

## 介護予防メニュー 体操編

やってみよう!

松山市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業では、毎回の活動に介護予防メニュー（体操か脳トレーニングのどちらかまたは両方）を取り入れることが登録条件となっております。体操に「ゆげゆげ体操」や「まつイチ体操」を取り入れてくださっているサロンも多いと思いますが、DVD や CD がなくても手軽にできる体操をご紹介します。（してみる測定の結果報告として、各サロンに情報提供している内容です。）



**【スクワット】**肩幅に左右の脚を開いて、4秒で座って、次の4秒で立ち上がります。大腿（太もも）、臀部の筋肉を意識します。膝、腰が痛い人は無理をしないように注意してください。



**【膝伸ばし】**椅子に座って片脚を床と平行になるまで（膝がまっすぐ伸びるまで）ゆっくりと上げます。4秒で伸ばして、次の4秒で戻します。片脚 10 回繰り返したら逆の脚も同じように繰り返します。大腿前部を意識しましょう。伸ばした脚のつま先は上に向けます。



**【踵上げ】**背すじを伸ばして立ち、4秒で踵を上げて、次の4秒で戻します。ふくらはぎを意識しましょう。バランスが不安な人は椅子の背もたれなどを持って、転倒しないよう気をつけましょう。

介護予防メニューとして、この 3 つの体操を 10 回ずつ取り入れてみましょう！  
運動中は息を止めずに、必ず呼吸しながら実施してください。

新しいレク財が入りました！ご活用ください。

### バッグ

ボードの穴にビーンバックを入れる単純なゲームで子供から高齢者、車椅子の方まで誰もが一緒に楽しめるレクリエーションゲームのひとつです。激しい動きが一切なくルールも単純です。



### スプーンリレー

約 40 cm の大きなスプーンでボールを受け渡したり、運んだりして楽しめます。集中力やバランス感覚、スピード感など多くの能力が鍛えられます。



## 松山市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業



編集・発行/松山市社会福祉協議会

ふれあい・いきいきサロン：143 サロン  
緩和型サロン：95 サロン（令和8年5月1日現在）

## サロンの“いきいきマドンナ”を紹介します



今年99歳になる  
ご主人と一緒に！

小野地区 サロンひまわり会  
仙波 美栄子さん(97歳)

97歳の今も元気に過ごされている仙波さん！サロンには立ち上げ当初から参加されており、仲間とのおしゃべりを何よりの楽しみにしています。92歳まで裁縫のお仕事を続けられ、以前は山登りや水泳にも親しまれ、四国百名山をすべて登頂されたという素晴らしい経歴の持ち主です。今でも毎日約1キロの散歩を続けておられ、その健脚ぶりは健在です。インタビュー中には、サロンの方々から「この人は何でもできる人なんよ！」と次々に声が上がりました。長年にわたり仕事や趣味に意欲的に取り組んできた仙波さん。これからもサロンで楽しいお話をたくさん聞かせてください。

現在2歳年上のご主人と二人暮らし。ご主人が手入れをされている庭や畑は見事です。今回の写真もサロンの方から「ぜひご夫婦で！」とのことで、お二人で撮らせていただきました。

卒寿を迎えても尚、サロンでいきいきと活動されている方を“いきいきマドンナ”“いきいき坊ちゃん”として、ご紹介していきます。元気に暮らす秘訣などをお伺いします。先輩マドンナ、坊ちゃんを目指してサロン活動を楽しみましょう！



松山市社会福祉協議会

- 本 所 〒790-0808 松山市若草町 8-2 松山市総合福祉センター  
Tel : 089-941-3828 / Fax : 089-941-4408
- 北条支所 〒799-2436 松山市河野別府 937-1 松山市北条社会福祉センター  
Tel : 089-993-1400 / Fax : 089-993-1419
- 中島支所 〒791-4501 松山市中島大浦 1626 松山市役所中島支所 2 階  
Tel : 089-997-1822 / Fax : 089-997-1833

「ふれあい・いきいきサロン通信」はホームページからもご覧いただけます。

<https://www.matsuyama-wel.jp/>



**【久枝地区】花ミモザ**

新しく緩和型サロン「花ミモザ」さんの活動が始まりました。拠点は、お庭に薔薇やラベンダーなど色とりどりのお花が咲き誇る参加者さんのご自宅。優しい花の香りに包まれながら、和やかな時間を過ごしました。初回は「タブレット体験」です。「自分のスマホにも脳トレを入れてみよう！」という声も聞かれ、大変参考になったご様子でした。これからの活動も楽しみです。



お庭には、色とりどりの花が咲き誇っています 🌸



歌に合わせて指体操

**【伊台地区】白水台うすずみサロン**

今回は、ヴィオリラの演奏を聴きました。みなさん、初めて見る楽器に興味津々！音色もきれいで、それぞれ口ずさんだり、演奏に聴き入ったりと素敵な時間が流れました。



**活 動 紹 介**

**【北条地区】北条ヘルシーサロン**

ラジオ体操と脳トレプリントを実施しながら健康マージャンを楽しんでいます。最初はマージャン台1つで対戦していた女性陣も回を重ねるごとに人数が増えていき、今は女性陣で2台活用しています。「手先を使うことで指も動かしやすくなったし、頭も使うので脳トレにもいい。」「ルールを教えてもらえるのでわかりやすい。」とのこと。メンバー内に講師をしてくださる方がいて、対戦途中でもアドバイスがもらえます。初心者でも気軽に参加できるところが魅力の一つです。



**【垣生地区】ふれあいサロンすみれ会**

警察官を招いて、交通ルールを改めて確認しました。高齢者や子ども、歩行者、自転車や車などそれぞれの立場での法律や実例、生活圏での道路状況についてわかりやすく説明していただきました。日頃からの疑問を！と、質疑応答は20分以上となり、良い時間になりました。



**【東雲地区】城下町サロン**

地域交流サロンから緩和型サロンに移行した「城下町サロン」では、普段クラフト制作をしています。定期的にお茶をたてて茶会を楽しんでいます。お茶の先生は94歳の参加者さん。若さの秘訣は、抹茶にあり！と皆で談笑して過ごしました。



**【小野地区】サロンひまわり会**

今回は大きなスプーンを使ったレクリエーションを行いました。スプーンは6本しかありませんでしたが、集会所にあるお玉やザル、計量カップなども活用してゲームに挑戦！最初は座ったまま行っていましたが、途中からは立って挑戦したり、利き手ではない方の手を使ったりと、ルールを変えながら楽しみました。皆さん大盛り上がり！少しの工夫で、色々な楽しみ方ができました。

