

市民なら誰でも参加OK!

# ちゃーがんにじゅう体操教室 参加者募集!!

市では、身近な場所で地域のみなさんと交流しながら、楽しく身体を動かせる環境づくりに取り組んでいます。

そこで、「いつでもどこでも誰でもできる」「ちゃーがんにじゅう体操」を広めるための教室が市内6か所で行われおり、今後開催を上げていく予定です。「高齢者が対象では？」と思われるかもしれませんが、市民であればどなたでも無料で参加できます。

4月は運動をはじめには良い季節。普段、運動する機会がなく、なまっていた体をリフレッシュしてみたいかたがどうでしょうか。

## 活動内容

教室は、市が開催した介護予防リーダー養成講座「ちゃーがんにじゅう体操広めたい(隊)」で習得した市民のみなさんがボランティアで運営しています。

ちゃーがんにじゅう体操以外にも、ストレッチ体操や筋肉・脳トレーニング、口腔体操などを行っています。

ストレッチ体操は、激しい運動は行わず、首や手首などを回したり、腕や関節、アキレス腱などを伸ばしたり



☆すみれの会☆  
3人のリーダーが役割を分担しながら、ちゃーがんにじゅう体操のほか、レクリエーションダンスやリズムダンスなどを取り入れています。「一番は楽しく」をモットーに笑い声の絶えない教室を開いています。

リーダー代表 砂川雅信さん



☆小規模多機能ホーム安岡☆  
家庭的でゆったりとした雰囲気の特徴の教室です。体操以外に新聞を読み上げながら身近で起こったことを紹介したり、記事の表題から連想するゲームをしたりと、地域に根差した居場所づくりをめざしています。



リーダー 長堂和男さん

することで、筋肉の伸縮性を向上させ、無理なく動かせる範囲を増やすことを目的としています。そのことで、運動能力が向上し、ケガの防止、疲労がたまりにくくなる効果があると言われています。また、全身の血行がよくなり、肩こりや腰痛が改善、ストレス解消などの効果も期待できます。

筋肉トレーニングは、機械を利用したトレーニングではなく、自宅でも簡単にできる腕のトレーニングやスクワットなどを行っています。筋肉量を増やすことで基礎代謝をあげ、病気になりにくい体づくりをめざします。

脳トレーニングは、頭の体操を上半身の運動とともに行うことで、認知症の予防にも繋がる効果があると言われています。

口腔体操は、口を大きく開けたり閉じたり、舌を上下左右に動かすことで、運動機能や飲み込みの機能を維持・向上させることができます。口やその周辺の運動機能は、健康な人でも加齢とともに低下していくと言われていて、美容のために二重あごの解消にも期待がもてそうです。

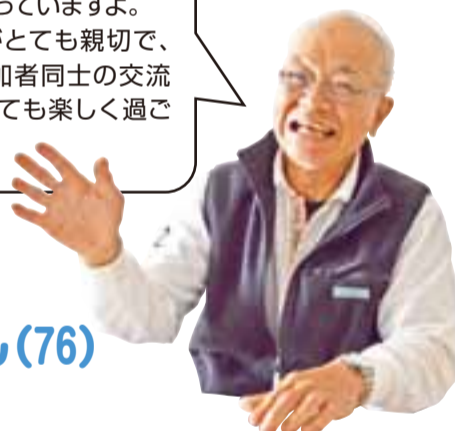
これらの体操を、音楽に合わせて行うのが「ちゃーがんにじゅう体操」です。「立ちパージョン」と「座りパージョン」があり、どなたでも気軽に楽しみながら体を動かせます。

お問い合わせ  
ちゃーがんにじゅう課包括支援グループ  
☎862-9010(内線2424・2425)

	開催場所	開催日	申込み
すみれの会	牧志駅ほしぞら公民館 第4学習室(安里2-1-1)	毎週月曜日 10:30~11:30 (祝日除く)	直接会場へお越し下さい
小規模多機能ホーム安岡	小規模多機能ホーム安岡1階 (安謝619番地の1)	毎週月~土曜日 11:00~12:00	
古波蔵体操サークル	那覇市地域包括支援センター古波蔵 (古波蔵4-13-3)	毎週水曜日 14:00~16:00 (祝日除く)	
悠悠倶楽部	前島町民会館(前島1-11-1)	第3月曜日 10:00~12:00 (祝日除く)	
筋トレクラブ	那覇市地域包括支援センター松川 (松川301-4)	第2,4火曜日 14:00~16:00 (祝日除く)	
ゆんたくサロン	石嶺地団らん室 (石嶺2-127 A2棟 2階)	毎週土曜日 15:00~16:00 (祝日除く)	

## どうして活動しているの?

もともと腰痛や膝の痛みを抱えていましたが、少しずつ改善しています。簡単なので自宅でテレビを見ながらやっていますよ。また、リーダーの方々がとても親切で、教室が終わってあとの参加者同士の交流は人との繋がりができて、とても楽しく過ごしています。



参加して2か月 松本都志重さん(76)

## 国保加入者の がん検診料金は一部自己負担になります。

これまで国保加入者(40歳~74歳)のがん検診にかかる料金は無料でしたが、平成28年4月1日から国保以外の健康保険等に加入している方々と同じように検診料金の一部が次の表のとおり自己負担となります。4月からは受診する際に医療機関窓口で自己負担額の支払いが生じますのでご注意ください。(※後期高齢者(75歳以上)、生活保護受給者については、これまでどおり無料です。)

検診名	検査項目	集団検診	個別検診
胃がん	バリウム検査	1,000円	1,500円
大腸がん	便潜血検査	600円	600円
肺がん・結核	レントゲン検査	400円	400円
	レントゲン+喀痰検査	1,100円	1,100円
子宮がん	頸部	800円	1,000円
	頸部+体部	-	2,000円
乳がん	視触診	200円	300円
	視触診+マンモ	800円	1,000円
	視触診+エコー	-	600円
歯周病	口腔内検査	-	1,300円

<集団検診>指定された日時と場所で検診車などを利用して集団で行う検診です。  
<個別検診>市の契約した検診実施機関で行う検診です。  
※検診機関一覧などの詳しい情報はホームページまたは健康増進課へお問い合わせください。

## 介護予防教室が始まります!

那覇市では65歳以上で介護が必要になるおそれが高い方を対象とした介護予防教室を実施します。健康寿命を伸ばし、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために参加してみませんか。

- 対象者** 生活機能評価チェックリスト(アンケート)に該当した方
- 費用** 無料(※ただし、参加には医師の「指示書」が必要です。指示書作成に掛かる費用は自己負担です。)

教室名	内容	実施時期
水中運動教室	65歳以上85歳未満で運動不足や体重増加、膝関節痛などがある方への水中でのウォーキングやストレッチ運動を行います。	個別教室: 5月開始 集団教室: 9月頃開始予定
リハビリふれあいデイサービス事業	地域の施設などで、理学療法士(リハビリの専門職)による筋肉トレーニングや足腰の体操などのリハビリテーション、生活機能訓練等を行います。	5月開始

参加希望の方はちゃーがんにじゅう課までお問い合わせください。  
お問い合わせ  
ちゃーがんにじゅう課包括支援グループ ☎862-9010(内線2424・2425)