

介護予防で若がえり！ 健康いきいき通信

R8.1発行

貯筋運動とは・・・加齢とともに一番低下する**太ももとお腹の筋肉を効果的に鍛える運動**です。

貯筋運動の効果

地域で貯筋運動に取り組んでいるAさんの体力測定結果です！！

椅子の座り立ち【10回の時間】

初回:20.1秒

3か月後:14.1秒

椅子の座り立ちがサツと
できるようになりました。

腹筋(30秒間の実施回数)

初回:0回

3か月後:9回

なんと！9回増加

※ 毎日続けることで、確実に成果がでています！！

＜ 地域の参加者からの声 ＞

- 人との交流が増え楽しい。
- 薬や湿布を使用しなくて良くなった。
- 体が軽くなり長歩きができるようになった。
- 運動をしないと忘れ物をしたようで毎日のように続けている。

少人数体制の支援できます！

3人以上で貯筋運動や高齢者サロン活動など地域の集いの場を始めるお手伝いをします。ぜひ、地域包括ケア係へ連絡ください。



顔娃:大川自治会

祝！！再結成

顔娃の大川自治会は、平成29年に新規で貯筋運動を立ち上げ4年間活動をし、令和3年度に解散。3年間の時をあけて、やっぱりせっかく集まっているなら、「健康のために貯筋運動をしたいよね」とみんなの想いが一致し活動を再開しました。



貯筋運動・自主グループ・その他介護予防など、お気軽にご相談ください。
南九州市役所長寿介護課 地域包括ケア係 TEL:0993-56-1111

楽しく活動☆貯筋運動参加者インタビュー

貯筋運動を続ける秘訣は？

そこには温かさが溢れていました。多い時は20名が集まる西塩屋自治会のサロン「西塩屋茶話会」「凄い、凄い、頑張れ～」5メートル歩行、スクワット、腹筋運動。この日は半年ぶりの「残高チェック（体力測定）」日頃の貯筋運動の成果や、体力を簡単に計測する日でした。

高良さん「（介護度が）今は要支援2ですが、前は要介護1でした」と。後日改めてお話を伺いました。

60代の頃に病気をしてから運動不足を感じ、そろそろ何かしたいと思っていた時に、近所に住む当時の貯筋運動の代表の方に「一緒に行くが！」と声をかけられたのがきっかけで貯筋運動を始めました。今は週2回デイケアに通いながら、月2回の貯筋運動サロンに参加しています。デイケアの職員さんからも「継続は大事」と言われ、貯筋運動は自宅でも朝夕の日課になりました。サロンでは貯筋運動の他にも、サロンの仲間に手伝ってもらいながら小物作りもしています。お茶を飲みながら「この間はサロンに来ていなかったけど、どうしていたの？」と声をかけ合ったり、みんなと一緒に笑い合う時間も楽しみです。



【話：高良友子さん】

継続団体への表彰式

令和6年度から、継続している団体へ表彰を行っています。

あわせて13団体が、表彰されました。表彰された団体からは、「あっという間にこんなに年数が過ぎていました」「継続してきたから、今はとても元気です」といったコメントをいただきました。引き続きこれからも頑張ってお南九州市の貯筋運動を普及してください。



令和6年度 表彰式



令和7年度 表彰式

令和6年度 表彰された団体

【8年目】

- 1.高取
- 2.新町

【7年目】

- 1.平山下
- 2.勝目
- 3.中郡町
- 4.打出口

令和7年度 表彰された団体

【7年目】

- 1.浮辺
- 2.瀬々上
- 3.厚地
- 4.松山

【6年目】

- 1.松ヶ浦
- 2.雪丸
- 3.古殿



貯筋運動の自主グループ・高齢者サロンをご紹介します♪



穎娃地域

自治会	グループ名
上大久保	ひまわり会
木之元	木のめ会
馬渡	馬渡女子会
馬渡	だんだん馬渡
新牧	新牧女子会
次下	なでしこ会
南組	気軽に語ろう会
高取	なかよし会
春向	はいから会
山脇	いんもそサロン
伊瀬知	天神会
佃	正ブ田会
大川	大川サロン
福留	ふく福会



知覧地域

自治会	グループ名
問わない	中福良カラオケ交流会
中福良・樋与上	中上歌おう会
上之町	上之町元気クラブ
大隣	すずめのお宿
西塩屋	西塩屋茶話会
ウッドタウン	ウッドタウンのカフェ
中郡町	中郡まち健康クラブ
厚地	やった分だけまるもうけ会
柵場	柵場げんきクラブ
中渡瀬	中渡瀬わくわくサロン
松ヶ浦	松ヶ浦なかよし会
東塩屋	東塩屋生き生き会
中郡北	きずな会
共親	共親サロン
松山	松山元気会
新町	新町おたのしみ会

川辺地域

自治会	グループ名
永田西	湯穴のほたる
古市	よいやんせおいじ釜
宮小路・宮中福良	宮キラリ会
古殿上・下	おじゃったもんせ
中の後	つくし会
下里	下里キラリ会
清水	桜友遊会
木場田	木場田元気会
馬場	ジジ・ババ会
田畑・馬場・下之口	下之口元気会
下之口	くろまめ会
佐々良下	なでしこ会
今村	ちょんのもそ会
新町	新町なかよし会
田部田六丁	たんぼぼ会
諏訪下	諏訪下あざみ会
平山下	にこにこサロン
平山中	わかば会
川原町	シャベリ場
川原	どんぐりほのぼのサークル
本別府大久保	大久保きらり会
野間里・野間大久保	野間はつらつ会
仁之野	仁之野お楽しみ会
川原山・森山・諸麦・庭月野・打木谷・上山田中福良	大谷健康づくりの会
高田中福良・中の後・野崎	しあわせ会
宮下	茶じょか会
荒殿	さくらんぼ会
大倉野	大戸原キラリ会
佐々良上	佐々良ふれあい会
小水路・土喰屋敷平・田の頭	笑話会
下山田西	下山田ひまわり会
中央一	おごじよ会

貯筋運動

自治会	梶山
	高取
	雪丸
	馬渡
	次下
	南組
	上大久保
	福留
	加治佐
	大川
	中郡北
	中郡町
	打出口
	厚地
	新町
	中福良地区
	浮辺地区
	松山
	松ヶ浦
	西塩屋
	中渡瀬
	松ヶ浦コーラス
	東塩屋
	川原町
	平山下
	平山六丁
	永田西
	古市
	勝目地区
	上山田中福良
	高田地区
	本別府大久保
	深野木
	川原
	中の後
	宮
	小野
	清水
	神殿上
	古殿
	稻荷町 秋桜
	宮下
	松尾城
	田部田六丁
	今田
	荒殿
	佐々良上
	大倉野



知覧:東塩屋 生き生き会



川辺:田部田六丁 若葉会



穎娃:福留 ふく福会



川辺:今田 若なる会



川辺:荒殿 さくらんぼ会



川辺:佐々良上 ふれあい会



川辺:大倉野 大戸原キラリ会



穎娃:加治佐 にこにこ会

現在南九州市では、**53**の貯筋運動グループが活動しています。
貯筋運動を毎日実施している人が多い団体は、筋肉が貯まって成果がでていきます！！毎日、続けることが大事です。

