

## ゆったり体操でフレイル予防♪ ～体の内側からも健康に～

舎人団地自治会は特別養護老人ホーム紫磨園（以下、紫磨園）の協力で、認知症予防の勉強会などを行っていましたが、コロナ禍でやむなく中断。今度は住民の孤立やフレイルが新たな課題となりました。そこで紫磨園に相談し、「ゆったり体操」が始まりました。

普段は講座に30名近く集まるそうですが、コロナの懸念もあってか今回の参加者は6名。ストレッチや脳トレ、栄養講座を楽しんでいました。

紫磨園は、住民の皆さんとの関わりからニーズを把握し、地域で何ができるかを考えて、地域貢献活動をしています。



作業療法士の野坂さん（右奥）が運動の効果などを分かりやすく説明していました。運動の前後に脈拍と血中酸素濃度を計測、体の変化を意識してもらう工夫がされていました。



「足踏みしながらしりとり」は、結構難しいです。できなくても、考えながら体を動かすことが認知症予防につながるそうです。



管理栄養士の小浦さんから、秋が旬のさつまいものお話。皆さん真剣に耳を傾けていました。

取材日：令和4年10月26日 参加者数：6名

取材メモ：地域にある福祉施設がとても身近に感じられる取り組みです。皆さんの安心感にもつながりますね。（足立社協 桂亜希子）

問合せ先：地域福祉課 ☎6807-2460 FAX5681-3374