

# 65歳以上からの健康な身体づくり



お話を伺った方々  
うるま市役所介護長寿課 (写真右から)  
地域支援係 係長 神里利枝子さん  
地域支援係 保健師 外間泉美さん

介護と聞くと、自分にはまだまだ先の話  
…なんて思っていますか？ 病気や怪我が原因となり、急な介護が必要になる場合もありますが、怪我のリスクを回避したり、病気になるまいと身体づくりを日頃から心がけることで、自身を健康な状態に保ち、いきいきとした暮らしを営むことができます。うるま市では、なるべく介護を必要としない健康な身体づくりのために、65歳以上の方を対象にしたさまざまなプログラムを企画しています。介護長寿課のお二人にお話を伺いました。

それでも、諦めず疲れやすい身体と向き合いながら、食生活の改善はもとより、筋力のアップも同時に図ることで、基礎体力の向上や、病気になるまいと身体づくりが可能です。そして、様々な人と交流を図ることで、脳が活性化し、認知症を予防することができます。

## 介護長寿課の取り組み

うるま市の人口12万人のうち、65歳以上の方は約2万7千人いらっしゃいます。まだまだ現役でお仕事に携わっている方もいらっしゃるなか、60代半ばともなると、身体能力の衰えを感じ始めるのがこの世代の特徴。また、仕事のリタイアも伴って、家族以外との交流が減り、脳への刺激が少なくなったことで、徐々に物忘れが増え、認知症に繋がることも。

## 65歳以上の健康管理が大切な理由

うるま市の人口12万人のうち、65歳以上の方は約2万7千人いらっしゃいます。まだまだ現役でお仕事に携わっている方もいらっしゃるなか、60代半ばともなると、身体能力の衰えを感じ始めるのがこの世代の特徴。また、仕事のリタイアも伴って、家族以外との交流が減り、脳への刺激が少なくなったことで、徐々に物忘れが増え、認知症に繋がることも。

介護長寿課では、うるみん、ゆらてく、石川前原公民館、勝連シビックセンター、与那城地区公民館、石川保健相談センターの6つの施設で、転倒予防の身体づくりや、物忘れの予防、ストレッチ体操や、健康に関するミニ講話などの介護予防プログラムを実施しています。特に今は、コロナウイルス感染防止のため、自宅での時間が増えたことで、運動不足が心配されています。そこで介護長寿課では、自宅でも取り組める「うるま体操」のDVDを65歳以上の希望者の方に配布しています。ホームページとYouTubeに一部の動画がアップされているので、一度チャレンジしてみてくださいね。

## うるま市介護予防講座 うるま男塾

日程 14:00-15:30  
お休み:12/31、1/2、2/11

- 場所 うるみん1階スタジオ及びフィットネスルーム
- 対象者 うるま市にお住まいの概ね65歳以上で運動制限のない男性
- 概要 筋力アップを図るための健康講座とフィットネストレーニングがセットになった講座です
- 持ち物 飲み物、タオル、お薬手帳(初回)、動きやすい服装、室内シューズ
- 受講料 無料 定員 20名、随時募集
- 備考 木曜・土曜クラスのいずれかになります。途中の曜日変更はできません。定員20名、随時募集。
- 申込 ☎973-5112 (うるま市介護長寿課地域支援係)



専属トレーナーがついているので、器具の使い方はもちろん、それぞれにあった運動プログラムを提案してくれる

また、65歳以上の方を含むグループを対象に参加者が体操や、介護予防の活動を楽しみながら続けられるよう集まりの場に、看護師やリハビリ専門職などを派遣する「介護予防出前講座」なども実施しています。まずはお住まいの地域で参加できる地域サークルがあるか、地域の公民館などでお問い合わせください。

**男性に特化した「うるま男塾」**

男女問わず、介護予防のための健康づくり講座やプログラムが開講されていますが、実際のところは、男性の参加が少ない…という現状。男性には、女性のように参加者同士で時間を共有するのではなく、個々で運動能力を高めていくようなプログラムが良いのでは…という観点から、専属のトレーナーによる運動指導のもと、筋力をアップし、介護に頼らない身体づくりを促す「うるま男塾」が2019年より開催されています。この男塾には、うるま市在住の概ね65歳以上

上の男性なら、どなたでも参加できます。まずはスタジオで、軽い準備運動のストレッチを行い、筋力アップのための簡単なミニ講話を聞いた後、フィットネスルームへ移動。高年齢ながらも、運動器具を前に、若者顔負けの持久力で果敢に挑戦する方もいて、時折笑顔がキラキラと光ります。

「それぞれの体力や筋力に合わせて、無理せず続けていくことが大切。2年配の方でも、ちょっとしたアドバイスと運動の積み重ねで、できる運動量に変化が現れてきます。それが実感できると、参加者にとっても楽しいみたいですね」と、うるみん専属トレーナーの高橋烈央さん。専属のトレーナーが付き、フィットネス器具の使い方はもちろん、効果的な運動の方法についてアドバイスしてくれるので、安心して参加できます。介護要らずの健康的な暮らしを維持するためにも、また日頃の運動不足解消のためにも、65歳以上の男性は是非参加してみてくださいね。



## 子どもたちの心と身体の成長を促すダンス

## ダンスで育む、子どもたちの自主性と自己表現力

がるのと同時に、基礎体力の向上や運動能力を高め、音楽に合わせて動く高揚感や多幸感が味わえるというメリットもあります。

ティーンズクラスに参加している白保りこさん(12歳)は「実はあまりリズム感がなくて…。それでお母さんが勧めてくれたのがきっかけ」とダンスに触れた思い出を話します。また、アルセ・ネイロさん(13歳)は「チームでダンスをすることで仲間と協力してできるのが楽しい。一人のときは、自分を表現できる楽しみもある。家でも練習を楽しんでいます」と笑顔。ダンスの個々の技量はそれぞれ違っても、周囲の動きに合わせて踊ることで、協調性も育まれます。また、学校という枠を越えて「ダンス」という共通の楽しさで繋がる子どもたちの人間関係の輪もコミュニケーション力を高めてくれることでしょう。子どもたちの成長のため、まずは体験レッスンから参加してみたいかがでしょうか？

小・中学校で、体育の必修になっているダンス教育。身体を使って表現力を高めることが、子どもたちの心身の発達に良い影響を与えるためです。うるみんでも、子ども向けのダンススクールが開講されています。今回は、中学生を対象にしたティーンズクラスを担当するAIMI先生や、クラスに参加しているお子さんたちに、ダンスの魅力を伺いました。

この日は10名の中学生がスクールに参加。AIMI先生は、小学校高学年からダンスに親しみはじめたことで「それまで引っ込み思案だったけれど、ダンスを通して人前に出る機会が増え、自分の意見を自信を持って発言できるようになった」と身体能力だけでなく成長について話してくれました。ひとつひとつの動きを習得するためには、自主練習も大切で、少しずつステップアップすることで、自信や自己表現力を高めることに繋

## △新型コロナウイルス感染症予防対策に留意して運営しております。安心してお越しください。

- 入場者数を制限してご利用頂いています。FC24名、プール30名となります。※制限人数は、変更する場合がございます。
- チェックイン前に検温を行います。
- 機器の消毒に努めています。

「うるみん」では、新型コロナウイルス感染症予防対策を施し管理運営しています。みなさまのご協力宜しくお願い申し上げます。詳しくは、うるみんホームページをご覧ください。



あいみ  
AIMI先生 (ティーンズクラス講師)

うるま市出身dance studio GALAXY所属。小学5年生の頃からダンスに親しみ始める。うるみんダンススクールでは、中・高校を対象にしたティーンズクラスを担当。

## うるみんダンススクール ティーンズクラス

日程 18:30-19:30  
(12月~3月/全16回)

## うるみんダンススクール キッズクラス

日程 ①18:00-19:00 (初級)  
②19:30-20:30 (中級)  
(12月~3月/全16回)

- 場所 うるみん1階スタジオ
- 対象者 キッズクラス(小学生)・ティーンズクラス(中学生)
- 持ち物 タオル・飲み物・室内シューズ
- 受講料 15,000円(12月~3月一括申込) 4,500円(月額)
- 定員 各クラス20名
- 概要 ヒップホップ・ストリートダンスを中心としたダンスクラスです。
- 申込 ☎973-4007 (うるみん)



キッズクラスの  
新講師を紹介!!  
ゆめ  
YUME先生  
(キッズクラス講師)

初心者、中級クラスを中心に基礎から丁寧にレクチャーしていきます。「ダンスって楽しい」「音楽大好き」って感じてくれるだけでも成長の一つだと思ってます!私も生徒さん達から学ぶ事は沢山あるので一緒に成長していきたいから嬉しいです。

## 冬に備えて免疫UP!! 運動施設元気に通常営業中!



## うるま市健康福祉センター うるみん

住所/うるま市安慶名1-8-1 電話/098-973-4007  
開館/8:30~22:00 プール・運動施設は10:00~21:00 (最終受付は、平日20:30、日曜18:30迄)  
休館/年末年始(12月29日~1月3日) プール・運動施設は毎週火曜定休日

掲載している各種講座・イベントについては新型コロナウイルスの影響で中止・延期となる場合があります。

掲載している各種講座・イベントについては新型コロナウイルスの影響で中止・延期となる場合があります。