町のできごと

福寿草まつり報告

2月15日～3月3日に南大王地区で福寿草まつりが開催され約2000人が訪れる賑わいを見せました。地元や集落活動センター、高知大学生が協力して3年ぶりの開催であり、おまつりの再開は町外でも注目を浴びていました。久しぶりに来たという方は「変わらない雰囲気」が良いと言っていた一方、「初めて来ました。」という若い人も多かったようです。「これからも、地元で今できる範囲の福寿草まつりを続けていきたい。」と関係者は話されていました。

町内の皆さま、足を運んでいただきありがとうございました。

火災想定訓練　実施！

3月3日、立野地区にて山林火災を想定した訓練が実施され、嶺北消防から5人、落合分団から26人が参加しました。本番さながらに水利の確保から放水、鎮圧までの動きを確認できたようです。この訓練を受け、小松落合分団長は「落合部・西峰部と嶺北消防の連携を確認し、あってほしくはないが火災が起こった際にも生かせられる良い訓練になった。」と総括していました。

未来へはばたけ！卒業生！

3月13日、大豊町中学校の卒業式が行われ、11名の卒業生が旅立ちました。卒業生は9年間の義務教育を終え、町外や県外でそれぞれの道を歩んでいかれますが、式の中でこれまでの感謝とこれからの抱負をしっかりとした自分の言葉でスピーチし、成長した姿を見せていました。卒業生の皆さんのご活躍をお祈りいたします。

かいつりきたよ♪

2月18日、東土居地区で恒例のかいつりが行われ、多くの子どもが町なかを練り歩きました。今年は初めて参加した子どもも多かったようで、お兄さんお姉さんの後を一生懸命ついていく小さな子たちが印象的でしたが、付き従う大人たちはさらに大変そうでした。

第23巻 地域包括支援センター通信

『介護予防活動のための運動教室』

1月18日に大豊町総合ふれあいセンターで、高知市内の訪問看護ステーションから理学療法士の方を講師にお迎えし、「地域の介護予防活動のための運動教室」を行いました。

今回は転倒の予防や運動について次のことを教わりました。

《転倒とその予防法》

○転倒は平らな場所が最も多い。

○転倒の原因は、筋力・バランス力の低下、視力の低下、感覚機能の低下のほかに、薬も影響する。

○股関節周囲の筋力が低下すると転倒しやすい。

○転倒を予防するための運動

①筋力トレーニング(足･特に股関節を中心に)

②ストレッチ(体幹や股関節の周りを中心に)

《効果的なストレッチの方法》

●運動する前は1回6秒未満の短いストレッチを行うとウォームアップ効果が高い。

●運動した後は1回15秒～30秒の長いストレッチにすると筋肉を緩め、リラックス効果が高い。

《効果的な筋力運動の方法》

○効かせたい筋肉を意識して運動することで効果が高まる。

○食事前に運動し、運動後に高タンパクの食事を摂る、その後3時間以上睡眠がとれる状況で行うと効果的。

○継続して取り組むことが大切。

《百歳体操》

●効果的なストレッチの長さや転倒予防に必要な筋力運動がきちんと考えられている。

●腕を前に上げる運動・腕を横に上げる運動

【効果】物を持ち上げたり、腕を上げたり、布団から起きるときに楽になる。

●椅子からの立ち上がり・膝を伸ばす運動

【効果】段差の上り下り、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がりなどが楽になる。

●足の横上げ運動

【効果】横方向へふらついた時のバランス能力が上がる。

《認知症の方の運動》

○認知症の方は

①複雑な動きは難しい。

②場所や手順が変わると混乱して上手く動けない。

③嫌な気持ちは記憶に残りやすい。

そのため、日常生活動作の中で動きやすい環境や手順を作り、繰り返し行うことで筋力をきたえると良い。(例：洗濯物を洗う、ストレッチ、料理や食材の片付け、歩くなど)

○1回30分程度の運動を週1～3回行う。

○音楽と組み合わせると意欲向上に効果的。

○足を動かす運動を取り入れると脳の血液循環が改善する。

《姿勢悪化を防ぐ》

●姿勢が悪くなる(背中が丸まるなど)と転倒の危険が高まる。

●クッションなどを使って座っている時も姿勢がまっすぐになるように体を支えると良い。円背がある場合は腰の下など椅子と体の空いた隙間をクッションなどで埋めることでそれ以上姿勢が悪化することを防ぐ。

大豊町の各地区で行われているミニデイでは、筋力運動や、ストレッチなどを行っています。転んで骨折することのないよう日ごろから気を付けて過ごしましょう。