

体力測定会を実施しました

福島県立医科大学保健科学部のご協力を得て、体力測定を実施。握力、歩行・バランステスト、TMT検査（脳の元気度の確認）を行い、会員の体力を測定しました。

参加者からは「自分を振り返ってみることができた」「自分の体力を知ることができた」という声が聞かれました。また、「大学生にエスコートしてもらって楽しくできた」と交流も楽しみながら、体力測定ができていたようです。体力測定は「フレイル予防」に効果があると言われています。

※フレイル（虚弱）とは健康な状態と要介護状態の中間の段階をさします。自分の状態と向き合い予防に取り組むことで、その進行を緩やかにしたり健康に過ごせていた状態に戻すこともできます。



福島県立医科大学
保健科学部
作業療法学科
教授 曾根稔雅さん

「フレイル」状態になるリスクを減らすには、社会参加（生きがいとなる活動）がとても大切です。生きがいがあることで「フレイル」リスクが減ることは、これまでの研究でもわかっています。生きがいとなる活動をする中で、車での外出だけでなく、歩く機会が自然と増えます。また、人と会うために身だしなみを整えたり、おしゃべりや食事で楽しい気持ちと、心と体の健康に大きく役立ちます。こうした活動を通じて、

「フレイル」状態になるリスクを減らすには、社会参加（生きがいとなる活動）がとても大切です。生きがいがあることで「フレイル」リスクが減ることは、これまでの研究でもわかっています。生きがいとなる活動をする中で、車での外出だけでなく、歩く機会が自然と増えます。また、人と会うために身だしなみを整えたり、おしゃべりや食事で楽しい気持ちと、心と体の健康に大きく役立ちます。こうした活動を通じて、

フレイルを防ぐために大切なこと

頭を使い、体を動かし、心も満たされます。

今回の「飯館村老人クラブ連合会会員交流会」は、まさにその良い例です。みなさんが楽しそうに過ごされている姿がとても印象的でした。この活動をぜひご近所の方々と共有してください。そして、次回はさらに多くの方々に誘って参加していただければと思います。それによって、みなさんだけでなく周りの人たちも健康になります。一緒に地域全体の健康を広げていきましょう！

TOPIC 飯館村老人クラブ連合会は、日頃から、いきいきスポーツ交流！

北塩原村の皆さんとパークゴルフ交流



11月7日、いいたてパークゴルフ場で、北塩原村老人クラブ連合会の皆さんと交流しました。参加者は両村合わせて44人。パークゴルフの後は、宿泊体験館きこりで懇親会を開き、お互いの健闘を讃え合いました。

スカットボール 県大会で優勝！



福島県老人クラブ連合会が主催する『令和6年度ふれあいニュースポーツ交流大会チャンピオン大会』に、浜通り地区代表として、スカットボールに出場。練習を重ねた成果でチームの息はピッタリ、見事5連勝で優勝しました。

飯館村老人クラブ連合会会員交流会

11月13日、飯館村地域防災センターで、「飯館村老人クラブ連合会会員交流会」が開催されました。

交流会では初めに、会員の皆さんが、在宅医療介護連携支援センター「まるっと」による講話を聴講しました。その後、センター前の広場へ移動し、福島県立医科大学保健科学部の学生と一緒に、「ホールインワンゲーム」に挑戦。会員の皆さんは、運動を通して、学生との交流も楽しんでいました。

また、同学部の協力を得て、体力測定会も実施しました。その模様は、左のページをご覧ください。



※講話「生活習慣病と寿命そしてACP・人生会議」



「まるっと」コーディネーター
看護師 栗田浩子さん

飯館村・南相馬市・相馬市・新地町の4市町村の委託を受け、相馬郡医師会が、令和6年4月に、相馬郡在宅医療・介護連携支援センター「まるっと」を開設しました。

「まるっと」は、在宅医療・介護連携において、地域をこえた広域的な支援を展開するために、コーディネーターを配置しています。

今回、「飯館村老人クラブ連合会会員交流会」の中で、コーディネーターの栗田看護師に「生活習慣病と寿命そしてACP・人生会議」というテーマで、健康的な生活を送るポイントや人生会議の大切さについてお話いただきました。



※人生会議は別名で「ACP - アドバンス・ケア・プランニング」とも呼ばれます。もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことを指します。

赤十字奉仕団の炊き出し訓練

交流会同日、飯館村赤十字奉仕団が炊き出し訓練を兼ねて、参加者に豚汁を振る舞いました。本団体は、奉仕の精神のもと、村内でさまざまなボランティア活動を行っています。団員募集も行っておりますので、ぜひお問い合わせください。



問 飯館村社会福祉協議会 ☎0244-42-1021