

# 元気アップ・運動マップ 2013年版

▶ 浦和東部地域元気アップネットワークでは、シニア年代向けの運動教室や健康づくりのための指導を受けられる身近な施設や事業所について、皆さんにお知らせするために、このマップを作成しました。  
 ▶ 詳しくは、各施設にお問い合わせの上、お出かけください。  
 ▶ このマップは、右欄の<MAP>マークのついている施設で無料配布しています。



- 大東公民館** ☎886-0656 大東2-34-20 <MAP>  
 ★ 介護予防事業 やまびこ学級 シニア健康体操教室 高齢者がいきいきと健康的に暮らせるための軽体操教室を開催
- 木崎自治会館** ☎831-4971 木崎2-34-20 <MAP>  
 ★ さわやか体操/女性 月2回開催 500円/月 伊藤☎831-4971  
 ★ 軽体操・ゆったり体操 金曜10時~ 1回500円 斉木☎833-0765  
 ★ 木崎ふれあいカフェ 火曜12時~ 1回300円 斉木 "  
 ★ 自彊術 月曜13時~ 丸山☎684-0622 (18時~)
- 領家公民館** ☎831-2265 領家4-21-21 <MAP>  
 ★ 介護予防事業:「領家シニア学級」・「介護予防運動教室」  
 ★ 元気アップサロン 9月から週1日程度開催予定  
 ★ 楊名時健康太極拳 月3回土曜日 15時~ 1,000円/月 橋場☎090-4936-0104
- 南箇公民館** ☎882-1721 領家3-15-10 <MAP>  
 ★ 介護予防事業:「あおぞら学級」・「介護予防運動教室」  
 ★ 元気アップ教室 第3金曜日 10時~
- 針ヶ谷うんどう遊園 (針ヶ谷小)** ☎829-6153 浦和区高齢介護課  
 ★ 毎月第2,4木曜日。うんどう遊具を利用し簡単で効果が高い運動を指導します。60歳以上体力に自信が無い方でも参加でき、事前申し込み不要です。
- 領家2丁目公園**  
 ★ 朝のラジオ体操会が活動してます ★うんどう遊具が整備されています
- 駒場体育館** ☎885-6010 駒場2-5-6 <MAP>  
 ★ 「シニア向け健康体操」「高齢者の科学的筋トレ」「ゆったりストレッチ」など、高齢者対象の運動教室を適宜開催しています
- 浦和スポーツクラブ** ☎887-7140 領家4-5-6 <MAP>  
 ★ テニス・サッカー・フィットネス・体操など幼児から高齢者まで楽しく運動。  
 ★ 領家スタジオの他、本太中学校、ふらっと常盤(駅西口)、南箇公民館、駒場体育館などで、シニア向けのヨガ・ノルディックウォーキング・筋トレ・太極拳・貯筋運動などを実施(会費各種目月2000~3000円程度)。
- HHCおたっしや倶楽部** ☎833-6688 領家7-28-7  
 ★ 小規模多機能型居宅介護事業所、平成25年12月に新装オープン予定  
 ★ 「笑顔の集まる地域のお茶の間(無料)」  
 ★ 介護予防で皆さまの心と身体の維持・向上をサポート(楽しい体操・句会・音楽療法等)。介護予防実施時間は予約制で1回約1時間。 <MAP>
- ルピナスケアセンター** ☎813-8821 領家3-19-7 <MAP>  
 ★ 小規模多機能型居宅介護事業所。介護保険による様々なサービスを提供  
 ★ 住み慣れた地域で、「通い」「宿泊」「訪問」を組み合わせサポートします。
- 活活道場 ひばり領家** ☎799-3522 領家5-14-10 <MAP>  
 ★ 半日型・運動特化型デイサービス・マシントレーニング等
- NPO 法人 介護予防普及会** ☎854-2837  
 ★ 地域の介護予防運動の指導をいたします。
- 清宮接骨院** ☎886-3276 領家5-4-13 <MAP>  
 ★ 機能訓練相談を受け付けています。
- スマイルハウス浦和 (地域包括支援センター)** <MAP>  
 ☎048-813-7710 FAx048-813-7731 領家4-13-3

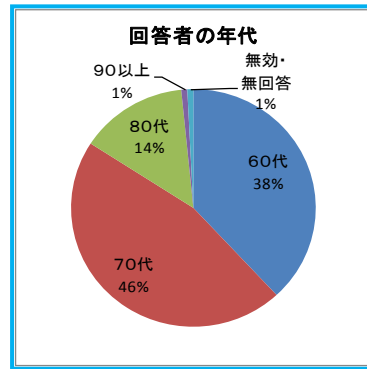
★早朝ラジオ体操会 毎朝  
 ★ウォーキング教室(菊地)  
 毎週金曜 10~6月 13:30~  
 7~9月 6:40~

## 地域のシニア層の運動等に関する実態調査結果

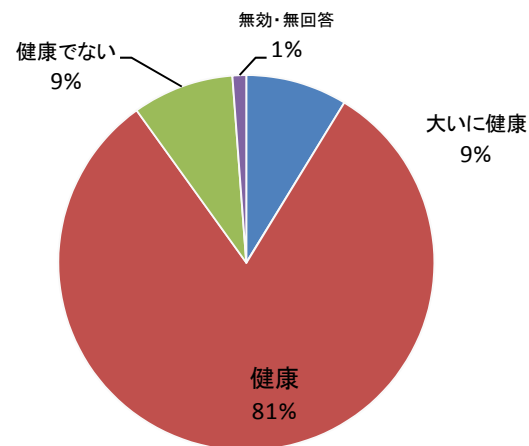
浦和スポーツクラブが、平成 23 年度に木崎第一自治連の 20 自治会（総世帯数 11,982 世帯）に配布のご協力をお願いし、地域にお住まいのシニアの方々の運動に関する実態調査を行いました。500 通のアンケートを用意し、251 名の方からご回答をいただきました。

### 健康な人も、多くの方が運動の必要性を認識！

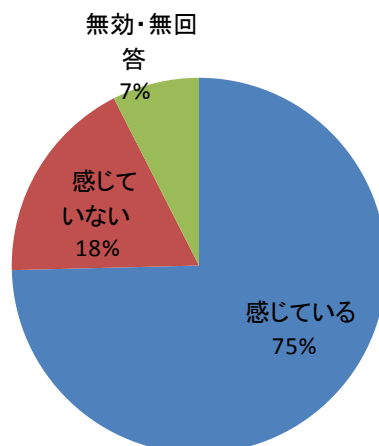
- ご自分が健康だと感じている方が9割いらっしゃいました。
- 日頃から体を動かす必要性を、多くの方（75%）が認識されていました。



### 健康状態をどのように感じていますか？



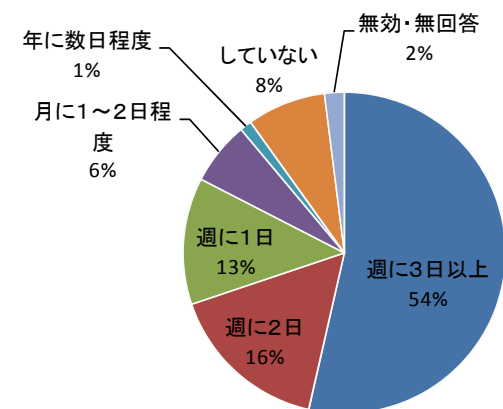
### 日頃から体を動かす必要性を感じていますか？



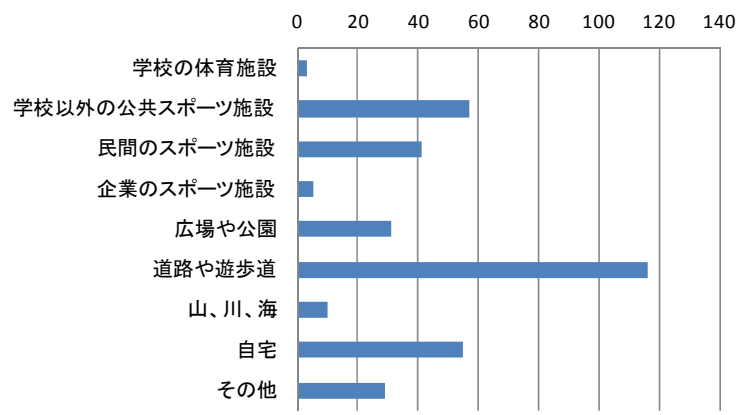
### 運動の中心は、道路や遊歩道での散歩やジョギング

- 半数以上の方が、週に3日以上体を動かしていますが、その場所は「道路や遊歩道」が多く、散歩やジョギングなどが多いものと思われます。

### どれくらいの頻度で体を動かしていますか？



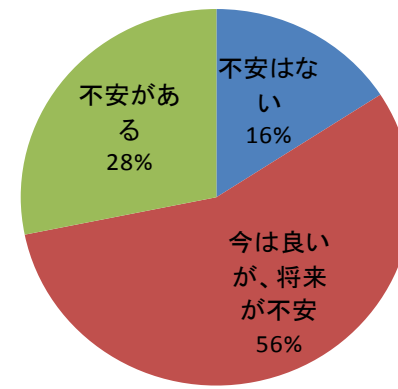
### 運動や体操などはどこでしていますか？



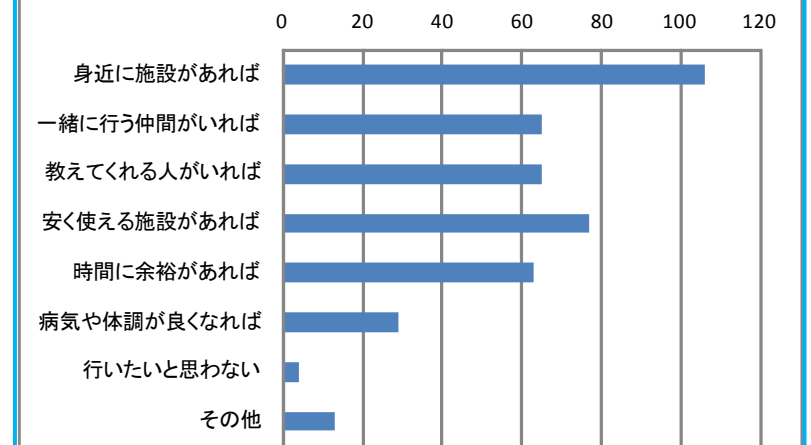
### 足腰に不安がある方が多い！ 運動を続けるためには、身近に施設があると良い！

- 将来にむけて足腰に不安があるという方が少なくありません（「不安はない」は2割以下）。
- 歩いているだけでは、筋力を維持するには不十分なことが多く、足腰を鍛える正しい運動を普及させる必要があります。
- シニアの皆さんが、もっと運動をしやすくなるためには「身近な施設」を求める意見が多く、地域の中で運動のできる施設を確保していくことが大切なことがわかります。

### 足腰の不安がありますか？



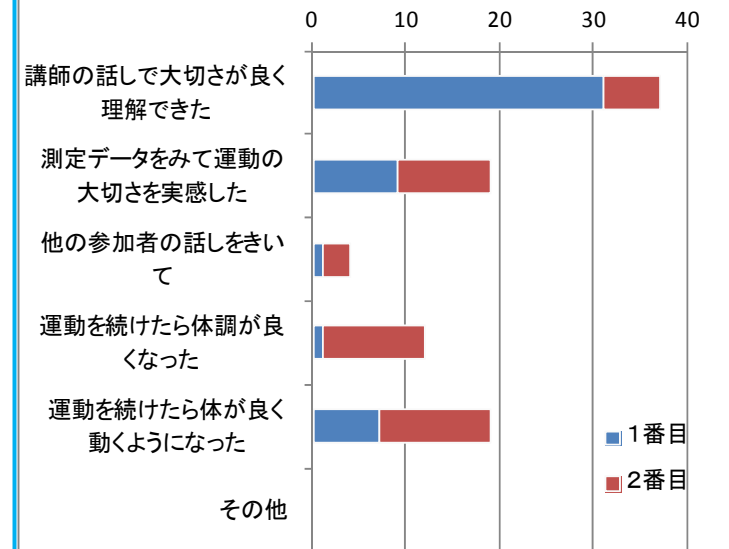
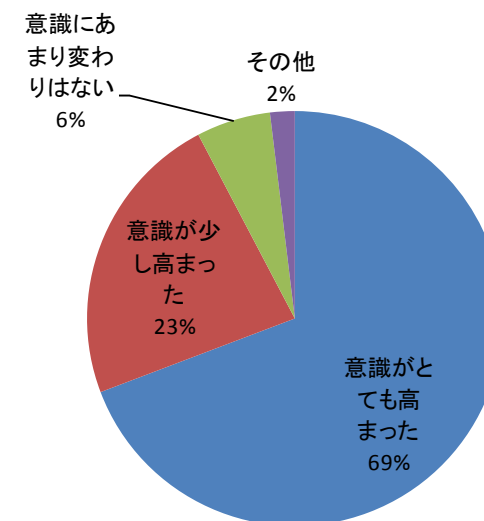
### もっと運動をしたりするためにあると良いこと



### 運動教室参加で意識が変わる！

- 浦和スポーツクラブが行ったシニア運動教室の参加者に意見を伺ったところ、「教室に参加することで運動に関する意識が高まった」人が9割以上となりました。
- 理由は「講師の話しをきいて大切さが良く理解できた」が最も多く、「測定データを見て実感した」「運動を続けたら体が良く動くようになった」という意見も多くみられました。
- 「専門の知識を持った指導者の適切な指導」や、「記録をつけて、データや実際の効果を実感すること」が意識を変えて、継続を促すために効果的であることがわかりました。

### 運動の大切さへの意識の変化



★ 浦和東部地域元気アップネットワークは、シニアサポートセンター・スマイルハウス浦和（包括支援センター）が、浦和東部地域で、高齢者向けの運動教室などを行っていたり、地域住民の健康づくりに関心が高く様々な取り組みをしている団体や個人、自治会に声がけをして、2012年度から始まった取り組みです。

★ 2013年度には、北部第2地区社会福祉協議会の福祉行動計画にも位置づけられました。

★ 地域の高齢者が、いくつになっても生き生きと元気に暮らしを楽しんでいる元気な地域にするために、団体・個人が情報を共有したり、協力・連携して事業を実施していく予定です。

★ 活動をお手伝いいただける方は、ぜひご連絡ください。

★ 浦和東部地域元気アップネットワークに関する問い合わせは、下記まで。

シニアサポートセンター・スマイルハウス（地域包括支援センター） 電話 048-813-7710