

いきいきプラザ通信

長いいきいき生活を実現しよう

公式LINE



公式YouTube



近所で気軽に！

自分らしく元気な暮らしを楽しもう！



目次

- ・近所で気軽に♪ふちゅう体操特集・・・2～3ページ
- ・イベント報告・・・4ページ
- ・看護師コラム・・・4ページ

発行元

社会福祉法人 多摩養育園 いきいきプラザ（介護予防推進センター）

府中市分梅町1-31 Tel 042-330-2010 Fax 042-330-2016 <https://www.fcksc.org/>

「近所で気軽に♪ふちゅう体操」特集

新町文化センター会場の参加者にインタビュー

今回は、「近所で気軽に♪ふちゅう体操」に参加している方々に体操の様子や継続の秘訣などを伺い、会場の様子をお伝えします！

近所で気軽に♪ふちゅう体操とは

60歳以上の府中市民の方を対象に文化センターといきいきプラザで実施している、映像を見ながらの30分間の体操です。簡単な運動と、元気一番!!ふちゅう体操を行っています。現在は「白糸台」「中央」「新町」「是政」「紅葉丘」の5文化センターで、11時半から12時の時間で実施しています。参加費は無料です。

各文化センターでは、「府中市介護予防普及サポーター 元気一番!!ひろめ隊」の方々に、受付や映像を流すなどのサポートをしていただいています。初めての方でも安心して参加できます。ぜひご体験ください！

スケジュールはこちら
からご確認ください。



いきいきプラザ
ホームページ

※参加時は高齢者
福祉館利用証の登
録が必要です。



府中市高齢者福祉館
026-222-0020

フレイル予防のために体を動か
したいと思い、定期的に体操が
できるので通っています！

新町文化センター2階大広間



椅子でもできるのでその日
の体調に合わせて無理なく
続けられます。

体操に来るとご近所の方に会っ
て話せるので、毎回楽しみに参
加しています！

- AQ** 参加のきっかけは…？
元気一番!!ひろめ隊の方に誘ってもらったのがきっかけです。すでに3年位通っています。
- AQ** 参加していかがですか？
自宅から文化センターまで徒歩20分位なので、行き来も良い運動になっていて、良いです。参加することで体力を維持できています。
- AQ** 継続の秘訣はありますか？
足の筋力を落とさないようにフレイル予防を意識することで続けられています。また、今は週に一回参加することが習慣になっています。



紅葉丘文化センター2階大広間



是政文化センター2階大広間



白糸台文化センター2階大広間



中央文化センター2階大広間



元気一番!!ひろめ隊の方にインタビュー

紅葉丘文化センター会場や白糸台文化センター会場
で、サポートをしていたいただいている元気一番!!ひろめ
隊の阿久津様と山岸様に、参加者の様子や雰囲気につ
いて伺いました。

Q どんな方が参加して、どのような様子ですか？

A 近所の方や少し遠くからちゅうバスで通われている方もいます。こ
の地域からいきいきプラザのある分梅町は遠いので、いきいきプラザ
に通っている方は少ないです。この体操は近所のできるので、続けて
通われている方が多いように思います。体操が楽しみで早めに来て
待っている方も何人かいらっしゃいます。体操するだけでなく、日々の
出来事話すなど会話を楽しんでいる様子もあります。

Q どのようなきっかけで始めている方がいますか？

A 友達同士誘い合って始めた方や、他の活動で文化
センターを利用していて体操を知った方もいます。

Q サポート側として心掛けていることは？

A 一人で来られる方も多いので、知らない方向士で
も会話ができるように、話のきっかけづくりを心掛
けています。また、参加者の方が安全に体操できる
よう私たちは前と後ろに立って見守りながら体操
をしています。初めての方も大歓迎ですので、ぜひ
一度会場にお越しください！

編集後記

無理なくご自身が通いやすい場所で続けられるの
が皆さんの健康維持の秘訣だと感じました。現在
は5文化センターで実施していますが、他の文化セ
ンターでも自分たちで体操ができるよう、プロジェク
ターを設置しています。健康維持にぜひ活用してく
ださい。



阿久津様

山岸様

健康アップ月間

11月は毎年恒例「健康アップ月間」を実施しました！介護予防を市民の皆様により知っていただけるよう沢山の講座を開催しました！今の体力が知りたい方、体力をつけたい方、栄養や口腔ケアについて学びたい方、仲間づくりをしたい方などご自身の目的に合わせた講座に参加できるような内容を用意し、楽しんで介護予防に取り組んでいただけました！

長いいきいき★フェスタ

11月19日(火)は、健康アップ月間の一大イベント『長いいきいき★フェスタ』を市民活動センタープラッツで開催しました！平日の開催でしたが、374名の方に来場いただけました。今回はフレイル予防に大切な栄養・口腔・運動・社会参加の4つのポイント体験や、FC東京、もぐもぐクリニック、東芝ブレイブルーパス東京、読売ジャイアンツ女子チームのご協力によるスペシャル講座を開催いたしました！来年も開催いたします。乞うご期待！



東芝ブレイブルーパス東京による講座
「本物のラグビーボールに触れてみよう！」



読売ジャイアンツ女子チームと一緒に♪
楽しく体を動かそう

看護師コラム「検脈のすすめ」

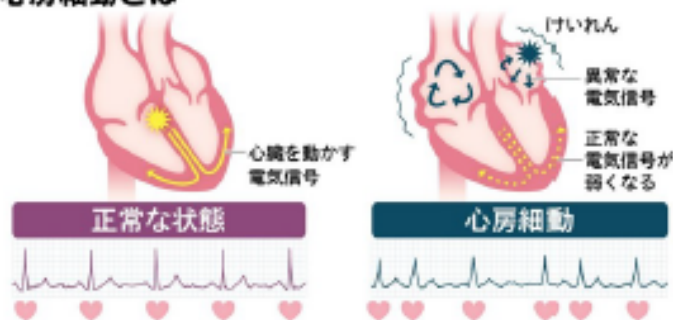
脳卒中や心不全の原因となる**心房細動**に注意しましょう。心房細動は自覚症状がないこともあるので、普段から自分で脈を測ってみることが早期発見につながります。

【脈の測り方】

手首の橈骨動脈で親指の付け根の骨の内側で、脈がよく触れる所を見つける。
(3本の指先を少し立てるとわかりやすい)



心房細動とは



- *15秒位、脈拍を触れて回数を数えて、その数を4倍にしたものが1分間の脈拍数。
- *通常は60～100回/分、間隔が規則的であるかを確認する。
- *脈拍数が多すぎたり、少なすぎたり、不規則だったりしたら、かかりつけ医に相談して、心電図検査など受けてみましょう。
- *普段から脈を測っていると、おかしい時にすぐに気づけますので、検脈を習慣にしてみましょう。