されたことで、地域の集いの場は休止となり、多くの高齢者が孤立した生活を余儀なくされました。その結果…

最近、誰とも話していない。  
離れて暮らしている家族も来てくれなくなった。  
寂しくて、涙が出てくる。

特に高齢者の孤立は、心身に悪影響を及ぼします。「ささえあい・みよし」では、制限がある中でも人と人とのつながりをたもつため、ラジオ体操や感染対策を行いつつながらできる活動を地域の方と取り組んできました。



北永井第3区「北3食堂」

そして令和5年、「ささえあい・みよし」は、人と人とのつながりを活発にするための検討をはじめました。

コロナ以前には町内に多くの集いの場が開催されていました。活動を再開し、参加する方を増やすための第1歩として「ささえあい・みよしまちづくりフォーラム」を実施し、「地域の集いの場」が持つ効果を再確認することとしました。

令和5年  
3月開催

## ささえあい・みよしまちづくりフォーラム3

「楽しく元気に健康長寿」生きがいつくりであなたが変わる、まちが変わる

フォーラムは 90 名の参加がありました。基調講演は、国際医療福祉大学大学院准教授 山谷 麻由美先生をお招きし、全国 60 以上の市町村で 30 万人の高齢者を対象に調査を行った研究から「健康長寿」のポイントをお話し頂きました。



### フレイル・要介護リスクが低い町とは？

フレイルとは、病気ではないが、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、健康と介護状態の間の虚弱な状態を指します。このフレイルに該当する方の割合は市町村によって格差がある事が分かってきました。それでは、どのような町がフレイル状態の方が少ないのでしょうか。

ポイントは、「運動」や「社会参加」にあります。5～7年間、高齢者の調査を行った結果から、運動や趣味を行っている人はリスクが軽減されることが分かってきました。また、人との交流の頻度が高いほど、認知症・要介護といった健康リスクの軽減が図れる事も分かっています。

### 社会参加によるフレイル予防の調査結果

- 趣味の数が多いと認知症発症リスクが約 17～32%減少。
- 人との交流が週 1 回未満だと、認知症・要介護、死亡リスクが 1.3～1.4 倍上がる。
- 集いの場に参加している方は要介護認定率は約半分、認知症発症は 3 割低くなる。

### 様々な「集いの場」を行う藤久保第1区 “なかよしサロン” の取り組み



### 仲間と交流できる「集いの場」の効果

運動や趣味はフレイル予防に効果的ですが、仲間と一緒に楽しむとより効果が高くなります。「ささえあい・みよし」では、地域で仲間と一緒に楽しめる集いの場づくりを進めています。藤久保第1区で行われている“なかよしサロン”は、様々な活動メニューを提供しており、参加者は関心のある活動に参加ができ、その結果、仲間づくりやフレイル予防に取り組んでいます。

町内では「集いの場」が 52 カ所で開催され、気軽に参加できる環境が広がっています。

令和5年  
7月開催

## 集いの場サミット 2023

～ 楽しく元気にみんなで健康長寿 ～

3月に開催したフォーラムでは、集いの場への参加、人との交流が「健康長寿」につながる事が確認されました。それを受け、「集いの場」を開催するスタッフが集まり今後の活動をどのように進めるか話し合いました。



### 健康長寿に必要な事は… 「継続的な運動と社会参加」

埼玉県地域リハビリテーション・ケアサポートセンター霞ヶ関南病院岡持 利亘氏の講演では以下の点が挙げられました。

- ・ 介護が必要となった原因の内、生活習慣・加齢による症状の 80%は運動で解決が図れる。
- ・ 運動としては三芳町発祥の「いもっこ体操」が効果的である。
- ・ 複数人で行う運動で交流も楽しめるいもっこ体操を継続する事はフレイル予防に適している。

集いの場にはフレイルの予防だけでなく改善の効果もあります。誰もが参加しやすい集いの場について参加者で話し合い、以下のような意見ができました。

- ・ 日時等を忘れてしまう方には声掛けをする。必要があればお迎えに行く。
- ・ 初めて参加する方にはスタッフが話しかける。その他にも、スタッフとしてできる取り組みについて様々な意見がありました。

### 健康的な老後に向けて… 高齢期に必要な介護予防3要素

1. きょうよう：今日する用事がある
2. きょういく：今日、行くところがある
3. ちょきん：貯筋（筋肉をためる）

ひとりで運動するより、グループで運動する方が介護予防効果UP！



フォーラムとサミットから健康長寿には「運動」「社会参加」を含んだ「集いの場」への参加が有効で、フレイル予防・改善の第1歩となる事が分かりました。

ひとりで参加する事に抵抗がある、どこで開催されているのか分からない、という方は、生活支援コーディネーターにご連絡下さい。

※ 運動ができる集いの活動を4ページで紹介しています。

