

健やか ライフ

元気のひけつは筋力づくり

～筋力づくりのすすめ～

心身機能の維持・向上を目標に



地域福祉センターほのか
木根 保健師

置戸町健康増進計画「げんきアップ21」では、高齢者の健康づくりをすすめるために「心身の機能を維持・向上できる」という目標を掲げています。高齢化が進む置戸町においては、特に‘筋力づくり’に重点を置いた取り組みを行っています。

■老人クラブ体力測定

毎年、全5地区で年2回、体力測定（6項目）を行っています。平成23年度は183人が体力測定に参加し、自分の体力を確認しました。また、測定後は苦手な項目の改善にも励んでいます。

■介護予防事業「はつらつ筋力向上トレーニング教室」

筋力低下のおそれのある65歳以上の方を対象に、週1～2回、筋力づくりのためのトレーニングを行っています。平成23年度は16人が参加し、年齢や性別に関わらず成果を上げています。また、自宅でも行うなど、主体的な行動も見られます。

◎参加者の声

- ・何にもつかまらずに椅子から立ち上がれるようになった。
- ・長い時間歩くことができるようになった。
- ・足の痛みが楽になった。
- ・仲間と一緒にトレーニングするので楽しく参加できる。



平成24年度からは、この教室の卒業生を対象とした「いきいき運動教室」を開始し、継続した‘筋力づくり’を目指しています。

参加を希望される方は地域福祉センター健康推進係までお問い合わせください。（☎52-3333）

編集後記

○昔から作文などがとても苦手だった私が広報紙づくりを担当することになり、中学生時代の恩師が当時話してくれたことを思い出しました。「私は小さい頃から算数が大嫌いだった。こんなことを勉強して一体何の役に立つのかといつも腹を立てていた。しかし、私は今、こうして君たちに数学を教えている。なぜこんなことになったのか自分でも不思議に思う。信じてもらえないかも知れないが本当にそうなのだ」。

○入学式などの学校式典には欠かせない校歌斉唱。ところで、校歌のキー（音程の高低）とはどのように設定されているのでしょうか。カラオケが普及して生活の中にも人前で歌う機会が増えていますが、中には「キーが合わないので歌えません」なんていう児童や生徒がいてもおかしくはないですね？どうなのでしょう。 ㊦

人の動き

●世帯数	1,565 世帯（- 3世帯）
●人 □	3,339 人（- 3人）
●男1,562人（- 1人） 女1,777人（- 2人）	

平成24年3月31日現在（ ）内は2月末比

喜びと悲しみ（敬称略）

■ご出生おめでとうございます

- 岡田 大輔 女児 美優(みゆ) 新光 3/15
- 菅原 栄寿 男児 廉生(れんぎ) 拓殖 3/22

■お悔やみ申し上げます

- 平野 誠司 74歳 中央 3/6
- 清水ミサ子 90歳 緑清園 3/25