

◆ ボランティアグループ活動報告

参加者の笑顔あふれるひととき ～「いきいきサロン」で学びと健康づくり～



地域の皆さんが楽しく集い、学び合い、健康づくりに取り組んでいる「いきいきサロン」(当自治会の集会場で定期的開催)をご紹介します。

■ 管理栄養士による“ためになる”お話

この日は、年に一度の特別な機会として、緑区保健福祉センターから管理栄養士の方をお迎えしました。特に高齢者の健康維持のために必要な食事と運動について、具体的かつ実践的なアドバイスをいただきました。

■ 参加者からの体験談も紹介

冒頭では、参加者の方々から自身の健康法についての体験談が共有されました。ある男性は、大腸がんをきっかけに肉とお酒を断ち、それが20年にわたる健康維持につながったと語りました。また、女性参加者は、朝食はサンドイッチ、昼は麺類、夕食は冷凍ご飯を活用するなど、日々の工夫を紹介。「ヨーグルトと果物は毎日欠かさない」という言葉に、共感の声も聞かれました。



サロンを支えておられる丸島さんからご挨拶



配布資料も充実

■ 健康のカギは「バランス」

講師は、「テレビや雑誌で“これがいい”とされる食品も、それだけを摂ればよいというものではありません」と強調。重要なのは主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事とのこと。中でも、タンパク質(肉・魚・卵・豆製品など)の摂取が特に大切だと話されました。

また、「筋肉量をチェックする簡単なテスト(ふくらはぎを指で囲む)」も紹介され、参加者は自分の身体状態を確かめながら、食生活を見直すきっかけにしていました。



1日1600kcal(65歳以上の方の目安)を色んな食材からバランスよく取ることが大切



1日の理想のタンパク質の量

■ 高齢者が注意したい3つの健康課題

講師からは、高齢者特有の健康リスクとして、

- ・サルコペニア（筋肉量の減少）
- ・ロコモティブシンドローム（運動機能の低下）
- ・フレイル（心身の虚弱）

が紹介されました。いずれも、放っておくと介護が必要な状態へ進行する恐れがあるため、予防には食事と運動の両立が大切だと説明されました。

■ 気持ちよく体をほぐすストレッチ体操

講話の後は、スポーツインストラクターの加藤さんによるストレッチ体操の時間。

じっと座っていた体をほぐすように、「1・2・3・4」と声を出しながら、皆さんで楽しく体を動かしました。体操後は「気持ちよかった」との声があちこちから聞かれました。



■ 脳トレにもチャレンジ！

最後には脳の活性化を目的とした“脳トレ運動”にも挑戦しました。

一見簡単そうで、実はちょっと難しい課題に、思わず「???」となる場面も。

それでも笑顔いっぱい、笑い声が絶えない楽しい時間となりました。

いきいきサロンについて

代表 池田 満

自治会の副会長ですが、いきいきサロンの代表を2年程勤めています。

自治会の集会場で毎月第三土曜日の午前10時～12時まで、高齢者を対象にした体操教室を中心とした集まりです。

前半は市の社会福祉協議会の会長でもある丸島さんから健康に関する報告等、市と連携した報告を頂き、後半は指導員の加藤さんの体操で体をほぐして筋力をつけることで転倒防止につなげることを目指しています。

朝昼夜と30分座ったら、10分歩く、立つ。食事はお腹をすかせてからする為にも、体操してから食事をする。昼寝はしない、脳トレで頭を活性化させること。健康に良いと思うことは何でもやってみましょう。

～健康寿命をのばす“つながり”の場～

人生100年時代を迎えた今、単に長生きするだけでなく、「健康寿命」をのばすことがますます重要になっています。健康寿命とは、自立した生活を送ることができる期間のこと。

講師によれば、その秘訣は 運動・食事・社会参加 の3つにあるそうです。

「いきいきサロン」は、まさにその三本柱をバランスよく取り入れた活動です。印象的だったのは、代表の池田さんが「男性の参加者が少ないのが悩み」とお話しされていたこと。定年後に社会との接点が減ったり、家族との別離で独居になると、外出のきっかけが減りがちです。ですが、誰かと一緒に何かをすることで、自然と人とのつながりが生まれます。

難しく考えすぎず、まずは気軽に足を運んでみてください。

自治会活動や地域のボランティアグループも、社会参加の大切な一歩です。地域とのつながりを感じながら、いきいきとした毎日を送りましょう。

取材・文/ 畑中・木村・島 (2025/6/15取材)