

- ◇子ども市政ニュース
「西宮から地球を考えよう!」……………4・5面
- ◇市営住宅の入居者募集……………2面
- ◇洋菓子園遊会の参加者募集……………2面
- ◇市立・私立幼稚園4月入園の園児募集……………3面
- ◇みやたんまちたびソニックを開催……………8面

●発行(毎月10・25日) / 西宮市役所: 〒662-8567 六湛寺町10-3 ☎0798-35-3151(代表) ●ホームページ <http://www.nishi.or.jp/>
●編集/政策局市長室広報課 ☎0798-35-3400 ✉vo_kouhou@nishi.or.jp ●携帯サイト「ふるむ西宮」<http://www.nishi.or.jp/i/>



筋力アップを目指そう!

市は、高齢期になっても健康で自立した生活を送ることができるよう、体力づくりに効果的なプログラムとして、「西宮いきいき体操」を考案しました。現在、モデル実施しており、平成26年度からは、市内全域で本格実施します。地域の仲間と身近な集会所などに集まって、筋力アップに取り組まいませんか。申込・問合せは高齢福祉課(0798-35-3294)へ。

地域の仲間と いきいき体操

★体力測定の結果(3つの団体を対象にモデル実施)

	測定値(平均)		体操の効果(改善率)
	体操実施前	3カ月後	
Timed Up & Go(※)	9.9秒	8.3秒	参加者全員の時間が短縮
5メートル歩行スピード	3.4秒	3.0秒	参加者の95%の時間が短縮
30秒間のいすの立ち座り回数	11.4回	15.2回	参加者の85%の回数が増加

(※) いすから立ち上がり、3秒先の目印を折り返し、再びいすに座るまでの時間

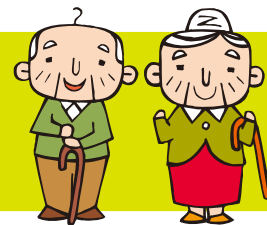
自分の体力に合わせて体操

西宮いきいき体操は、高齢者の筋力アップを目的に、先進市の取り組みを参考に考案しました。昨年度からモデル実施(8月末現在、市内24カ所)しており、平成26年度には本格実施します。この体操は、手首や足首におもいをつけ、DVDの映像に合わせて行います。おもいの量を調整したり、座ったまま体操したりすることにより、体力差があっても多くの

Q&A

Q. 西宮いきいき体操を地域の団体で始めようか迷っているのだが…

A. 理学療法士や作業療法士等が地域の集会所などを訪問し、体操の説明をします。また、体操の体験もしてもらいます。説明会の開催や体操の実施方法など相談は高齢福祉課へ。



Q. 1人でも参加できるのかしら?

A. すでに自主的に取り組んでいる近くの会場で参加してください。実施会場については、高齢福祉課または各地域の高齢者あんしん窓口へ問合せを。市のホームページ(くらしの情報→高齢者福祉→その他)にも実施会場の一覧表を掲載しています。

体操の効果

人に取り組んでもらうことができます。

参加者の体力測定の結果では、歩行スピードが速くなったり、一定時間のいすの立ち座りの回数が増えるなど、多くの人に筋力アップの効果が見られました(左上表参照)。また、アンケート調査を行ったところ、「立ち座りが楽になった」「歩くことが楽しくなった」「人と出会うことが楽しみに変わった」など多くの人が体操の効果を実感し、地域の皆さんとの交

理学療法士・作業療法士等が支援

流を楽しんでいます。

新しく「西宮いきいき体操」の実施を希望するグループには、初めに4回、理学療法士・作業療法士・看護師等が出向き、運動の必要性や注重点、体操のポイントを指導します。実施を希望する場合は、日程調整が必要ですので高齢福祉課へ問合せを。実施条件や市の支援内容は次のとおりです。

- ① 地域住民による10人以上のグループで週1回以上実施し、3カ月以上継続する
- ② 地域の高齢者が誰でも参加できる
- ③ 会場・いす・テレビ・DVDデッキ・血圧計を準備できる ※DVDデッキがない場合はパソコンやビデオデッキ、CDラジカセも可
- ④ グループで自主運営する
- ◆ 支援内容 ◆
 - ① 体操のDVD・おもりの無料貸し出し(最大2年)
 - ② 体力測定(初回)
 - ③ 3・6カ月、1年後の体操指導・体力測定
 - ④ スペシャル版・口腔体操の指導

河野市長からのメッセージ

高齢者の健康づくりを支援

わが国は、平均寿命の大幅な伸びと出生率の低下により、これまでに例を見ない速度で高齢化が進んでいます。本市でも、高齢者の割合は平成25年6月末現在の20.8%から、30年度には23%まで上昇すると見込んでいます。高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、健康で自立した生活を送るためには、日頃の体力づくりが欠かせません。



「西宮いきいき体操」は、専門的な指導を受けながら、自分の体力に合わせて、身近な集会所などで近所の皆さんと気軽に取り組める内容となっています。ぜひご活用ください。

今後も高齢者と地域のつながりを大切にしながら、健康づくりの支援に取り組んでいきます。

◆ ふれ・愛・ことば ◆

ふるさと西宮
「清らかな水と心の
みやのまち」



文教住宅、平和非核、環境学習
三都市宣言周年記念ロゴマーク