

# 通いの場新聞臨時号

発行  
山形市  
長寿支援課  
予防推進係  
☎641-1212  
内線568

## 住民主体の通いの場情報交換会を行いました

令和2年11月20日、霞城公民館で住民主体の通いの場に関する情報交換会を行い、当日は41名の方にご参加いただきました。コロナに関する講話、コロナ禍での地域の取り組みの事例紹介、全体での意見交換を行いましたので、その内容をご紹介します。

## ～通いの場における感染症対策のご紹介～

- ◆「常にマスクを着用しています。」
- ◆「入り口で全員のマスク着用を確認しています。」
- ◆「手指消毒や使い終わったイス・ドアノブの消毒を徹底しています。」
- ◆「名簿に名前や連絡先を記入してもらい、もしものときに備えています。」
- ◆「感染防止のチェックリストを作成して、必要な対策をみんなと共有しました。」
- ◆「体調を崩した時は、無理せず休んでもらっています。」
- ◆「飲み物は各自で持つてくるか、ペットボトル容器は自分で取り、手渡ししないようにしています。」



## 保健所長による講話

山形市保健所長 加藤丈夫氏より、ご参加いただいた皆様に「新型コロナウイルスとは何か」「山形市での発生の現状」「感染経路について」「濃厚接触者とは」「具体的対策」などについてお話ししました。

また、動画サイトYouTubeで視聴できる以下の動画でも、新型コロナウイルス感染症対策についてお話しています。ぜひご覧ください。

動画タイトル『高齢者および障がい者施設での新型コロナウイルス感染症について』

みんなの困りごと・工夫を聞いてみました

### ① 参加者や新しいメンバーが増えない。

- ◆「再開前に戸別に自粛期間の生活の様子を伺いながらチラシを配布し、参加呼びかけを行いました。」
- ◆「町内会報を通して広報したり、百歳体操に参加の呼びかけと友達への勧誘をお願いしています。」

### ② 会場が借りられなくなってしまった。

- ◆「町内の公園で体操を再開しています。」
- ◆「担当の生活支援コーディネーターや地区社協、町内会の方に使える場所がないか相談しました。自分たちでも『使用料はどのくらいまで出せるか』などをよく話し合い、新しい会場を決めました。」

### ③ 冬場の換気のしかたがわからない。

- ◆「暖房を強めに入れながら換気しています。」
- ◆「寒いときは、開ける窓を変えて風向きを調節しています。」



### ④ マスクをしながらの体操が息苦しい。

- ◆「苦しい場合は、十分な距離を取れば、外してもさしつかえない。(保健所長)」
- ◆「マスクをしながら体操するときは、休憩を多めにとつて、苦しくならないように注意しています。」

### ⑤ 活動がマンネリ化している。

- ◆「誕生日の人にティッシュをプレゼントし、みんなで祝っています。」
- ◆「いつもと気分を変えて、山形市のふれあいバスを利用して、施設見学をしました。」

### ⑥ 密を避ける方法は？

- ◆「2m程度間隔をあけてイスを置き、体操しています。」
- ◆「おしゃべり会の時、パーティーションを使いました。」



## 事例紹介

地域包括支援センター、生活支援コーディネーターの方より、通いの場の取り組みを紹介してもらいました！

### ○南栄町サロン

(地域包括支援センターふれあい 工藤 美樹さんより紹介)

・火曜日と金曜日の週二回に分けて行っています。

・さらに火曜日は、体操の部と散歩の部に分け、人数が多くなりすぎないようにしています。

・暖房を入れながら換気し、寒いときは開ける窓を変えて調整しています。

・参加者に玄関で手指消毒してもらい、体操後はイスやドアノブなどを消毒します。

・密対策のため、椅子は前後左右2m間隔を開けて置いています。



### ○富の中いきいき百歳体操

(生活支援コーディネーター 多田祥子さんより紹介)

・休止期間中も会の代表者が訪問活動を行い、声かけや様々な情報提供をしていました。

・手を伸ばしても届かない距離で椅子を置いていきます。

・換気のため、窓やドアを開けたままにしています。

・ほかに、玄関での手指消毒や参加者名簿の作成、体操後はイスやドアノブを消毒したりと、十分な感染症対策を行っています。



## 自宅でも続けられる運動をご紹介します

(いきいき百歳体操より抜粋)

### ①立ち座りの運動

足の裏がしっかりと床に着くように座ります。ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。1セット10回、できる方は2セットします。



### ②膝伸ばしの運動

足先を自分の方に向けてるようにして膝を伸ばし、ゆっくり元に戻します。右足が10回終わったら、左足も同様に行います。できる方は2セットします。



少なくとも、この3つの体操は続けてほしいですね！できる方は他の体操にも積極的に取り組むべし！

### ③深呼吸

鼻から息を吸い、口から息を吐き、気持ちよく身体を伸ばしながら行います。



### 担当者より

今回は例年とは違う形での情報交換会となりましたが、新しい生活様式を実践しながら通いの場を行うヒントになれば幸いです。

再開が難しい期間は、一人一人が運動を継続し、また集まって体操をする準備をしておくことが大切です。家で体操をしたり、散歩をしたりと、生活機能の低下を防ぐための取り組みを続けていきましょう。

## 再開や継続をお手伝いします！

山形市では、いきいき百歳体操等の運動を週一回行っている団体に対して、様々な支援を行っています。

### ○体力測定

百歳体操の会場に市の職員がうかがい、握力、長座体前屈、TUG、片足立ちを測定します。

「こんな方にオススメです」  
「百歳体操でどのくらい体力がつかったか調べてみたい」

### ○講師派遣

会場に市職員や専門職がうかがい、介護予防についての講話を行います。

・市職員による介護予防や百歳体操の方法、コツの紹介

・インストラクターによる介護予防に効果的な運動の紹介

・管理栄養士によるバランスのとれた食事や、おいしく食べる方法についての講話など、ご要望に合わせた講師派遣を行います。

「こんな方にオススメです」  
「もっと効果的な運動の方法が知りたい！」

「気分を変えて他のことを学んでみたい。」

### 通いの場に関する相談

通いの場再開に関する相談を受け付けています。

「活動を再開するか迷っている」

「再開したいが、どうすればいいかわからない」

など、お気軽にご相談ください。

★支援を希望する方は、  
山形市長寿支援課へ  
お電話ください！