



✎ 区民による  
充実ライフの紹介

✎ 充実ライフに  
役立つコラム

✎ 「ころばぬ先の健康体操  
サポーター」とは？

特集

## あなたの元気の秘訣は何ですか？



## 区民の方々へインタビューしました！



# 充実ライフを送っている 素敵な方に、



堀江 勝さん 78歳

▲ 笑顔がステキでみんなから慕われている堀江さん。とても優しく、面倒見の良い方です。

## 切手整理ボランティアの様子

この写真は、切手の周りを5ミリくらい残して切り取る作業をしているところです。整理した切手は業者に買い取ってもらい、台東区社会福祉協議会の事業に使われます。



## 台東ボランティア・地域活動サポートセンターとは？

ボランティア活動の育成と支援、地域活動団体支援のために、情報提供・コーディネート・ネットワークづくりを行っています。センター内には、ボランティアに関する情報等が得られるコーナーも設置してあります。また、ボランティア活動について知りたいという方ははじめの一歩を応援する講座「初めてのボランティア・地域活動入門講座」なども開催していますのでお気軽に下記へお問い合わせください。

### 問い合わせ

台東区社会福祉協議会  
台東ボランティア・地域活動サポートセンター  
☎ 03-3847-7065



## “ボランティア”が、イキイキ元気の秘訣です！



### 堀江さんの元気の秘訣

- ・切手整理ボランティア
- ・福祉学習協力ボランティア（主に区内の小学校で実施されている「車いす体験授業」のサポート）
- ・交通安全活動推進委員の広報啓発活動 など



### Q ボランティア活動を始めたキッカケは？

A 仕事を辞めたあとは、地域のために何かしたい、という思いから区の広報を見てボランティアに応募しました。現在は台東ボランティア・地域活動サポートセンターで月3回の切手整理ボランティアと不定期にいくつかボランティアに参加しています。

### Q ボランティアのどんなところにやりがいや魅力を感じますか？

A ボランティアを通して、人と人とのつながりを感じることができるのが魅力で、私の元気の秘訣です。

### Q 今後の目標は？

A 100歳まで元気で長生きすることが目標です！ そのために運動や食事等、健康には気をつけています。自主グループ「かよう会」では月1回体操をやっており、かれこれ10年以上続けています。もともと人と話すことが好きなのでボランティアやグループ活動等、人と人のふれあいを通じて楽しく毎日を過ごすことが、元気で長生の秘訣だと思っています。これからも自分にできることをどんどん挑戦していきたいです。



東京都公安委員会から地域交通安全推進委員として委嘱され、地域の交通安全の普及活動としてティッシュ配りも行っています。



## “友愛訪問”が、イキイキ元気の秘訣です！



飯島 三枝子さん 69歳

### Q 友愛訪問員になった

A 子供が2歳で子育て真っ最中です。一人暮らしの高齢者宅に訪問し、お話を聞いたりもしました。

### Q 友愛訪問活動のど

A 対象者の自宅に行くこと、心と心がふれあい、情が通じることが、対象者の方から「ニコニコさん」とお話しされるのですが、

### Q 今後の目標は？

A 笑顔と思いやりをもって、

▲ 「ニコニコさん」と親しまれていて笑顔がすてきな飯島さんです。

# その秘訣 を教えていただきました。

## “好きなこと”が、イキイキ元気の秘訣です！



今村 美津枝さん 65歳

▲ 区のテニス大会で優勝してメダルを頂き、孫に“すごいね！”と言われ、ちょっぴり恥ずかしかったそうです。



▲ ふれあい介護予防教室での体操指導



▲ 自主グループで参加者と談笑

### 今村さんの元気の秘訣

- ・ ころばぬ先の健康体操サポーター
- ・ 台東区ファミリー・サポート・センター(子供の送迎 有償ボランティア)
- ・ 趣味：テニス



#### Q “好きなこと”を見つけたキッカケは？

A 若い頃から身体を動かすことや人に教えることが好きで、体操のインストラクターをしたい！という夢をもっていました。たまたま「ふれあい介護予防教室」を見学した時、「やってみない？」ところばぬ先の健康体操サポーター（詳細はP4参照）に誘われて始めました。

#### Q どのような活動をしているのですか？

A 区主催の教室のほか自主グループや特別養護老人ホームで体操指導をしています。参加者の方々に喜ばれ、元気を取り戻す姿を見ると、やりがいを感じます。7年も続けているのは、皆と一緒にだから。皆とやるのが好きだからなのかもしれません。

#### Q 他にも“好きなこと”“楽しんでいること”は、ありますか？

A 子育ての経験を活かし、台東区ファミリー・サポート・センターの紹介で若いママ達の子育てのお手伝いもしています。お世話しているお子さん達とおしゃべりするのも楽しいですね。また30代からテニスを始めました。週2回近所の小学校を借りてテニスを楽しんでいます。

#### Q 人生をさらに充実させるために、これから実現したい夢はありますか？

A 近所の高齢者に体操を教えたり、お茶を飲むことができる「いつでも集まれる場」をつくりたいです。

### 台東区ファミリー・サポート・センターとは？

地域の皆様の協力により一時的に育児の手助けが必要な方に依頼に応じて手助けができる方を紹介し、子育て家庭の支援をしています。(会員制)

問い合わせ

台東区社会福祉協議会  
台東区ファミリー・サポート・センター  
☎ 03-5828-7548



▲ 同世代のテニス仲間と



### 友愛訪問員の活動内容

- ・ 月に1回以上、対象者の家に訪問または電話での安否確認
- ・ 年に1回、担当地区の友愛訪問員・対象者との昼食会
- ・ 年に1回、区内友愛訪問員全員での研修 など

### キッカケは？

最中の時期に、知人からやってみないかと勧められたのがきっかけ

、子連れで訪問することで、対象者の方も喜ばれ、一緒に銭湯に行っ

### んなところにやりがいや魅力を感じますか？

になるので、大事なのは「信頼」です。ご自宅に伺ってお話をすることで、多

多くなって、今では親子のような関係になっています。

「コさん」と呼ばれ、「いつもあなたの笑顔に元気をもらっているのよ」その言葉にむしろ私が元気をもらっています！

これからも元気に頑張ります。



▲ 手作りのお弁当(このほかにご飯がつきます)



▲ 昼食会を準備している様子

各地区ごとにパーティの開催や手作りのお弁当を持っていったりします



勉強会と親睦を兼ねて、年に1回研修会をおこなっています。今年、「高齢者の見守りについて等」をみんなで研修しました。

### 友愛訪問員とは？

ひとり暮らし等の高齢者のお宅を、訪問や電話で、お話し相手や安否確認を行います。

現在台東区の友愛訪問員さんは96名います。49歳～89歳の幅広い世代の方々が、元気に活動されています。

問い合わせ

高齢福祉課 庶務・計画担当 ☎ 03-5246-1221

## 理学療法士よりメッセージ

公益財団法人ライフ・エクステンション研究所附属 永寿総合病院柳橋分院、  
台東区リハビリテーション連絡会

理学療法士 **伴 佳生氏**

これからは、「人生100年時代が到来する」と言われ、60歳からの人生はまだまだ長く、いかに元気に楽しく過ごしていけるかが、より重要になってきます。

### —— 筋肉量の減少が要支援の原因

下記は、「要支援」状態になってしまう原因を上位から示したものです。

### 介護が必要となる(要支援)原因で多いものは?

- 1位 関節疾患(ひざ痛・腰痛等)
- 2位 高齢による衰弱
- 3位 骨折・転倒



(平成28年国民生活基礎調査より)



1位は「関節疾患」です。代表的なものに「変形性ひざ関節症」があり、筋力が衰えることで進行が早くなってしまいます。2位は「高齢による衰弱」です。私達の筋肉は、25歳を境に年間1%ずつ減少しはじめ、60歳時にはピーク時の60%まで落ち込むと言われています。この

筋肉量の減少が衰弱につながっています。3位は「骨折・転倒」です。衰

弱が進み歩行が不安定になることで転倒し、骨折につながってしまいます。

### —— 今から間に合う“貯筋”で筋肉量の減少をストップ!

では、このような状態にならないためにはどうしたらいいのでしょうか?元気なうちから筋肉をつけ筋肉の減少を予防しておくことが対策となります。

「60歳から運動しても遅いのでしょうか?」そんなことはありません。適切な運動を行えば80歳でも90歳でも何歳になっても筋肉は発達すると言われてます。

実際に動くことが困難になってから運動を始めるのは、とても大変です。まだまだ元気な60代のうちに運動習慣をつけておくことが、大きな“貯筋”となります。

### —— どんな運動から始めたらいいのでしょうか?

大きな筋肉があり、立つ・歩く能力に関係する下半身を鍛える「起立・着座運動」をご紹介します。単純に「椅子から立ちあがる→椅子に座る」をゆっくりと反復する運動です。

#### 方法

- ① 5秒かけて立ち上がる。
- ② 5秒かけて座る。

これを1回として20回を3セットから始めます。楽なようなら回数を増やしていきましょう。



ぜひ今日から運動を始めて、人生100年時代を謳歌しましょう。

### Q ころばぬ先の健康体操サポーターとは?

「ころばぬ先の健康体操」を教え広めるボランティアのことです。

### Q ころばぬ先の健康体操とは?

いつでもどこでも誰でも座ってできる転倒予防体操です。膝や腰の痛みを軽くしたり、全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果があります。

## ころばぬ先の健康体操サポーター になって一緒に活動しませんか?



### Q ころばぬ先の健康体操サポーターになるためには、どうしたらいいですか?

年に1回、区で募集している「養成講座」に参加していただけます。

その後、登録サポーターとして、区主催のふれあい介護予防教室や体操の自主グループ等で活動します。

「ふれあい介護予防教室」では、体操の体験もできます。ご興味がある方は、下記担当までお問い合わせください。

問い合わせ先 介護予防・地域支援課 介護予防担当 ☎ 5246-1295

## 編集後記



第2号作成にあたり、表紙の写真撮影やインタビュー等、多くの区民の方々と触れ合う機会があり、思い入れ深い記事になりました。表紙撮影では、協力してもらえただろうかとドキドキでした。取材を通じて、いろいろな元気の秘訣があることを知り、先輩のいきいき人生を楽しむ姿に、私たちも勇気づけられました。

多くの区民の方々にご協力いただき、無事第2号を発行することができましたことを深く感謝いたします。特に、創刊号で募集したモニター会議に参加していただいた、堀江様、岩川様からは熱く率直なご意見とエールをいただきました。

皆様から愛される元気情報誌となるよう精いっぱい、楽しんで作成していきますので、今後も元気情報誌“ココカラ”への応援よろしくお願いたします。



▲モニター会議の様子

### この情報誌へのご意見・感想をお寄せください

区の公式ホームページより送信できます。

サイト内検索

ココカラ

検索



本誌は『イキイキと元気に過ごす』をコンセプトに制作しています。バックナンバーをご覧になりたい方は、ホームページをご覧ください。または下記までお問い合わせください。

創刊号(平成29年6月発行)



介護予防・地域支援課  
介護予防担当  
☎ 5246-1295