



合言葉は

「みんなでデカンショへ行こう!!」

いきいきデカボ-体操で介護予防

申し込み・問い合わせ 丹南健康福祉センター ☎594-1117



気軽に試せる♪

お試しクラブ

目的

デカボ体操を気軽に試すことができ、各自治会単位で「いきいき倶楽部」の立ち上げを希望する方への指導も実施しています。自らの健康のために、継続して参加される方も多数います。

対象

市内在住のおおむね65歳以上の方で、地域で立ち上げを検討している方や体操を体験したい方

いつ・期間

週1回(毎週金曜日13:30～)・期間制限なし(1日のみの参加も可)

場所

丹南健康福祉センター

共通内容

- ・1回2時間
- ・健康チェック
- ・いきいきデカボ体操



元気を回復!

いきいき塾

目的

「元気回復の場」として、「最近体力に自信がない」「外出しにくくなった」など、ちょっと弱ってきた…という人を対象に、市内の事業所と地域の見守りスタッフ(各まちづくり協議会)で実施。

対象

市内在住のおおむね65歳以上の方(要介護認定のある方を除く)

いつ・期間

週1回・6カ月間 ※再参加可能。

場所

各地区のまちづくり協議会拠点施設など19カ所

オリジナル内容

- ・簡単な脳トレやレクリエーションなど(地域による)
- ・参加費 1回250円
- ・希望制で送迎あり。



交流の場として…

いきいき倶楽部

目的

住民主体で、元気を維持するために、身近な公民館などで仲間と一緒に体操を継続する場です。人と人とのつながりが安心して暮らせる地域づくりにもなり、お互いに元気を分け合える場として楽しく続けられます。

対象

各集落在住の方ならどなたでも

いつ・期間

週1回・期間制限なし

場所

市内集落87カ所 ※6月末現在。(集落合同での開催地区あり)

オリジナル内容

地域のサロンと合わせて茶話会やお食事会、レクリエーションなどを開催(地域による)

誰もがいつまでも自分らしく生活を続けたいと思うもの。しかし、年齢を重ねたり病気になるったりする内に、体力や気力、認知機能など、からだの機能(はたらき)が低下し、誰もが介護を必要とする可能性を持っています。今回は、介護予防に効果のある「デカボ体操」の取り組みをご紹介します。



リポーター 畑弘恵さん

私たちは、住民の皆さんがいくつになっても自分の力でやりたいところに行けて、やりたいことができ、元気でいきいきと暮らしてほしいと願っています。デカボ体操は、そんな暮らしをサポートします。体操は何歳からでも始められます。まずは、気軽にお試しクラブなどにお越しください。



健康課 雪岡幸代 おもりバンド(重さは調節できます)

元気の秘訣は 集って!動いて!楽しんで!

「みんなでデカンショへ行こう!!」を合言葉に、市で平成19年に始まった「いきいきデカボ体操」。平成26年に「おもりバンド」を使った体操にリニューアルし、市内各地で実施されています。丹南健康福祉センターでは「お試しクラブ」として、19のまちづくり地区(旧小学校区)では「いきいき塾」、市内の87集落では「いきいき倶楽部」として、60歳代から90歳代までの2000人以上の方が、デカボ体操に取り組みれています。

介護予防の効果が実証されている「いきいき百歳体操」をもとに作られたデカボ体操は、童謡唱歌を歌いながらゆつくりと身体を動かす体操です。自分に合った重さのおもりバンドで筋力アップをはかり、日常の動作をスムーズにする効果も期待されます。参加者の方からは「杖なしでも歩けるようになった」「イスから立ち上がるのが楽になった」など、体操の効果を実感した声もあり、何より「人とつながることで日々の暮らしが笑顔で元気になる」と活動を楽しまれています。

なかなか家ではこのような運動が続けられないからありがたいです。これからも「継続は力なり!」で頑張りたい。



おおいしなおじ 大西直治さん

普段会えない人とも会えるので、楽しみに来てます。期間が終わっても何回も通えることも良いところです。



たけうちのはな 竹内花野さん

普段使わない部位も体操では動かします。膝の調子は悪いけど、これ以上悪くならないように食いつめられています。



おきたるきこ 藤田次子さん

家ではなかなかできない体操ができる場所です。みんな和やかな雰囲気、和気あいあいと過ごせます。



にしおのりこ 西尾範子さん

みんなと話しながら健康維持できるのが良い。人と話すのも健康の1つ!おかげで勤めにも出られています。



まつもと エ子さん

ここに来るといきいきしてきます。体力作りのために来ましたが、いつまでも元気でいるために通い続けたいです。



あらかももよ 荒木百代さん

体に負担が少なく、無理のない、ほど良い運動ができます。健康のため、10年近く楽しく続けています。



でらもとてるまさ 寺本昭正さん

自分の健康維持だけでなく、人との付き合いの場になっています。みんなと交流するのが楽しみです。



おじもとえいこ 藤本榮子さん