

はっらっシルバーのつどい ガイドブック 2023

講師の紹介



北 杜 市

はっらっシルバーって…

はっらっシルバーのつどい事業の目的

介護予防とは「要介護状態の発生をできるかぎり防ぐこと（遅らせること）、そして、要介護状態にあっても、その悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と定義されています。

高齢者が可能な限り自立した日常生活を送り続けていけるような地域づくりが重要です！

そのため、地域において誰でも参加することができる介護予防教室を開催し、基本的な知識の普及啓発をすることを目的にしています。

***はっらっシルバーのつどい事業は、地域の保健福祉推進員（以下「推進員」という）の方が、介護予防教室の開催・運営をする事業です！！**

はっらっシルバーつどいの事業の内容

介護予防の基本的な知識の普及啓発活動で、**市が指定する専門講師の派遣を受け開催する事業**です。（専門講師については P3～P16 を参照してください。）

◎開催日時：原則として平日・土日・祝日を問いません。（年末年始は除く）

◎講義時間：おおむね 60 分

◎開催場所：公民館等（会場の確保は、推進員の方が行ってください）

◎講師料金：**講師料は無料です。**（北杜市より支払われます）ただし、講座に必要な材料費等は「主催者側（推進員）」または「参加者」でご負担願います。

★講師は年間 4 回まで派遣することができます。

マスクの着用や、手洗い、換気などの基本的な感染対策を心がけましょう。

はっらっシルバーつどいの事業の対象者

対象者は、おおむね 65 歳以上の方です。
ただし、それ以外の年齢の方も参加可能ですので
地区の方みなさんで参加してください。



～手続き・実施の流れ～

STEP 1 講座選択／開催日検討

保健福祉推進員

① 日程、内容、講師の選択

日程を調整し、「専門講師一覧（P3～P16）」の中から講師を選定します。

② 会場の予約

区長さんをはじめ地域の民生委員、食生活改善推進員、ボランティアをされている方と一緒に地域全体で取り組みましょう。以前、推進員をされていた方は強い味方になってくれます。

STEP 2 講師派遣依頼



講師派遣依頼書の提出

講師・日程の希望について、**必ず第2希望まで**記入してください。

講師派遣依頼書は、随時受け付けます。できれば、**開催日2ヵ月前までに提出**してください。

*はつらつシルバーのつどい事業をキャンセルする場合は早めに市介護支援課へもご連絡ください。

【講師派遣依頼書・報告書の提出先】

- ① 市役所介護支援課介護予防担当（窓口④番）
- ② 包括支援センター ③ 各総合支所地域市民課

介護支援課



STEP 3 講師派遣決定／通知書送付

APPROVED

講師派遣決定／通知書の送付

講師との日程調整後、決定通知書を市より推進員へ郵送します。

STEP 4 講座準備



保健福祉推進員

- ① 講師との内容調整：決定通知書が届いたら、推進員が直接、開催日の10日前までに講師に連絡していただき、具体的な実施内容、必要物品等の確認をしてください。
- ② 当日の流れ・役割を決定しましょう。
- ③ チラシを作成し回覧しましょう。大勢の方に参加していただけるように声掛けをしましょう。

STEP 5 事業実施

活動内容の記録（参加者の記録、写真等の記録）をしましょう。

STEP 6 実績報告書の提出



- ① 北杜市はつらつシルバーのつどい事業「実績報告書」及びアンケート
- ② 活動のわかる写真を一緒に添付してください。

【講師派遣依頼書および報告書の提出先】市役所介護支援課／包括支援センター／各総合支所地域市民課

※講師料は、実績報告書提出後に市より直接講師に支払います。

派遣講師一覧

(市が指定する派遣講師)

No.	テーマ	氏名	職種(資格)
1	認知症機能改善運動	岡崎 方理 松川 幸子 岡崎 悦子 内田 真理	日本3B体操協会公認指導士
2	運動・認知症予防	小澤 智子	健康運動指導士・シブ・ソング・ア・パ・ソ教育トレーナー
3	歯と口の健康	加賀美 正江 小林 かおり 増田 美紀	歯科衛生士
4	行動変容と認知・運動機能向上体操	加藤 なお美	健康運動指導士
5	認知症予防	古本 佳子	社会福祉士・介護支援専門員
6	運動・認知症予防	塩澤 一夫	レクレーション・コーディネーター
7	運動・認知症予防	森 美知子	福祉レクワーカー
8	運動・認知症予防	新海 陽子	ミュージック・ケアワーカー
9	運動・認知症予防	左右田 祐子	エアロビインストラクター
10	運動・認知症予防	藤森 文茂	はり・きゅう・マッサージ師(国資)・機能訓練指導員
11	薬全般	堀内 敏光	薬剤師
12	笑い・認知症予防	黒田 利夫	認知症予防ゲームリーダー
13	運動・認知症予防	藤原 含実	コグニサイズ実践指導員・ダンス介護指導員
14	運動・認知症予防	河野 貴仁	健康運動指導士・NPO 法人日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員中級 2ndGrade
15	脳トレ認知症予防	山田 里美	健康運動実践指導者・パーソナルフィットネスインストラクター
16	ものづくり・認知症予防	岡村 芳江	YBS 文化学園カルチャーセンター講師
17	音楽・認知症予防	橋本 泰治	ミュージシャン
18	運動・認知症予防	木村 友浩	整体師・臨床検査技師
19	音楽・認知症予防	守屋 美香	日本音楽療法学会認定音楽療法士・日本音楽リハビリテーション指導協会認定インストラクター・NARD アーセラピー・ア・パ・ソ
20	運動・認知症予防	磯部 敬子	健康運動実践指導士
21	介護と予防	森崎 仁志	グリーンケア看護師
22	運動・認知症予防	齋藤 晴美	日本IAPC ック連盟認定AO-IAPC ック指導員
23	運動・介護予防	早川 麻美	インターナショナルグループフィットネスインストラクター(ヨガ・スパー)
24	運動・介護予防	平尾 美代子	シニアヨガ講師
25	運動・介護予防	上原 祐樹	日本卓球療法協会公認 卓球療法士
26	運動・介護予防	加藤 夕紀子	理学療法士・スポーツインストラクター

*市では、市内外で活躍する魅力あふれる「介護予防のプロフェッショナル講師」を派遣します。

*講師及び講義の内容については、「専門講師一覧 (P3~P16)」をご覧ください。

①はつらつシルバー講師：日本3B体操協会

おかざき まり まつかわ さちこ おかざき えつこ うちだ まり
岡崎 万理 ・ 松川 幸子 ・ 岡崎 悦子 ・ 内田 真理

3B体操 は、みんなで！音楽に合わせて楽しく！気軽に！無理なく！

3B体操は、赤ちゃんからお年寄りまでみんなで楽しめる体操です。

☆ボール・ベル・ベルターという3つの用具を使い

☆音楽に合わせて楽しく、気軽に、無理なく

☆運動が苦手な方、久しぶりという方も大丈夫

プログラム

- 1.生活習慣病にならないための有酸素性運動
- 2.ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動
- 3.けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング
- 4.心身のリラックスと認知機能改善のためのあそびの運動

公益社団法人日本3B体操協会

<http://www.nihon3btaisoukyoukai.jp>

※公益社団法人日本3B体操協会では、全国のコロナ発症者状況を見ながら講師を派遣する形になります。



3B体操



認知機能改善運動



②はつらつシルバー講師：健康運動指導士 小澤 智子

おざわ ともこ

シナプソロジー



運動・認知症予防

コロナ禍だからこそ楽しく体操しよう!!

周りの方との関わり関わりが少なくなってもう2年。そろそろ動き出しませんか？

まずは『シナプソロジー』

『シナプソロジー』は脳を活性化させるメソッドです。出来ることが目的ではなく、様々な刺激に反応することで脳の活性化を図ります。大学や様々な研究機関によって効果検証が行われ、注意力が高まり、判断力が早くなるなど脳機能の改善が立証されています。たくさんの笑顔が生まれるのも特徴の一つです。

そして『筋力アップトレーニング』

主に一番衰えやすい脚を鍛えます。筋トレはきつい?!と思われる方もいらっしゃるかと思いますが、決して無理な動きや負荷はかけませんので安心してください。筋トレすることによって「歩いても疲れにくくなった!」「階段の上り下りが楽にできるようになった!」など身体の変化を感じ取る方が増えています。家でも続けて体操ができるようなヒントもお伝えします。

楽しくなくちゃ続かない!!運動指導は20年を超え、また、シナプソロジーアドバンス教育トレーナーは県内で唯一の資格保有者です。

笑顔で楽しく脳の活性化&筋力アップをしていきましょう!!



③はつらつシルバー講師： 歯科衛生士

山梨県歯科衛生士会 歯科衛生士 かがみ まさえ こばやし 加賀美 正江・小林 かつら・増田 ますだ みき 美紀

お口の衰えは全身の虚弱につながります。よく咬むことができ、しっかり飲み込めることが重要です。咬む力が弱まると認知症や転倒のリスクが高くなります。水を飲むとむせることがある、硬いものが食べにくいなど些細な変化がありませんか？お口の衰えを予防して、食べて喋って大いに笑えるイキイキとした人生にするために、講座では、毎日続けられる事を楽しく!!わかりやすく!!ご提案させていただきます。

★主な講座内容★

- ① お口の元気度チェック、(今の自分のお口状態がわかります)
- ② お口の健康と全身の健康について
- ③ 清潔なお口を保つための意味と正しいお手入れ方法(義歯の取り扱い方法含む)
- ④ 飲み込み機能低下予防のための口や喉を鍛える体操
- ⑤ 誤嚥やちっそくを防ぐ食事の摂りかた 等



④はつらつシルバー講師： 健康運動指導士

かとう なおみ
Naomi(加藤なお美)

- ① お家でもできるカンタン！筋肉体操で、楽しく脳やからだを動かして、今よりも少しでも筋肉量を増やしましょう！
- ② 参加される方々の状況を見て、効果的な方法で、まずは脳とからだほぐしの体操をします。そして筋肉量を増やす体操では、動かす筋肉をできるだけ実感して頂きながら分かりやすく行います。たんぱく質の摂り方のお話もします。
- ③ 私ごとではありますが、毎週開催している通いの場で、介護支援課主催のフレイルチェックを利用者の方々が受けた際に、ついでに私も体組成計で体脂肪率や筋肉量を調べてもらったのですが、昨年10月と今年の4月に受けて、半年間で体重の変化はありませんでしたが、体脂肪量が1kg減り、筋肉量が1kg増えた結果となりました。自分でも驚いたのですが、家に帰って考えたら、ちょうど11月頃から毎食必ずたんぱく質を摂ることと、筋肉を日常生活の中で動かすことを心がけていたのでそれが良かったのかも知れないと思いました。最近の研究では、筋肉を動かすとマイオカインと言うホルモンが出て、病気から脳やからだを守ってくれていることも分かってきました。健康で長生きと日常の安心につながる講座となるようにと考えています。



⑤はつらつシルバー講師：社会福祉士・介護支援専門員

「体を動かして楽しく貯筋しましょう。生活の中でできる体感トレーニング！」

今や、北杜市の高齢化率は37パーセント。7年後には40パーセントになるといいます。人は誰でも年を取り、何らかの不自由さも出てきます。それを前向きにとらえ、認知症であっても、障害があってもお互いが支えあい、自立しあう笑顔いっぱい地域を作っていきたいと願っています。認知症についての理解を深め、今認知症の方とどう付き合い、これから認知症になるかもしれない明日の自分が安心できるさりげなく支えあえる地域が欲しいです。そんな地域をつくるために、どんなことをしていったらいいのか、一緒に考えていく時間にできたらいいなと、思います。



講和の流れ

【第一部】

パワーポイント資料「認知症の理解のために」

- 1、認知症とは
- 2、認知症の症状の表れ方
- 3、認知症は予防できる？
- 4、認知症になってしまったら？
- 5、認知症になってから始まる新たな生き方
- 6、「認知症と共に生きる」
- 7、認知症の当事者からお願いしたいこと
- 8、認知症の方とともに生きる地域づくり

【第二部】

生活の中でできる体感トレーニング



⑥はつらつシルバー講師：山梨県レクレーション協会

レク・コーディネーター 塩澤 一夫

楽しく体を動かして健康に！

“軽スポーツ体験”

みんなと一緒に気分爽快♪

- 誰でもできる簡単なスポーツで、健康寿命を延ばします。認知症対策にも効果。
- みんなで（個人でも）手軽にでき、笑いの中で楽しく運動できます。
- 体のリフレッシュが心の健康にグー！
- 仲間づくりに最高です。



☆参加者の状況に合わせたプログラム

・簡単なストレッチで準備運動

☆軽スポーツの体験（例）

- ・ラダーゲッター
- ・室内ペタンク（カーリンコン）
- ・室内カーリング
- ・その他手軽な活動

☆一人一人に合った運動の紹介

⑦はつらつシルバー講師： 福祉レクワーカー ^{もり みちこ} 森 美知子

「福祉レクレーションで健康的に！」

私は、福祉レクワーカーとして活動をし、甲府のレクレーション協会からの派遣により、地域ではつらつシルバー講師として参加させていただいています。

私は過去13年間、小淵沢地区での地域プログラムのはつらつシルバーをはじめとして、明野、須玉、高根、武川地区などでも公民館でのレクレーション活動にかかわってきました。

私が行うレクの目指すところは、地域の皆様がその場所に出かけてくることにより、**閉じこもりを予防**し、他者との関わりの中で一緒に体操することや、ゲームや歌を歌ったりすることを楽しんで、協調性や社会性を失わず、なおかつ**健康的で前向きな考え**を持っていただけるよう方向づけていきたいということです。内容としては、**軽体操**(脳トレプログラムを入れたものも含む)、季節を取り入れた**歌**、**歌体操**、**ゲーム**(お手玉を使ったり、手作りゲーム、クイズ形式のゲーム)

右記は、主なプログラム例です。

1時間ほどのレクを行います。一緒に楽しんでみませんか？



- ☆主なプログラム☆
- ・アイスブレイキング
(手の不思議・組み換え)
 - ・健康体操
(ストレッチ・基本体操・転倒予防他)
 - ・ゲーム(テーブルリーグ)
 - ・歌って手遊び
 - ・お元気体操

⑧はつらつシルバー講師： ミュージック・ケアワーカー ^{しんかい ようこ} 新海 陽子

【ミュージック・ケア】は、
『だれでも どこでも いつでも 楽しめる音楽療法』です♪

音楽に合わせて身体運動を行う他、唱歌や楽器を取り入れた楽しめるプログラムとなっています。

活動を通して笑顔や会話も広がり、自然と体や心が温まり軽くなっていくよう導いていきます。

「心身の健康増進」「認知症・転倒・介護の予防」「コミュニケーション」「リラクゼーション」「生きがい」等に効果があるとされ、現在では福祉現場を中心に全国で取り入れられています。

心身共に健康な生活を送るきっかけ作りとして、みなさんと一緒に『**生きる喜び**』と『**癒し**』の【ケア】を感じるひと時を過ごしてみませんか♪



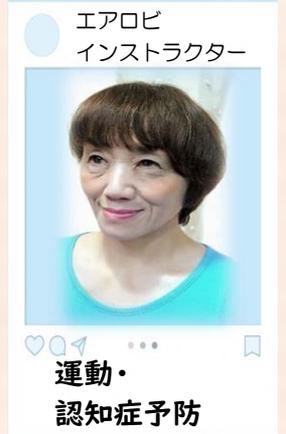
⑨はつらつシルバー 講師:エアロビインストラクター 左右田 祐子

ゆる〜い!筋力 UP 体操で 認知症・骨粗鬆症を予防 !

運動すると神経の伝達が活発になり、脳が活性化され、認知症の予防になります。また、筋肉に負荷が掛かるため、筋力がアップして血行も良くなり内蔵機能が改善されます。合わせてタンパク質を多く摂ることで骨粗しょう症の予防にも繋がります。

プログラムは、音楽に合わせてインストラクターの動きを「まねる」だけの簡単な体操です。

始めは、歩き方の改善で身体をほぐし、徐々に集中力を高めながら、様々な体操で筋力をアップしていきます。最後は、使った筋肉や血行が良くなってホテッタ身体をほぐすストレッチをして終わります。



⑩はつらつシルバー講師: (公社)山梨県鍼灸師会

鍼灸マッサージ師・機能訓練指導員 藤森 文茂

内容: 健康と運動と認知症予防

鍼灸師の伝える『ほほど介護予防』
「人生は「いいかげん」でいいのです。」
東洋医学の養生から考える、
「生活」「運動」「健康」「食事」「老化」「認知症」
についての講座です。



『としを取ることはいけないこと』
という考えを変えてみませんか?



◎講座の内容

- ・講話
- ・運動 (筋力アップ バランスアップ)
- ・健康相談、つぼ教室、セルフマッサージ、はりきゅう体験



⑪はつらつシルバー講師：薬剤師 堀内 敏光 ほりうち としみつ

「人生 100 年時代、楽しく元気で過ごせるヒント」

高齢になると、医療機関にかかり、薬は生活する上での一部になっています。

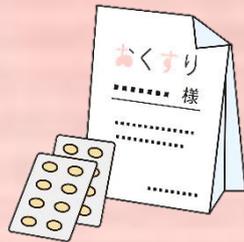
一生懸命薬を飲んでいても良くならない、必要な薬、無駄な薬を見直し、元気で毎日過ごせるアドバイスを薬剤師の目線でお話します。

国では、2025年までに国民全員に「かかりつけ薬剤師」を登録することになっています。

「かかりつけ薬剤師」は、健康のこと、薬のことなどなんでも気軽に相談できるあなたの専属薬剤師です。

【ちょっと知っておきたいお薬の話】

- 薬の正しい使い方
- 症状別対処法
- 食養生
- ここところからだの健康法



薬剤師



薬全般



⑫はつらつシルバー講師：認知症予防ゲームリーダー 黒田 利夫 くろだ としお

認定ラフターヨガティーチャー



「ラフターヨガ&認知症予防ゲーム！」

年を重ねてゆくと笑い機会が少なくなってきます。子ども心に還って、笑いを動かし、歌い。遊び感覚で楽しみます。

『ラフター(笑い)ヨガ』は、作り笑いから始まり、エクササイズ(運動)をしながら理由なく笑い楽しみます。

1995年にインドの内科医が考案した、笑いヨガの呼吸法を交えた有酸素運動のユニークな健康体操です。

『認知症予防ゲーム』は、手遊びから始まり、様々な道具を使って20種類のゲームを楽しみます。明るく、頭を使って、諦めずに行うこのゲームは認知症の「転ばぬ先の杖」です。

両講座は笑うことによって、体内に酸素を多量に取り込み、気持ちを前向きにし、免疫力を高め、健康増進に役立ちます。立っても座っても行うことができます。

途中で水分補給を行いますので、飲み物をご用意ください。

両講座とも人数、時間の調整は可能です。

(道具の関係上、10人~15人位)

認知症予防ゲームリーダー



認知症予防



⑬はつらつシルバー講師：コグニサイズ実践指導員／ダンス介護指導員

ふじはら ふくみ
藤原 含実

「足腰丈夫で楽しく笑って認知症知らず！」

ダンスと体操を通して生活の質を上げ、自分に「まだまだできる!!」と自信を持つための簡単な“リズムダンス”と“コグニサイズ”というちょっと頭を使った認知症予防の運動を加えた足腰丈夫で「ボケない体操」になります。

出来なくたって平気!!
失敗しても楽しくやることが一番大切!

「楽しくやりましょう♪」
「苦にしんで出てこうし！」



コグニサイズ実践指導員



♡💬📍 ...

運動・認知症予防

⑭はつらつシルバー講師：ゆる体操指導員 河野 貴仁

こうの たかひと
河野 貴仁

ゆる体操は、運動科学の第一人者高岡英夫氏が研究開発した体操で、非常にコストパフォーマンスの良い体操として活用されています。

凝り固まった部位を優しくさすり、ソフトにデリケートにゆすってゆるめるということを基本に、様々なシチュエーションにに応じて楽に効果を得やすいように研究された体操が、バラエティ豊かに用意されています。

自分の体を労わることを、数十分のまとまった時間の中で、ゆったりと楽しんでいただければと思います。

NPO 法人日本ゆる協会公認

ゆる体操正指導員中級 2ndGrade 河野貴仁

ゆる体操指導員



♡💬📍 ...

運動・認知症予防



講義内容：ゆる体操初級中級

⑮はつらつシルバー講師：フィットネスインストラクター。

健康運動実践指導者 やまだ さとみ 山田 里美

引き出しの中には健康お宝がいっぱい！

とにかく楽しく、自分に合った姿勢、強度で、**更に元気ハツラツ健康な体**を手に入れましょう。

発声しながら手足を動かす笑顔満載の**シナプソロジー**は、感覚器を通じて入る刺激を変化させ続けて**脳を活性化**するプログラムです。

太極拳の気功法で呼吸能力を高め、血液循環を良くして自律神経のバランスを整え、**免疫力を向上**していきます。**ヨガ+ストレッチ体操**で筋肉や関節の柔軟性を向上し、ケガをしない体づくりをしていきます。

所々に**フラダンス**のハンドモーションを取り入れて、フラミュージックに合わせてゆっくりゆったり有酸素運動、時には演歌や軽快な曲に合わせてうっすら汗をかく**有酸素運動**で**筋力強化**、**バランス力向上**、**心肺機能を向上**していきます。それにより、**運動器機能の改善**、**転倒予防**、**生活習慣病の原因の予防**、**改善**が期待できます。



講座内容：介護予防・認知症予防体操
介護の必要のない自立の為の健康づくりを提供する。
シナプソロジー、柔軟体操、筋力強化体操、リズム体操 他。

フィットネスインストラクター



運動・介護予防

⑯はつらつシルバー講師：YBS 文化学園・リバーシティカルチャーセンター講師

おかむら よしえ 岡村 芳江

プロフィール：イタリア国立美術学校(フィレンツェ)絵画科専攻・ビジネススクール

あなたはアーティスト

指先を動かしながら、色を感じデザイン。

楽しみながら、自然にトレーニング。

全ての材料は手作りパーツ。おしゃべりしながら世界に1つの作品の出来上がり。お部屋も心も華やぎます。

材料は参加者負担（1,000円）

YBS 文化学園講師



健康ライフ



⑰はつらつシルバー講師: ミュージシャン ^{はしもと たいじ} 橋本 泰治(GAHO)

【アコースティック・バンド GAHO(ガホ)によるライブコンサート♪】

演奏されるのは主にベンチャーズ(昭和34年デビュー、現在も活躍中!)の曲です。ベンチャーズといえばエレキギターを思い浮かべるとはいますが、このバンドはアコースティック(生の)ギターとウッドベースで静か目に、かつクールに演奏します。

さあ、ベンチャーズサウンドを聴いて、なつかしいあの頃の日々の思い出にひたるじゃんけ!! もちろん演奏に合わせて歌うもよし、踊る(というか適当に体を動かす)のもOK!

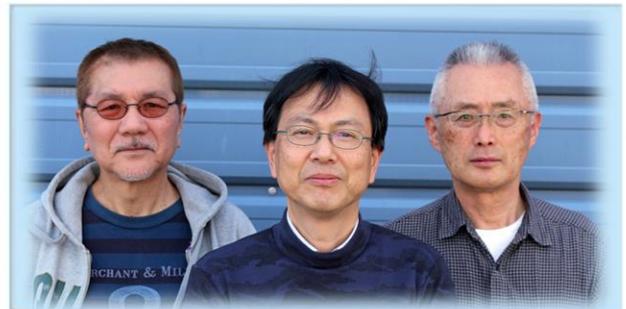
音楽で心身ともに元気に!!

〈演奏曲〉

- ・パイプライン
- ・ダイヤモンドヘッド
- ・アパッチ
- ・10番街の殺人
- ・君といつまでも
- ・京都の恋
- ・いとしのエリー
- 他多数



ミュージシャン



音楽と認知症予防

⑱はつらつシルバー講師: 杏林予防医学協会 認定講師

メンタルウエルネストレーニング協会指導員(1級)

セラトニントレーナー、臨床検査技師

^{きむら ともひろ} 木村 友浩

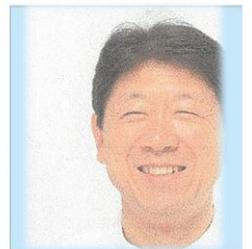
『1日3分の“足指ほぐし”で ココロもカラダも元気ハツラツ!』

歩くのがつらい、外出もめんどくさい…

膝痛・腰痛のせいで毎日を諦めていませんか?

膝、股関節、腰の痛みは、地面に接している足指が使えていないのが原因。姿勢バランスの崩れが、膝や腰に負担をかけて痛みが起きています。学校では教えてくれなかった**足指の使い方**と、**歩き方のトレーニング**で、楽しく外出できる体作りを始めましょう。

整体師



運動・認知症予防



【プログラム例】

- ①膝痛・腰痛の原因
- ②足指の構造
- ③足指ほぐしの実演と練習
- ④負荷の少ない歩き方と練習
- ⑤ウォーキングと呼吸法



音楽で体と心と脳を刺激し、 さらに煌めく人生を～「音楽療法」

「音楽療法」とは

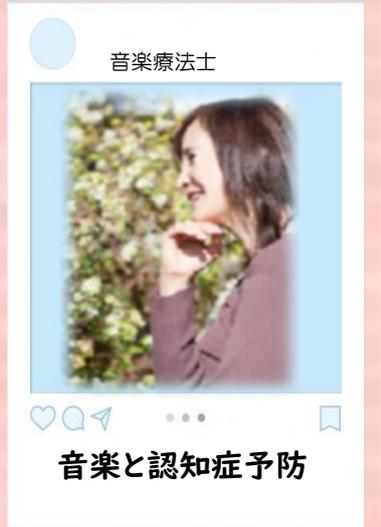
歌を歌いながら楽器を鳴らすなど、二つの動作を同時に行うことで、**脳の活性化と身体機能の維持**を目的としています。**認知症予防にも効果的**とされており、高齢者施設や医療機関でも積極的に実践されています。

講座の内容は…

- ①初めてでも簡単に使えるおもしろい楽器や美しい音の楽器を鳴らします。
- ②皆様のなじみの歌（好きな歌・よく歌った歌・思い出のある歌）を歌います。
- ③簡単で効果のある**脳トレ**や**体を動かす活動**を行います。

経験豊富な音楽療法士による**癒しのピアノ生演奏**は、ホッと心に響く豊かな時となることでしょう。**音楽を楽しむことでリフレッシュ**し、生き生きはつらつとした表情でお帰りになって頂いています。

昨年度は多くのご依頼を頂きありがとうございます。残念ながらコロナの影響で中止となってしまったサロン様も多かったですが、自粛明けの今年度はさらに多くの北杜市のサロンの皆様と「音楽療法」のお時間を一緒にできますことを楽しみにしています！



心と体に優しい身体ほぐし！

【講話の流れ】

- ①ストレッチ～転倒予防の為の筋力とレーニング～
- ②認知症予防の為のエアロビクス（簡単なステップを含む有酸素運動）
- ③姿勢と歩行チェック～リラクゼーション～

*足腰に不安のある方は椅子に座って行います。

*運動が苦手な方は、「出来る」と感じる種目のみ参加してください。

日常生活の中に無理なく取り入れられる運動をご紹介します。

日々の身体と心の変化を感じながら、自分に合った運動を積極的に行い、継続する事が大切です。**人生100年時代**、いきいきと活力ある生活を送る為に、一緒に今から始めていきましょう。



②はつらつシルバー講師: グリーフケア看護師 ^{もりさき さとし} 森崎 仁志

ひ弱で小さい看護師の介護教室

～小さなコツで介護が楽に～

人と関わる上で大切なのは「**優しさ**」。優しさを伝えることも技術です。特に認知症を患っている方には「**起こった出来事を忘れてしまっても感情は覚えている**」と言われているので、優しさを伝える簡単なコツを伝えます。次に、今すぐにできるくらいの簡単だけどこれを知ったら介護の楽さが一気に変わる**コツを3つ**伝えていきます。



当たり前ですが、自分より小さい人であっても、人間の体はとても重いです。力任せではどうにもならないことがあり、力任せだと介護される人も、している人も、どちらも辛いです！身体が小さく運動の習慣のない私は、看護師として働く中、患者様の生活の手助けをすることがとても大変でした。看護師は体の使い方も学びますが、体の小さい私にとってはそれだけでは不十分でした。古武術を取り入れた介護の方法があると知り、学ぶことで驚くほど楽に介護ができるようになりました。介護する状況はある日突然やってきます。「今」介護をしている人にとっても、「今から」介護をするかもしれない人にとっても必要な知識と技術だと思えます。



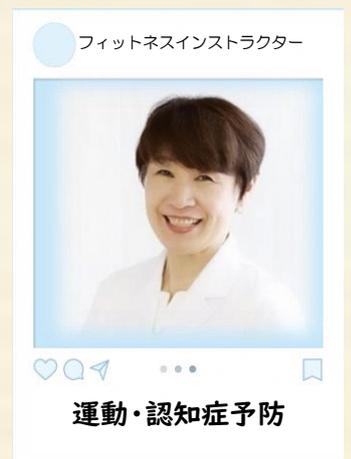
②はつらつシルバー講師: 山梨県エアロビック連盟理事長
フィットネスインストラクター

^{さいとう はるみ}
齋藤 晴美

スローエアロビック「シンプル・スマイル・ソフト」な 新感覚エクササイズ

スローエアロビックとは・・・

高齢者や体力のない運動初心者でも、気楽にできるよう簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。仲間同士が集まり、好きな音楽に合わせて体を動かせば、**気持ちも明るく前向きになります**。スローエアロビックを続けることで笑顔がこぼれてしまう、そんな素敵なコミュニケーションが生まれるのもスローエアロビックの特徴です。ゆったりとしたテンポで動くので**運動強度もソフト**。**安全**に運動を続ける事ができます。体に無理がないので、継続率が高く、運動習慣が自然に身についていきます。また、息が少し弾むくらいの軽い運動を10分間行うだけでも、意欲や気分、認知を司る脳が十分に活性化し、**認知機能が向上**することが、最新の研究によって明らかになっています。スローエアロビックは日頃の**健康長寿延伸の為の運動**プログラムです。



～講座の流れ～

ウォーミングアップ・体ほぐし⇒基本の動きの練習⇒
聞きなじみのある曲に合わせて踊る⇒やさしい筋トレ
とストレッチで整える



②③はつらつシルバー講師: YOGA・ZUMBA インストラクター はやかわ まみ 早川 麻実

のびのびストレッチ

ゆっくりと身体を動かして、全身をほぐして行きます。身体がほぐれると心もほぐれます。毎日ほぐせば、毎日心地良く活動して頂けます。

『毎日元気』を目指しませんか？



～講座の流れ～

足首マッサージ→膝・太ももの曲げ伸ばし→腰回り・ふくらはぎ→背中・上半身→首・頭→仰向けで休んで→起きて修了

YOGA/ZUMBA インストラクター



運動・介護予防



無理せずやさしくマイペース！
そして継続は力なり。

②④はつらつシルバー講師: シニアヨガ講師 ひらお みよこ 平尾 美代子

カラダに自信がつく！ シニアのための椅子ヨガ

「姿勢が良くなった」「足が軽くなった」「ぐっすり眠れる」「億劫でなくなった」

ヨガで力を取りもどしましょう！

ヨガとは何？のお話し

- ヨガ呼吸をご一緒に。
- 身体に意識をむけて椅子を使い、いろんなポーズをゆ〜っくり、ていねいにしてみます。吸って〜、吐いて〜。
- 最後はリラクスポーズで終了！

気持ちや身体の変化を感じてスッキリ。ヨガタイムを終えていきます。

ヨガを続けると、身体〜心が本当にかわりますよ！

シニアヨガ講師



運動・介護予防



②5はつらつシルバー講師：卓球療法士 ^{うえはら ゆうき} 上原 祐樹

笑顔あふれる！介護予防 卓球教室

卓球の用具を使用し、**的当て・卓球バレー・卓球ホッケー**を行います。

卓球台だけではなく、会議卓等でも実施可能です！

最初は様子を見ながら上品に取り組んでいる皆さんが、時間が経つにつれて**熱中**し、**笑顔・歓声の溢れる**内容となっております。

卓球に未経験の方でも参加できる内容であり、卓球の用具を活用し、**楽しく心身の健康の維持・向上・予防**を目的としております。笑顔の溢れる教室で、心身ともに**リフレッシュ**しましょう！



②6はつらつシルバー講師：理学療法士・スポーツインストラクター

^{かとう ゆきこ} 加藤 夕紀子

元気に動けるからだづくりのために

医療とスポーツの両方から **身体にいい事教えちゃいます(^^)**

東京で25年以上運動指導、**リハビリや介護予防事業**に携わってきた私は2年前に北杜市に移住してきました。せっかくだから、北杜市に住んでいる皆さんと一緒に楽しく元気に身体にいい事したいと思っています。

講義の流れは・・・①グループの希望を聞きます（事前に）

肩が凝る／膝が痛い／腰が重い／疲れが取れない など・・・

②ゆるーくストレッチをします。

椅子に座って出来るように工夫しますから安心して下さいね。

タオルや手ぬぐい（自宅にあるもの）を持参ください。

③かるーい体操をします。

椅子に座ったり、椅子に掴まったりして行います。

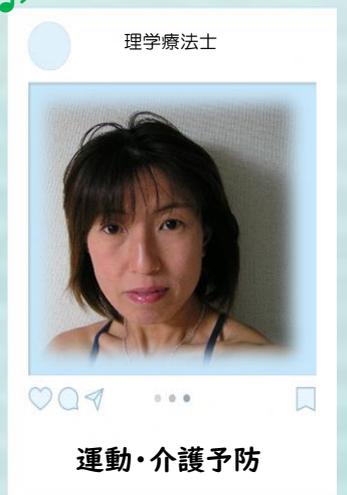
説明しながらしますから効果アップですよ。

④だらーんとリラックスをします。

身体をさすったり、ゆったりした気分ですら福の癒しです。

現在北杜市の介護予防事業で**フレイル予防事業**にも関わっていますので、色々聞いてくださいね。**健康第一！！**

家族やお友達と楽しく過ごせるように、美味しいものを食べて沢山笑って、そんな皆さんとお会い出来ると私は嬉しいです。



出前健康講座

保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー
栄養士・市専門職員（地域包括支援センター）

市及び地域包括支援センターでは、高齢者の健康づくりや介護、福祉などについて市専門職員による出前健康講座を実施します。

お気軽にご相談ください。



講座のテーマ

- ①介護予防
- ②認知症予防
- ③高齢者の健康
- ④介護保険制度
- ⑤成年後見制度
- ⑥高齢者虐待防止 等

【北杜市ピンポイント情報】

北杜市の高齢化率は40.0%(R4.4.1 現在)年々増加しています。
介護保険の認定率は、13.5%(R4.4.1)全国平均より低い現状です。
言い換えれば、元気な高齢者が頑張っているということです。
いつまでも住み慣れた地域で生活したいと願うのは、誰もが思うことです。
そのためには、高齢者自身ができるだけ介護状態にならないように意識的に取り組むことが必要です。
高齢者自身が自分たちで健康の事を考え、自ら行動しましょう。
その一つの間として「はつらつシルバーのつどい事業」があります。

みんなで声をかけあい出かけ、体を動かし、
おおいに語り、元気ハツラツ
笑いあいましょう。



申し込み・請求・お問い合わせ

北杜市 福祉保健部 介護支援課 介護予防担当

TEL：42-1333 FAX：42-1125