



特集 コロナ禍でも! 介護予防を続けましょう!

“集まることで元気になれる” そんな声に込めたい! 「いきいき百歳体操」再開について

新型コロナウイルス感染症が流行する中、どのような対策が取られ、再開に向けて取り組まれているのか、下新庄地域の「いきいき百歳体操」サポーターの皆さんにお話を伺いました。

活動休止時の皆さんの気持ちをお聞かせください

板東さん 下新庄地域では、3月初旬～6月末まで「いきいき百歳体操」がお休みになりました。緊急事態宣言発令時は外出への不安が大きかったので、活動休止については参加者の皆さんも納得いただいていたと思います。

岩見さん 私も4～5月はなるべく外出せずにいました。そのせいか、6月頃にスーパーに出かけた際に足がふらついてしまったんです。そうすると、「こけたらどうしよう」と気持ちも不安になってしまいました。

板東さん 私は気持ちが塞いでしまうときは、自宅で歌を歌ったり、お料理をしたりして、自分なりの自粛期間を過ごしました。

岩見さん 私も足のふらつきを感じてからは、孫が教えてくれたYouTubeの体操を毎日実践したり、自宅の階段を登り降りしたりと、筋力が低下しないよう心がけました。お休みになって改めて、週2回の活動の意義に気づかされました。

7月に再開するまでの経緯や、再開後の状況は?

生島さん スーパーで参加者の方とお会いした際、「体操がなくて寂しい」、「最近、体力が落ちてきた」というご意見を伺いました。緊急事態宣言が解除され、区の地域課からも「感染症対策をすれば会館を使用してOK」と許可があり、対策案をまとめた資料を地域課や保健福祉課と共有して相談しました。サポーターメンバーでも会議を行い、対策を徹底しようと一致団結して7/7より再開する運びになりました。

田淵さん 再開の日の、参加者の皆さんの笑顔が印象的です。みんなの元気な顔



下新庄地域サポーターの皆さん

左から田淵さん、板東さん、岩見さん、太田さん、生島さん(※城島さんは欠席)



を見られて嬉しかった」、「仲間と一緒に身体を動かせて楽しい」という意見が多かったです。

生島さん 下新庄は参加者が50～60人と多いので、再開後は地域で2分割し、密を避けています。感染症対策に関するプリントも配布し、距離の確保はもちろん、検温や消毒、換気など徹底しています。

活動の大切さや、今だから地域で取り組めることは?

太田さん 今回、改めて活動の大切さを知りました。参加者さんと顔見知りになるので、しばらく来られない方がいると心配にもなります。

生島さん 以前、ある方の欠席が続き心配で自宅に伺ったら、具合が悪くされていて救急車を呼んだことも。最近は、休まれる方のお友達が「〇〇さん、今日は用事で来ないよ」と教えてくれたりするので、見守りや繋がりづくりにも役立っているのかなと感じています。

板東さん 体操の前の「行くぞ」という緊張感、そして体操後の爽快感が心身のバランスを保ってくれていると思います。自宅だとなかなかできないんですよ。

生島さん 仲間と一緒にだと不思議とやる気が湧いてくる。状況が日々変化していますが、各自、体力を急降下させないために自宅で体を動かしてもらえればと思っています。サポーターとしては、どんな状況でも地域の繋がりをなくさないために、参加者さんに向けて手紙を配布したりしながら、安心して活動を続けられるよう取り組んでいきたいです。



新型コロナウイルス感染症の動向により、各地域の開催状況は変更される場合があります。詳しくはお問い合わせください。

健康相談 2階24番 ☎4809-9968

わくわく! いきいき百歳体操について 協力関係機関のお二人にお話を伺いました

認知症予防に役立つ、地域とのつながりの場

「いきいき百歳体操」は、仲間と一緒にやるため意欲が湧き、また地域での繋がりもできます。会場によっては、我々が認知症予防の講座を実施し、栄養や骨粗しょう症など様々なお話をしています。コロナ禍で外出や運動の機会が減ったせいか、転倒される高齢者が増えているようですので、筋力を保つためにもぜひご参加ください。自粛期間が続くと気持ちも沈みがちになりますが、例えば「寝たきりにならないために」など、大きな目標を意識すると、運動や家事などを前向きに取り組めるかと思えます。



東淀川区医師会立 訪問看護ステーション管理者 中村 ソノ美さん

医療・福祉関係の専門家による講座も実施

地域包括支援センターからは、月1回、保健師や看護師、主任ケアマネージャー、社会福祉士などが伺い、認知症予防や介護保険などについて、季節の話題を交えながらお話しています。皆さんとの会話のキャッチボールを心がけて、楽しい時間になるよう工夫しています。コロナ禍が続きますが、密を避けて散歩したり、いつもと違うスーパーに行ってみたりと、気分転換しながら「いきいき百歳体操」にも参加いただければと思います。また、何か困りごとがあった際には、我々に気軽にご相談ください。



東淀川区 地域包括支援センター 田中 由美さん

適度な運動で介護予防を続けましょう

東淀川区では平成23年度より「いきいき百歳体操」をスタートさせ、区内49か所で寝たきり予防・介護予防に取り組んでいますが、今年度は新型コロナウイルス感染症の流行により、様々な地域活動を休止せざるを得ない状況となりました。



東淀川区長 西山 忠邦

高齢者の皆さんには、まずはそれぞれが感染予防対策とともに適度な運動や栄養などを心がけ、ウイルスに負けない身体づくりを行っていただくことが大切です。

その上で、地域で取り組まれるいきいき百歳体操等の介護予防の取り組みは大変有意義です。感染予防に留意しながら、地域ごとに工夫をした活動の継続をお願いします。また、東淀川区では多くの関係機関の皆さんが「わくわく! いきいき百歳体操」に関わっていただいておりますので、皆さんの協力も得ながら、コロナに負けず介護予防に取り組んでいきましょう。

いきいき百歳体操の動画もご覧ください



広告

広告