

あったかセンターみさか「高齢者サロン」活動報告

目的：高齢者サロンは、介護予防や生きがいづくりを目的に高齢者が自由に参加できる場所です。

日時：2025年4月17日（木）10：00～11：30

場所：白河市みさか集会場

活動日：主に毎月第三木曜日開催

参加者数：地域の高齢者 30名 サポーターさん 5名

*とても活気あふれる地域の方々に開始前からにぎわってありました

「元気に体を動かそう」と題しまして

- ①フレイル対策について
- ②健康寿命を延ばすコツ（「楽しい活動目標」に向かって運動を楽しみましょう！）
- ③自分の体力は全国平均と比べてどの程度？体力測定体験（5回立ち座り・TUG）
- ④日常生活動作に必要な身体機能と軽体操
- ⑤地域でリハビリ職員を活用したいときにはどうしたらいいの？

の内容でサロン活動の講師として参加させていただきました

軽体操では座位や立位の体操も皆さん笑顔で楽しんでおられました。

体力測定では高齢者の方に体験参加を募ると「はい！私やってみます！」

と自主性が高い方が多く、サロン活動が終わっても「少し相談いいですか？」と熱気冷めやらず時間いっぱい皆さんと交流させていただきました。

持参した各種パンフレットも皆さん持ち帰って「旅行や散歩で近所の方と交流が楽しめるように運動頑張るよ」「このサロンに通い続けるために手術した足が弱くならないように今日の体操してみるね」など、高齢者の方々が「楽しい生活目標」に向かい、帰りの足取りが心なしか軽やかに見えました。

また地域を支えているサポーターのスタッフの方々が「今後はより多くの方が参加できる活気あるサロンいしたい」と情熱あふれるスタッフさんが多く、私たちが地域の底力を学ばせていただいた良い機会となりました

介護老人保健施設 南東北プロヴィデンス

