



人と地域と  
スポーツと **通信**



TEL:0254-28-7510 FAX:0254-28-7511 URL: http://www.trymu.com e-mail: info@trymu.com

〒957-0054  
新発田市本町4-16-83 新発田市カルチャーセンター内  
TRYMU\*NEWS

# 寝たきりにならないために 元気なうちから楽しく 体を動かしていきいきと!

高齢者の方が、元気なうちから介護予防に取り組み、より元気で自分らしく生活していた  
だけよう、いつまでも自立していきいきと暮らしていくために、体を動かしましょう。



## とらい夢の介護予防特集



まちなか介護予防クラブ

# ブロック優勝!!

## とらい夢RFCブレイカーズ2015シーズンリーグ最終戦応援ツアー

11月22日(日)・埼玉県狭山市  
セコムラグビーフィールドで行わ  
れたリーグ最終戦の応援ツアーを  
開催しました。対戦相手はJR東  
日本で、一般の方やブレイカーズ  
ガールズメンバー、ラグビー関係  
者の方々に、大人から子どもまで  
幅広く参加して頂き、皆様の盛大  
な応援のおかげで、ブロック優勝  
することができました。参加して  
頂いた皆様ありがとうございました。今後のブレイカーズの活躍も  
楽しみです。プレイオフも応援よろ  
しくお願い致します。



## 第10回 しばたパフォーミング キッズダンス公演

しばたパフォーミングキッズのダンス公演が  
開催されました。今年は10周年の記念公演とな  
り、活動の集大成となる素晴らしい演技を披露  
しました。当日は、近隣市町村からも多くの方々  
にお越しいただき、盛況となりました。



SHIBATA GAS  
ワイズガス

nikotan.com

新発田ガス株式会社  
代表取締役社長 佐藤 哲也  
新発田市豊町1丁目4番23号 ☎(0254)22-4181

日本初「プレミアム生原酒造」  
ふなぐち菊水 一番しほり

菊水酒造株式会社 ☎0120-23-0101 ホームページ http://www.kikusui-sake.com

..... T&Sグループ [スポーツ施設] .....

シバタロイヤルテニスクラブ  
インドアテニススクール  
TEL.0254-26-1717  
新発田市新富町1-4-12

日本体育協会公認水泳教師在籍校  
新発田スイミングスクール  
TEL.0254-26-1123  
新発田市緑町2-1-28

島津印刷株式会社  
株式会社 アステージ  
株式会社 北都  
株式会社 タクト  
朝日印刷株式会社

Power of Creative.  
島津ホールディングス

au ショップ 新発田  
新潟県新発田市富塚町3丁目288-6  
☎0254(20)0211  
営業時間/AM10:00~PM8:00(年中無休)

スポーツに関しての  
ご相談は「とらい夢」まで  
お気軽にご連絡ください。

# とらい夢介護予防教室特集

とらい夢では、高齢者の方々に健康で充実した生活を送っていただくため、介護予防事業を推進する取組みに力を入れています。運動や身体活動を通じて、生きがいづくりや健康寿命を延ばすことを目的とした教室を紹介します。

## まちなか介護予防クラブ

### ◇一次予防事業

（元気な高齢者を対象にした、健康機能の維持または向上を図るための事業）  
脳トレトレーニング、ストレッチ、筋力トレーニング、スクエアトレーニング、有酸素運動などを毎回楽しく行っています。中央公民館、猿橋コミュニティセンター、五十公野コミュニティセンター、地域交流センター、カルチャーセンターの5ヶ所で、月2回行っており、1クラス約30名の方々が参加しています。



## トレーニング教室

### ◇二次予防事業

（要支援・要介護状態に陥るリスクが高い高齢者を早期発見し、早期に対応することにより状態を改善し、要支援状態となることを遅らせる取組み）  
サンビレッジしばたのトレーニングルームを活用して、筋力トレーニング、スクエアステップトレーニングなどを楽しく行っています。1期・7月から、2期・10月から、3期・1月からと、いずれも12回コースで行っており、各回・約10名の方々が参加しています。



## プログラムは体力と脳を活性化



佐藤先生には、とらい夢で実施している介護予防プログラムを作成していただき、体力測定の実施や、プログラムを効果的に実施できるよう運営のアドバイスをいただいています。

新潟医療福祉大学 健康科学部  
健康スポーツ学科 講師 佐藤大輔

寝たきりや要介護高齢者の急速な増加とともに、「元気に歳を重ねる」ことの重要性は益々高まっています。そんな中、「定期的に体を動かすこと」が、寝たきりの原因である脳卒中や認知症の発症を抑制できる可能性があることも分かってきました。本クラブの運動実践プログラムは、体力だけでなく、脳を活性化し認知機能を高めることが明らかとなりました。一人でも多くの方が、運動実践を通して、「元気に歳を重ねられる」ことを願っています。



新潟市高齢福祉課  
介護予防係 白杵良子

## シルバー健康体操教室

とらい夢で行っているシルバー対象の健康づくり教室です。全身を使った体操で身体を刺激し、脳と神経の回路をつなげ、意識して身体を変えていくことを目的としています。おおむね60歳以上の方を対象に、カルチャーセンターで、週1回水曜日に行っており、約35名の方々が参加しています。



## 介護予防をしましょう。

新潟市は、平成27年10月末現在、65歳以上の高齢者の方が29,176人おり、高齢化率は、29%となっています。そのうち、約2割の方が介護認定者であり、言い換えれば8割の方が元気に過ごされているのです。元気なままでいるには、「できるだけ体を動かす」、「家から出て人と会う」ことが大切です。

市では、元気な方には自らすすんで運動などの介護予防に取り組んでいただき、少し衰えを感じた方には、デイサービス等で実施している介護予防の運動教室やマシンを使った運動教室で衰えを改善し、そこで、習得した運動を自宅でも継続して実施することをおすすめしています。また、運動の機会が少ない方には「まちなか介護予防クラブ」で基本的な運動を習得し、体を動かす生活を送り、いつまでも元気で過ごしていただきたいです。

## 参加者の声

### 歩くのが楽になりました



佐久間文子さん  
ペットボットのふたが開けるようになってきました。

足上がりが悪くなって、歩くのが楽になりました。週1回くらいあると、楽しくて体の動きももっと良くなると思います。

### 転ばなくなりました



志田松江さん  
歩いていて転ばなくなりました。正座もできるようになりました。

になりました。家にいても体を動かすことが少ないので、出てきてみなさんと体を動かすことは楽しいですよ!!

### 座れるようになりました



金原幸子さん  
座れるようになりました。また、少し早く歩けるようになりました。毎回楽しくまちなか介護予防クラブに参加しています。

### 心も元気になれます



星野忠さん  
腰が痛かったり肘が痛かったりして週1回整形外科に通院していたが、まちなか介護予防クラブに通うようになってからも良くなりました。まちなか介護予防クラブに参加することで、たくさんの方々と話す機会が増え、体だけでなく心も元気になれます。