

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。

担当のケアマネさんも「高良さんの素敵な笑顔と前向きな姿に私も励まされています」と話してくれました。平成30年、当時の自治会長さんが「話をしながら笑い合える場所を作りたい」と始めた「西塩屋茶話会」。これからも地域の方々の居場所であり続けますように。私達も次の残高チェック（体力測定）の日を楽しみにしています。【話：高良友子さん】



介護予防で若がえり！

健康いさいき通信

R7.1月発行

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】

腹筋（30秒間の実施回数）



初回：20.1秒

3か月後：14.1秒

椅子の座り立ちがサッとできるようになりました。



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きます！！

《 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。

貯筋運動で地域での健康づくりをはじめませんか？

現在、南九州市で**46の自主グループ**が活動しています！！

《 地域での取組みの支援の流れ 》





貯筋運動の自主グループ・高齢者サロンをご紹介します♪



額娃地域

自治会	グループ名
上大久保	ひまわり会
麓	麓にこにこ会
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
一氏	遊びの会
大川	大川サロン
長崎	あづま寿会

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
楠元	楠元茶のみ会
中郡町	中郡町健康クラブ
厚地	やった分だけまるもうけ会
瀬世上	瀬世上いきいき元気かい(会)
栢場	栢場元気クラブ
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
問わない	花音会

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	くろめめ会
佐々良下	なでしこ会
今村	ちょのんもそ会
新町	新町なかよし会
田部田六丁	たんぽぽ会
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
大倉野	大戸原キラリ会
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	なかよし会
宮下	茶じょか会
荒殿	さくらんぼ会



貯筋運動

自治会	貯筋運動
梶山	額娃
高取	額娃
雪丸	額娃
馬渡	額娃
次下	額娃
南組	額娃
長崎	額娃
麓	額娃
青戸中	知覧
上大久保	知覧
中郡北	知覧
中郡町	知覧
打出口	知覧
厚地	知覧
新町	知覧
中福良地区	知覧
浮辺地区	知覧
瀬世上	知覧
松山	知覧
松ヶ浦	知覧
西塩屋	知覧
中渡瀬	知覧
松ヶ浦コーラス	川辺
川原町	川辺
平山下	川辺
平山六丁	川辺
永田西	川辺
古市	川辺
勝目地区	川辺
上山田中福良	川辺
高田地区	川辺
本別府大久保	川辺
深野木	川辺
川原	川辺
中の後	川辺
宮	川辺
小野	川辺
清水	川辺
神殿上	川辺
古殿	川辺
稲荷町 秋桜	川辺
宮下	川辺
松尾城	川辺

令和6年度は新たに、**8つ**の貯筋運動グループ・**1つ**の高齢者サロンが立ち上がりました！

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。



額娃：南組（立ち上げて1年目）

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ます！！毎日、続けることが大事です。

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