

大田区・萩中公園教室

大田区萩中公園教室
 【住所】東京都大田区萩中
 三二二六四十六
 【場所】萩中公園



大田区で4箇所目に開設された萩中公園教室

第六回目の通信は、東京都大田区萩中公園教室をご紹介します。
 平成二十四年に教室が開催し、平成二十六年十一月に地域指導員を中心とした自立型教室が始まりました。開設当初から参加者数も多く、現在においても平均六十人以上が参加する、大田区内で最も活気のある教室です。

「教室単位」から区全体の介護予防を考える

う ん ど う 教 室 通 信

第 6 号

発行
 (公財)体力づくり指導協会
 事業本部
 東京都江東区大島 1-2-1
 平成28年9月30日

萩中公園教室は、東京都大田区で四箇所目に開設された教室で、羽田空港から電車で約十分の国際都市の玄関口に位置した公園内でおこなっています。
 大田区では年に一回区内にある全ての教室の地域指導員(以下、指導員)が集まり、会合を開催しています。会合は、各教室の現状報告、他教室の活動に関する質問など、約一時間に渡っておこなわれます。会合を開催することにより、指導員のうんどう教室に対する意識や見方が「教室単位」から「大田区」全ての教室に拡がり、大田区全体の介護予防を担っているという意識を共有することができるようです。
 また、萩中公園教室の年度別参加者月平均人数の推移は、平成二十四年度の六十九人を皮切りに、昨年度は六十五人とおおむね変動なく、教室を開催しています。指導員においても、開設当初の登録人数の変化もなく、現在は新たに補充された指導員を含め二十人の指導員がうんどう



体力測定会の様子

去る八月二十五日に、一年一回の体力測定会を実施した。昨年度参加した方は、昨年度の自分の体力と比較し、また初めて参加した方は、現在の自分の体力を知る良い機会となりました。
 今回の結果から、参加者七十七人の平均実年齢が四・一歳に対して体力年齢が六十七・五歳とマイナス六・七歳若いことが分かりました。これは日頃の「運動習慣」が要因のひとつになっていると、本庄指導者は話します。

体力測定会

年度	月平均人数
平成24年度	69人
平成25年度	80人
平成26年度	76人
平成27年度	65人

図1：年度別参加者月平均人数の推移



う教室を盛り上げています。今後も指導員同士、互いに切磋琢磨しながら教室の更なる発展を目指しています。

定員30名
 参加費
 無料

第10回 千葉県成田市「うんどう教室」無料体験会

【日時】平成28年11月18日(金)
 18:30~19:30

【場所】成田市保健福祉館
 (千葉県成田市赤坂1-3-1)

現在「うんどう教室」を実施していない地域において、無料体験会を実施しています。どなたでもご参加できますので、会場近くにお住いのご友人、ご兄弟、ご親戚にお声掛けください。皆さまのご参加をお待ちしています。詳細等につきましては、お問合せください。



【対象者】全年代(どなたでも参加出来ます)
 【申込締切】11月17日(木)まで
 【申込方法】下記の電話番号にお申し込みください

◇お申込み・ご質問・ご意見◇

公益財団法人体力づくり指導協会 東京事業所1課 03-5858-2200 (平日9時~17時半)



狛江市 「高齢者福祉大会」

現在、市内四箇所であらゆる教室を開催している狛江市は、高齢者の長寿を祝い、敬老の意を表すことを目的に、毎年「高齢者福祉大会」を開催しています。今年も九月六日(日)に、狛江市民ホール(エコーマホール)で午前と午後の二部制で開催され、七十五歳以上の高齢者約千人が参加。(公財)体力づくり指導協会は、うんどう教室で実施している「ありがとううんどう」を披露、紹介し、大盛況のうちに終了しました。



「ありがとううんどう」を説明・実践する指導者(左:本庄、右:西城)

狛江市主催の高齢者福祉大会(以下、福祉大会)は高橋都彦市長から「現在、狛江市の最高齢者は

百五、歳が三人で全て女性。また百歳以上は三十二人、内男性は一人、残りの三十一人が女性。自分を含

め、男性陣頑張りましよ「う」とあいさつから始まりました。

衆議院議員伊藤氏、市議会議長小川氏のあいさつの後、本庄指導者と西城指導者によりうんどう教室でおこなっている「ありがとううんどう」を紹介いたしました。車椅子で参加された方からは、「イスに座りながらできる「ありがとううんどう」はとっても良い運動でした。普段ほとんどカラダを動かさないの、本当に気持ち良かったです」と嬉しそうに話していました。



満席の「高齢者福祉大会」

また「他の運動もおこなってみたいからうんどう教室に参加します」という意欲溢れる声が多くあり、参加者の健康増進のきっかけの一助になることができました。

今回福祉大会に参加した方々が、来年も元気に本大会に参加されることを願っています。(ほ)

「編集後記」

十月末、学生時代の友人の結婚式があります。この夫婦は、十一年超しの恋を交わらせ、今年五月に入籍しました。大学時代に出逢いお互い惹かれ合うものの諸事情により、その思いは心に留めたまま卒業。そして約三年前に再会。再会した瞬間「やはりこの人だ」と、双方感じ結婚へ。出逢いから結婚まで約十年。その間、夫婦それぞれの思いを知っている私は、彼らの婚姻届の証人にサインし、ひとしおに感慨深いものがありました。末永く、お幸せに。(わ)



くすり * medicine *

高齢者が良く服用する薬について、薬剤師が解説します！



風邪薬

近頃、日が暮れるのも早くなり季節はいつの間にか秋に。これから冬が近づくとつれ、風邪が流行してきます。今回は、身近な市販の風邪薬についてご説明します。

■市販の風邪薬(総合感冒薬)と医師の処方薬の違い

- ・市販の風邪薬(総合感冒薬)は、風邪の様々な諸症状の緩和を図るものです。また、複数の有効成分が配合されており、例えば咳は出て熱がない場合でも、市販薬には解熱鎮痛成分が入っている為、副作用で眠気を催すことがあります
- ・処方薬の風邪薬は、咳や鼻水など個々の症状に合った薬を医師が処方します

■総合感冒薬以外の症状に合った薬の紹介

1. 咳や痰に効く薬
2. 急な鼻水や鼻づまり、くしゃみに効く薬
3. 頭痛や発熱に効く薬
4. 喉の痛みや腫れ、口内炎に効く薬

■市販の風邪薬(総合感冒薬)を購入する時の注意点

1. 持病を伝える
2. 服薬を伝える
3. お薬手帳を見せるなど

薬の相互作用や持病の副作用に注意して、自分の症状に合った薬を薬剤師に相談して選びましょう。(薬剤師:若菜利成)