

長く 元気に過ごすためのフレイル予防

フレイルとは…?



高齢になると筋力、認知機能や社会性が徐々に衰えてきます。そんな高齢者の心身の健康状態を表す言葉として、近年注目を集めているのが「フレイル」です。

フレイル予防に必要な3つのこと

「フレイル」は、日常生活の中で、予防・改善ができることもあります。早目の対策をしましょう。



今回は運動について考えてみませんか?

広まっています いきいき百歳体操

みんなでやると続けられるタネ!

「いきいき百歳体操」とは、平成14年に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操です。イスに座って、DVDの映像に合わせながらゆっくりと体を動かすため、高齢の方でも無理なく取り組みます。

介護予防効果が実証されている運動として、県内では国見町や新地町など、全国各地で取り組みが広がっています。村では、つながっぺや地域サロンで取り組んでいます。

いきいき百歳体操



重りを使うことで、一人ひとりの体力に合わせてできるので、高齢の方だけでなく、どなたでも取り組みます。

2人で通って続けています!



半沢ゆかりさん(左)とキクヨさん(白石)

百歳体操は、最初は動きに慣れるまで難しかった。一人だとなかなか続きませんが、つながっぺや地域サロンで皆と体操ができるのでよいです。続けているうちに、体を動かす習慣が身についてきました。いつまでも元気でいられるように、これからも続けていきたいです。

いつでも、どこでも取り組める「いきいき百歳体操」のDVDを無料配布中。ご希望の方は、飯館村地域包括支援センターまで(☎0244-42-1626)

お知らせ
したい!

いいたて希望の里学園・までのりの里のこども園レポート

こども園 NEWS 深谷地区の皆さんとこども園でもちつき会



大きなウスとキネで、昔ながらのもちつきを体験!



今年もみんなに
会えてうれしい
な〜! byウス

12月3日、「までのりの里のこども園」で「もちつき会」が開かれました。もちつきには、今年も「深谷有志の会」の皆さんが協力してくださいました。もち米は、JAふくしま未来飯館総合支店からいただいた新米です。子どもたちは、蒸かしたてのおいしいもち米を食べ、普段食べているご飯との違いも味わいました。

4歳児と5歳児は、有志の会の皆さんの手を借り、千本杵でもちつきを体験。見守る子ども達も「よいしょ、よいしょ」と掛け声をかけて応援しました。つきあがったおもちは、大きな鏡もちにして園に飾られました。

学園 NEWS 専門知識を分かりやすく「放射線」を学ぼう



放射線の種類を学び友達と協力して測定にも挑戦

12月10日、環境省「環境再生プラザ」の協力による「放射線教育」の授業が行われました。これは「環境再生プラザ」が、放射線の正しい知識を伝えようと、希望する県内の学校などに専門家を派遣しているものです。今回、「いいたて希望の里学園」では、7・8年生の授業で実施しました。

授業では、放射線の性質や健康との関わり、福島原発事故の被害と現状、除染の方法などを、教材や映像で学びました。生徒は、分かりやすく具体的な内容に関心を寄せ、一つひとつの活動に、熱心に取り組んでいました。

学園 NEWS 「いいたて学」の校外学習 みかげ石の加工場へ



村のみかげ石や石材加工に興味津々の4年生

12月14日、4年生が、ふるさとを学び発信する「いいたて学」の一環で、濱田石材工業の加工場を訪れました。

石を切る巨大なカッターや、石を磨く機械が動く様子に目を丸くした4年生。表札をデザインしたり、石の割り方を教わったり、体験も盛りだくさんでした。案内役の濱田幸成さん(白石)への質問タイムで、鈴木慶君が「村の石への思い」を尋ねると、濱田さんは「自分で掘る石には愛着があり大事に使うと思うよ」と優しく答えていました。



「豆矢」とハンマーで石を割る体験も!