



特集

自分の体力を知り、健康維持を!

『体力測定』してみませんか?

「自主グループ」のご紹介 / 活動報告「ミニ老い支度講座」

ぶらっとほ一む桐ヶ丘の利用者の皆さまによる壁面飾りです。



介護予防拠点施設ぶらっとほ一むは、高齢者のみなさまが住み慣れたまちで元気に自立した生活が送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきがづくりを応援する施設です。

ぶらっとほ一む滝野川東

- 都電『王子駅前』駅より『早稲田』駅方面行き『滝野川一丁目』駅下車 徒歩約4分
- JR王子駅より都営バス『池袋駅東口』方面行き『滝野川2丁目』下車 徒歩約4分

北区滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階
TEL.5974-2540

ぶらっとほ一む桐ヶ丘

- JR赤羽駅西口より国際興業バス『王子駅』方面行きまたは『ときわ台駅』方面行き『赤羽都営住宅』下車 徒歩約5分

北区桐ヶ丘 1-6-2-101
TEL.3908-1277



←北区社会福祉協議会のFacebookで体操動画配信中!

パソコン・スマホでぜひご覧ください。



←各ぶらっとほ一むのカレンダーを見ることができます!

パソコン・スマホでぜひご覧ください。

季刊誌

ぶらっとほ一む 夏号 (NO.11)

2022年6月 発行

発行：社会福祉法人北区社会福祉協議会

〒114-0021 北区岸町 1-6-17

TEL.03-3905-6653 FAX.03-3905-4653



自分の体力を知り、健康維持を！

『体力測定』してみませんか？



体力測定は、健康維持への第一歩

「最近体力が落ちた気がする」「運動しなきゃとは思っけど、具体的に何をすればいいの・・・」

そんなお悩みを持つ方も多いかと思えます。そんな皆さんにはまず、ご自身の現在の体力を知ることをおすすめします。

「体力」と一口で言っても、筋力・スピード・バランス能力など様々な要素があります。健康維持には、これらがバランスよくまとまっている必要があるのです。

体力測定を行うことで、どの要素が強いのか、逆に弱いのはどこなのか知ることができます。弱い部分を鍛えるように意識してみると、自然と一人ひとりに合った運動メニューが出来上がります。

ぷらっとほーむの体力測定

ぷらっとほーむでは地域で活動する自主グループ支援として、桐ヶ丘では偶数月、滝野川東では奇数月に体力測定会を実施しています。実施項目は左ページの5項目です。

ぷらっとほーむの体力測定で実施する5項目

①握力



全身の筋力の指標となります

②5m通常歩行

(いつも歩いている速度で歩く)



しっかりと歩けるかどうか、歩行や移動の能力について測ります

③5m最大歩行

(できるだけ早く歩く)



④TUG (タイムド・アップ・アンド・ゴー)

(椅子から立ち上がり、ぐるっと回って戻り椅子に座ります)



複雑な動きをする中で、転倒リスクについて計測します



⑤片足立ち

(実際の計測時は壁に向かって立ちます)



バランス能力を測ります

体力測定会に参加した方より一言

体操の結果が表れるのが楽しみ！他の人が頑張っている姿も参考になります。



2か月に1度の測定がいい緊張感です。筋トレや日々のお散歩も『頑張ろう』と思えます！



自分の今の体力を知るために体力測定に参加しました。毎回参加し、数値が安定していると嬉しい。それを健康のパロメーターとしています。



皆さん体力測定を健康維持に役立てていますね！ぜひお気軽にご参加ください！



測定結果は五角形のグラフで図示してお伝えします。継続して測定することで、体力の変化もわかります！



体力測定評価表

測定項目	1期			2期			3期		
	年	月	日	年	月	日	年	月	日
握力									
②通常歩行									
③最大歩行									
④TUG									
⑤片足立ち									

定期的にご測定しましょう！

週一回のグループ活動の成果が見えて頑張ろうという気になります！それに、数字で結果がはっきり出るのがいいですね。グラフもわかりやすいです！



滝西クラブ (飯野さん 中川さん 熊澤さん) 自主グループで体力測定に参加されています。

日ごろの活動の成果を確かめるため、またモチベーション維持のためにご活用ください。個人での申込みも受け付けております。体力に自信がある方もちょっと自信がない方も、体力測定会に参加して現在の体力を確認してください。そして体力低下予防に取り組み、5年後10年後…人生100年時代を元気に過ごしましょう！

「自主グループ」の紹介

みんなで協力し、助けあいながら、楽しく活動する「自主グループ」をご紹介します。

ぷらっとほーむ 滝野川東

さくら

現在の活動が5年目を迎えた「さくら」さん。メンバーは女性のみ10名、田端新町1丁目団地集会所で活動しています。

軽く体操を行ってから始まるメインの活動、それはハンドベルの演奏です。代表の宮澤さん（現在お休み中）は、「高齢化が進む地域の方を孤立させてはいけない」との思いから、通いの場を継続させるために他の町会から講師を招き、ハンドベルを活動に取り入れました。



その思いが新たな仲間を呼び、現在皆さんの大切な活動と交流の場となっています。集まって仲間同士顔を見ることが、お話しすること、それがとても楽しいことです。

メインの活動であるハンドベルの魅力について何うと、「目で指揮を追い、耳で音源を聞いて音を合わせる。それが結構頭を使うので、脳トレになります」「楽器未経験の人でも気軽にできます」「一緒に演奏するだけで仲良くなれます」「新曲に挑戦する緊張感はあるけど、無事に演奏できた時の一体感は最高です」など、様々なお話が飛び出します。「コロナ禍前は新町光陽苑高齢者あんしんセンターのイベント等で演奏を披露しており、それが練習の励みにもなっていたようです。



優しいハン

ハンドベルの音色は聞いているだけで心が癒されます。皆さんの演奏を多くの方に披露できる日が一日も早く訪れることを、ぷらっとほーむ滝野川東では願っています。ぜひまた、素敵な演奏を聴かせてください！



ぷらっとほーむ 桐ヶ丘

あじさい

2021年6月から活動を開始した「あじさい」さん。北区おたっしや教室を受講したメンバーで、自主グループを立ち上げました。



「あじさい」さんは、受講した「北区おたっしや教室」がコロナの影響を受け、全回受講できないまま途中で終了。そんな時、ぷらっとほーむ桐ヶ丘に「出前講座」の申込みをいただきました。その当時は、会場をどこにするのか？何名の方が継続していくのか？体操の内容も不安…という状況でした。出前講座で体操レクチャーの後、赤羽高齢者あんしんセンターの方も交えて話し合い、ぷらっとほーむ桐ヶ丘を利用することで会場問題は解決しました。発足時に参加辞退された方や各々ご友人をお誘いし、新生「あじさい」の発足となりました。

今では皆さん、和気あいあい、イキイキと活動されています。そして、北区主催の大淵先生の講演会で見たと介護予防リーダーの方々による「3055日の紙飛行機」の体操をやってみたいとの声があがり、ぷらっとほーむ桐ヶ丘より介護予防リーダーの会につなぎ、レクチャーをいただきました。早速グループでCDを購入し「このボックスのステップは右、左…」などとポイントを練習してから曲に合わせてるなど、楽しみながら自主グループ活動



に組み込んでいらっしゃいます。皆さんのチャレンジしている姿が本当に素敵です。ぷらっとほーむでは益々元気に楽しみながら活動していく皆さんを応援していきます。



ミニ老い支度講座

ぷらっとほーむでは、北区社会福祉協議会権利擁護センター

「あんしん北」と連携し、ミニ老い支度講座を開催しました。

ぷらっとほーむ桐ケ丘



桐ケ丘では北区マイエンディングノートの書き方を中心に、「老い支度」について考える講座を開催しました。

「あんしん北」の職員が講師となり、エンディングノートはどいったものなのか、何を書けばいいのか、といった内容についてお話ししました。

参加された方からは「やらなくてはならないことだとわかってはいるが、改めて記入する機会を設けないとできない。今回、皆で話をききながら書くことが出来てよかった」という声が多くありました。

ぷらっとほーむ滝野川東



滝野川東では（株）介護施設研究所の齋藤弘毅氏に講師をお願いし、「今さら聞けない老人ホームの基礎知識」というテーマで講座を開催しました。

老人ホームの入所を考えるタイミングは、種類はどんなものがあるのか、料金はどれくらいか、など老人ホームを選ぶ際に気を付けるポイントについてお話ししていただきました。また、「あんしん北」の事業紹介も合わせて行いました。

齊藤先生は老人ホームを見てこられた経験も豊富で、どこに気を付ければいいのか具体的な例を多く出しながら楽しく講義してくださいました。

参加者からは「先生の話がとても勉強になった。老人ホームについても分かりやすく話してくれたので良かった」「今日の講義をもっと家族と話し合いたい」「まだ先のことだと思っただけ、元気なうちから考えることが重要だと思った」など、多くのお声をいただきました。

他にも、「あんしん北」の事業内容、特に成年後見制度について熱心に聞かれる場面も見られました。



権利擁護センター「あんしん北」って？

権利擁護センター「あんしん北」は、高齢者や障がいのある方などの福祉サービスの利用援助や金銭管理に関する相談、また成年後見制度についての相談などをお受けしているセンターです。

権利擁護センター 一問一答



Q エンディングノートは一度書いたら書き直しはできませんか？

A 書き直しできます。エンディングノートは遺言などは違い、あなたの気持ちを書き残しておくものですから、何度書き直しても問題はありません。

Q 手続きは自分でできるが、足が悪くなり銀行に行けない場合、成年後見制度は利用できますか？

A 制度の利用はできません。成年後見制度は認知症や障がいなどにより判断能力が低下した方が利用できる制度です。

Q 後見人がしてくれるのはお金の管理だけですか？

A お金の管理だけではありません。例えば、病院に入院する際や施設に入所する際の手続きやヘルパー等福祉サービスの利用に関する手続きなどもしてくれます。

ぷらっとほーむからも「あんしん北」へおつなぎ出来ます。お気軽に「相談ください」

