

広報やちよ女性版

公募して選ばれた編集委員が No.117
 企画・構成・編集するページです。
 今号から、関口理子さん、高松紀美子さん、
 夏戸夕起さんが市民の目線で皆さんに情報をお届けします。



お問い合わせは
 健康づくり課 電話 483-4646 へ



いつでも

どこでも

だれでもできる



やちよ元気体操は

みなもと 笑顔の源



「最近つまづくことが多くなった」「体力がなくなってきた」と感じることはありませんか。そんな人におすすめなのが、やちよ元気体操です。「いつでも・どこでも・だれでも」できる簡単な体操なので、日頃運動していない人でも無理なく始められます。

今回の女性版では、やちよ元気体操の魅力についてお伝えします。

各地域で体操を広める、やちよ元気体操応援隊

このやちよ元気体操を広める支援をしているのが「やちよ元気体操応援隊（以下、応援隊）」。
 市の養成講座を受講し、修了後に登録すれば「応援隊」になることができます。
 隊員は26年5月末現在で、178人。やちよ元気体操を行うグループを結成したり、自分たちが加入している歌やダンスなどのサークルにこの

体操を取り入れたり、隊員一人ひとりが伝えられる場所でやちよ元気体操を広めています。
 現在、応援隊の活動の中で一番多いのは自主グループを立ち上げること。市内には下の地図の通り、26年5月末現在で、28の自主グループが活動していて、今年度も次々と新しいグループが立ち上がっているそうです。

やちよ元気体操は 八千代市オリジナルの体操

やちよ元気体操は、転倒予防を目的に平成17年度に作られた八千代市オリジナルの体操です。立ってでも座ってでもできることが特徴で「上半身を伸ばそう編」と「下半身を鍛えよう編」があります。

転倒予防はもちろん、ロコモティブシンドローム対策としても効果が期待されます。

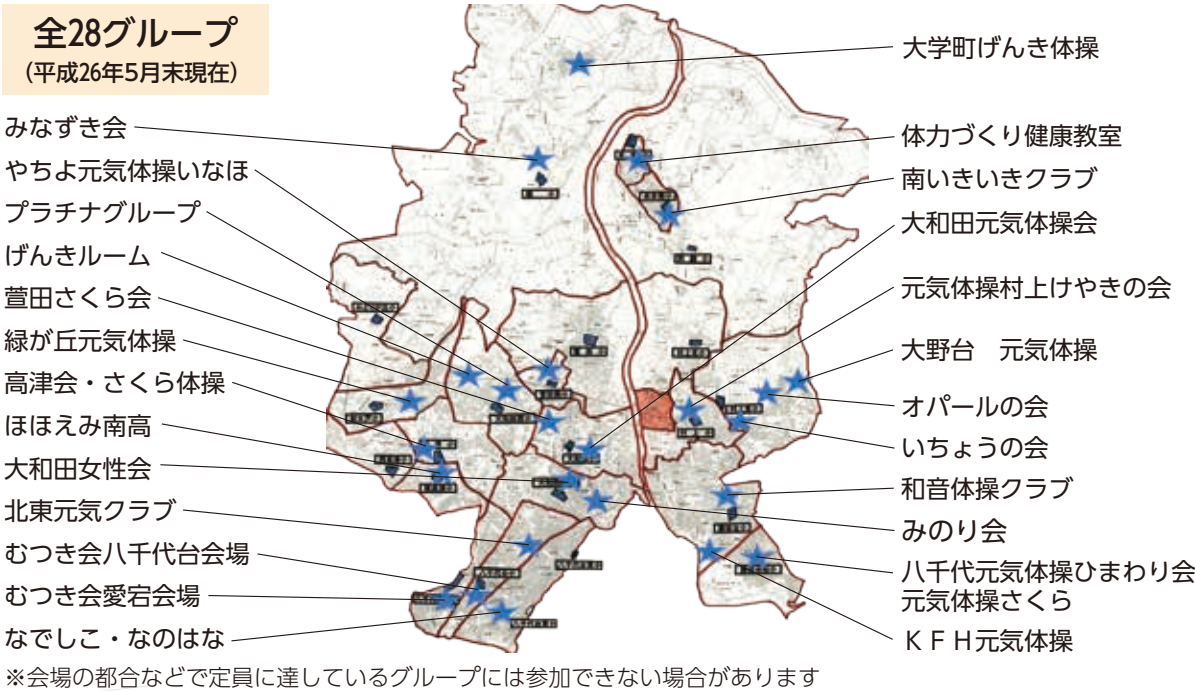
ロコモティブシンドロームとは
 筋肉、骨、関節などの運動器に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態

20年度には、運動不足などが原因で起こる生活習慣病の予防のために、上級編として「ストレッチ編」と「筋力トレーニング編」ができました。やり方や注意点などが一目で分かるリーフレットや、DVD、CDを保健センターと地域包括支援センターで配布しています。

DVDやCDを希望する人は、新品のものと交換になりますのでお持ちください。



▲やり方や注意点などが一目で分かる、やちよ元気体操のリーフレット（上半身を伸ばそう編）



※会場の都合などで定員に達しているグループには参加できない場合があります

健康づくり課が安心サポート
 自主グループを作りにませんか

市内各地で次々と応援隊の自主グループが作られていることに興味を持った私たちは、自主グループができてからの活動の様子を調べてみました。
 すると、グループの活動を楽しく続けられるよう、健康づくり課がさまざまなサポートをしていることが分かりました。

養成講座を受講し、応援隊に

応援隊の自主グループを結成

◆3か月間のサポート期間

活動のサポート期間として、発足後約3か月間は、グループの活動日に職員がきてくれます。体操の仕方を再確認できるので安心ですね。

腕をしっかり伸ばしましょう



私たちだけで体操を教えられるかしら

3か月間