

参加者の声 /

楽しく貯筋体操を続けて  
大腿骨骨折からも見事に復活!

貯筋体操教室に通い始めたのは、市の広報紙を見た知り合いからすすめられたのがキッカケです。私はもともと体を動かすのが好きな方ですが、貯筋体操は運動の強さや量がちょうど良いですね。40年ほど前に患った乳がんの影響でずっと肩が痛かったのですが、ここで体操を続けていたら、あまり痛みを感じなくなりました。そして2年前に大腿骨を骨折したときも、病院とこの教室でリハビリを続けていたら立てるようになり、車の運転もできるようになりました。これにはお医者さんも驚いていましたね。教室では仲間と一緒に体を動かすのも楽しいです!



貯筋体操に通い始めて5年  
はしもと ひさこ  
橋本 久子さん(80歳)

地域の体操・運動教室の取り組みは、以前は個々の地域が独自に行っていました。平成21年度から市がサポートを始め、社会福祉協議会と協力して体操メニューの提供や教室運営のアドバイスをを行っています。「貯筋体操教室」というのが統一した名称ですが、愛称をつけている教室もあり、各教室とも地域の有志によって自主サークルのようなかたちで運営されています。

体づくりだけでなく、  
居場所としての役目も

そんな貯筋体操教室で、6年間に渡り運動指導を行ってきた、浜田綾さんによると、体操を通じて健康になるだけでなく、人と顔を合わせてコミュニケーションを取ることで、性格が明るくなった、社交的になったという参加者さんも多いのだとか。体操に通い始めて膝や肩の痛みがなくなつたという80代の女性も、ほかの参加者同様に「みんなで取り組む楽しさ」を魅力の一つとして挙げていました。トレーニングによる介護予防の機能と、居場所としてのコミュニティの機能。貯筋体操教室からは、さまざまなメリットと笑顔が生まれています。

まだまだ  
元気!

日頃から運動して「筋力」を貯めよう!  
貯筋体操教室

動ける老後のために  
筋肉を鍛えて貯める!

「いち、に、さん」という元気なかけ声とともに、手に持ったカラフルなボールを上下左右に動かしているみなさん。これは温浴施設「潮湯」の憩いの場で行われている「貯筋体操教室」の風景です。「貯筋体操」とは、運動をすることによって筋肉を鍛え、貯金するように蓄えていくことという主旨で行われている体操です。

教室ではおおむね65歳以上を対象に、ラジオ体操やストレッチ・筋力トレーニング・リズム体操などを行い、柔軟性の向上や転倒予防を目的としています。現在、市内では、地域の公民館や集会場など54カ所が教室が開催されています。

賑やかな  
雰囲気  
で体操♪



こんな体操やってます /



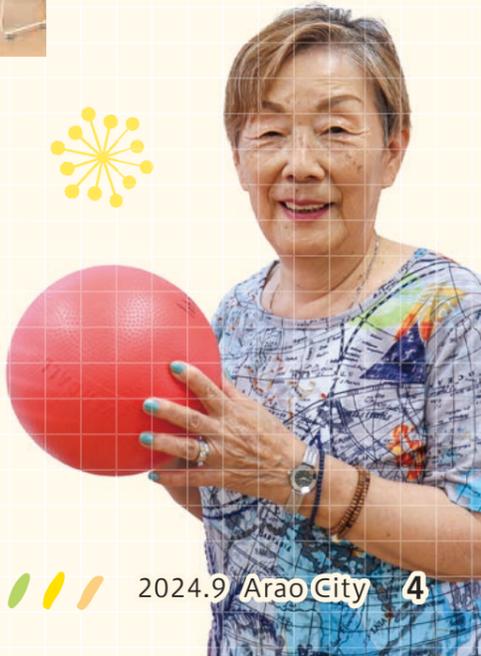
リズム体操  
音楽を流しながらタオルでストレッチ! 少々きつても音楽があることで楽しくできます。



肩まわりの  
ボールトレーニング  
肩まわりや肩甲骨を意識します。四十肩・五十肩にならないように首・肩中心にまわります。



ボールの足通し  
お風呂のふちをまたいだり、階段を歩いたり動作で足が上がりやすくなるために腸腰筋を鍛えます。



貯筋体操  
教室  
開催日

- 対 おおむね65歳以上 場 各地域の公民館・集会所など  
※はつらつ1期~4期教室(潮湯憩いの場)、はつらつ小岱(小岱工芸館)は市内全ての人が対象
- 内 ラジオ体操・ストレッチ・筋力トレーニング・リズム体操など
- 時 開始から約90分間 料 無料(会場によっては光熱費代などの徴収あり)
- 問 荒尾市社会福祉協議会 ☎66-2993

時間	月	火	水	木	金
9時30分~	城小路 深瀬ヶ丘 青葉	向一部 金山 天神木	住吉 南増永	牛水下 北増永 揚増永 中一部	東宮内
10時~	原開 はつらつ1期	猫宮 打越 川登 はつらつ小岱	新町 本村 上井手上 万田中 大谷	桜山2 はつらつ3期	桜山 万田西 府本
13時30分~	万田東 唐池 田倉	月田 大平 井川口 はつらつ4期	上井手下 昭和町 宮内 市屋 金屋 はつらつ2期	川北 中増永 西原町 古庄原	庄山 倉懸 境崎 川後田 助丸

※上記以外に、健康づくり推進員協議会が行う「体力アップ体操」を実施している地域もあります。