

くまはる

Vol.128

からだ軽やか健康教室

2024

5

からだ軽やか健康教室

健康状態に合わせて 体を動かそう

市と柔道整復師会 二つの教室を統合 運動指導を含めた各種サポートを充実



4月3日から「からだ軽やか健康教室」がスタートした。これは前橋市柔道整復師会(樋口弘紀会長)が取り組んできた通所型介護予防サービスC「ひざ腰らくらく教室」と、前橋市役所長寿包括ケア課(以後長寿包括)が開催していた「歩行・動作軽やかスクール」が統合されたものだ。運動や体の専門家として、個人に合ったサポートを実施することで、その役割や利用者にとってのメリットを考える。

統合して開催 今後も継続

「参加することで継続的な運動習慣を身につけて、体の動きを良くしていただきたい」冒頭、樋口会長はこう話す。介護

予防事業サービスC『ひざ腰らくらく教室』を長期に渡り実施してきた中で、生活力の向上において、運動が果たす役割の大きさを感じてきた。3ヶ月という区切られた期間で、目に見え

る結果が出るわけではないが、「参加して良かった・体の動きが良くなった」と実感できるようサポートを心がける。

パワーアップさせ 積極的にサポート

健康教室へ参加するにあたり担当者会議など様々な手続きがあった。そうした手間をかけることで、個人の目的や体力に合わせたメニューを安全な環境で提供でき、運動効果のフィードバックも期待できる。

以上を踏まえ、前橋市役所長寿包括ケア課介護予防係・北原



POINT

「ひざ腰らくらく教室」は平成25年から始まり、途中コロナ禍による休講期間はあったが継続開催されていた。しかし、コロナ禍の影響で参加者は減少し、市役所と協議を重ねた結果、「からだ軽やか健康教室」への移行となった。



絹代氏は、「市役所でおこなっていた『歩行・動作軽やかスクール』と、柔道整復師会が実施していた『ひざ腰らくらく教室』を統合して、元気に過ごしていただくための教室へと生まれ変わります。さらにパワーアップした健康教室にしていきたい」と意気込む。

今回の教室統合により、運営に関しては柔道整復師会に任せ、市役所は運動指導専門職・管理栄養士・歯科衛生士を派遣してサポートしながら進めていくこととなる。これまで、参加するには柔道整復師会の会員や各地域包括センターケアマネジ

ャーからの紹介、出前講座参加者からの希望などによるものがほとんどであったが、今後は健康状態などのデータについては市役所が担い、柔道整復師はこうした助言や指示に基づいて運動指導の専門家としてプログラムを組むのが大きな特徴となっている。

■ 変化を実感 運動意欲の向上にも

内容は、ピンシヤン元気体操・百歳体操を中心とした運動に加え、柔道整復師インストラクターによる講話となり、特に大きな変化はない。ただし会場が畳から床になるため運動内容や

怪我も念頭に入れ、リスク管理は従来よりも徹底しなければならないだろう。楽しみながら実践することで体力が自ずと向上していく。利用者が変化を実感できれば運動への意欲も一層高まるのではないかと期待する。

こうした好循環には一人ひとりの生活の質の向上が欠かせない。加齢は避けられないが、元気に歳を重ねることで楽しむ時間が増え、自然体で生活を送ることができる。「からだ軽やか体操教室」が、その一助になるよう力合わせ進化させていきたい。

報告 齋藤泰光

5月の当番施術所

前橋	伊勢崎佐波	桐生みどり	太田	高崎	富岡甘楽	
3日(金) かばさわ接骨院 027-254-4933	おのづか接骨院 0270-23-1139	鈴木接骨院 0277-46-3741 吉田接骨院 0277-52-0606	木暮接骨院 0277-78-3455	忍冬堂小野接骨院 027-372-0636 あさみ接骨院 027-329-6909	ほりぐち鍼灸接骨院 027-353-4155	ひきの接骨院・鍼灸院 0274-67-1277
4日(土) 神尾接骨院 027-283-2932	こばやし接骨院 0270-61-5300	武藤接骨院 0277-22-4667 アース接骨院 0277-51-4276	むらかみ接骨院 0276-38-2595	堤ヶ岡接骨院 027-373-4499 長瀬接骨院 027-325-3544	瀬間はり灸接骨院 027-388-0553	矢島接骨院 0274-63-6840
5日(日) てらさき接骨院 027-289-5989	三輝接骨院 0270-63-5568	清水接骨院 0277-47-6386 なかじま接骨院 0277-73-6902	小林接骨院 0276-31-4871	藤川接骨院 027-372-1165 プロケア整骨院 027-395-5050	萩原接骨院 027-352-4178	ほさか鍼灸接骨院 0274-64-5638
6日(月) あおばら接骨院 027-225-2662	穂積鍼灸接骨院 0270-75-4466	中島鍼灸接骨院仲町 0277-43-4117 高橋接骨院 0277-52-0846	おいけ接骨院 0277-47-7077	石井接骨院 027-374-0586 寺澤接骨院 027-322-6303	正観寺接骨院 027-386-8812	ほりぐちはりきゆう接骨院 0274-67-5329
12日(日) 細野接骨院 027-267-7002	永井接骨院 0270-63-4788	藤倉接骨院 0277-43-5374 赤井接骨院 0277-51-5626	よしだ接骨院 0276-55-6899	大谷接骨院 027-343-7701 中村接骨院 027-344-1877	勝田接骨院 027-360-5830	もてき接骨院 0274-63-8255
19日(日) 亀泉接骨院 027-264-0113	倉林接骨院 0270-32-8212	澤接骨院 0277-53-9966 深澤接骨院 0277-46-2929	板橋接骨院 0276-48-6636	たかぎ接骨院 027-371-8066 飯島接骨院 0274-42-6308	渡辺接骨院 027-346-8688	矢嶋接骨院 0274-63-6665
26日(日) なお接骨院 027-288-0504	のぶ接骨院 0270-61-8283	近藤接骨院 0277-72-1455 福間接骨院 0277-44-5100	本町接骨院 0277-78-8300	さまた接骨院 027-372-2178 あおば整骨院 027-364-5916	接骨院・いっ歩 027-386-2235	矢島接骨院 0274-63-0278



左の2次元コードからもアクセスできます。

休日当番は変更となる場合があります。
詳しくは当会ウェブサイトにて、ご確認をお願い致します。



<http://www.sekkotuin.or.jp/kyujitu/index.html>

