



体操教室の様子

表1 参加者の性別・年齢

性別	人数	年齢	人数
男性	7人	75歳以下	17人
女性	29人	75歳以上	19人

表2 体力測定・ロコモチェックの結果

項目	教室前	教室後
5m最大歩行速度	5.87秒	4.37秒
片足立位保持	25.77秒	35.29秒
ロコモチェック	2.52個	1.90個

※すべての項目で改善が見られました

「健康長寿！一番体操教室」  
 地域包括支援センター  
 「やすらぎ」(すこやか内)  
 ☎ 87・0900

対象▼65歳以上の市民  
 ※地区やグループでも体操を  
 したいという方は、左記ま  
 でご連絡ください

期 間 ▼8月28日までの毎週  
 火曜日(8月14日は休み)  
 午後1時30分～2時30分

ところ▼水芭蕉

体操の内容や評価方法などで  
 アドバイスをいただきました



福井社会保険病院  
 理学療法士  
 山下 宏巳 氏

<山下さんからのコメント>

老化は、誰にでも起こる自然の過程です。視力の低下、体力の低下、食事のムセ、物忘れなど、介護予防の第1歩は、気づくことから始まります。この体操教室は、地域包括支援センターと地域の皆さんが共同して一緒に取り組んだことで、良い効果に繋がりました。運動もみんなと一緒にだと楽しいですね。ぜひ、地域の介護予防教室に積極的に参加しましょう！

「健康長寿！一番体操教室」  
 で筋力を改善！  
 昨年10月から今年の3月までの6か月間、平泉寺荘、猪野瀬公民館、北西保集落センターの3か所で「健康長寿！一番体操教室」を開催しました。

「年だから…」と諦めてあきらめなうでー！

教室には66歳から92歳までの計36人が参加し、年齢別では半数以上が75歳以上の方(後期高齢者)で、性別では女性参加者が約8割となりました(表1参照)。

3か月で歩く力がついた！  
 どれくらい筋力が改善されたかを確かめるために、教室に参加する前と後に体力測定を実施しました。その結果、

歩く速度や片足で立つことができる時間に改善が見られました(表2参照)。

また、加齢による運動器症候群の状態(ロコモ)をチェックする「ロコモチェック」でも、チェック項目に当てはまる数が減っていました。

参加者からは「運動の習慣ができ、足取りが軽くなった」「階段をスムーズに上れるようになった」などの感想がありました。

ロコモとは

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略。主に加齢による運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態。

◆ロコモチェック(7項目)

- ①家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ②階段を上るのに手すりが必要
- ③15分くらい続けて歩けない
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤片脚立ちで靴下をはけない
- ⑥2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難
- ⑦家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難

※1つでも当てはまると、ロコモの可能性あります

勝山市男女共同参画キャッチフレーズ  
 「男女参画 はじめの一歩は 思いやり」

取り組みましょう!  
 “男女共同参画”



☎ 未来創造課(市役所2階) ☎ 88-1115

～勝山市男女共同ネットワーク活動のご紹介～

勝山市男女共同ネットワークは、市内15団体と個人会員ののぞみサポーターで構成され、男女共同参画社会の実現に向けた活動に取り組んでいます。

講座、街頭啓発、男女共同参画ポスターコンクールの開催など、年間を通じて活動を行っています。

今年度はのぞみフェスタに代わり、「ふくいきらめきフェスティバル2012 かつやま大会」を行います。皆さまのご参加をお待ちしています。

一緒に活動しませんか?

意欲のある団体を募集しています(男性団体大歓迎)。  
 “のぞみサポーター”(個人会員)も募集中です。

- 男女共同参画に興味がある
- 講座やイベントを企画・運営してみたい
- いろんな団体と交流したい など



男女共同ネットワークと交流しませんか?

私たちと交流したい団体も募集します。お互いの活動について、情報交換をしましょう。

私たちが参加しています  
 【男女共同ネットワークメンバー紹介】(敬称略)

会長	理事
橋本勢津子(勝山地域ファミリーサービスクラブ)	斎藤ちむら(勝山市赤十字奉仕団)
副会長	斎藤美穂子(勝山市交通安全母の会)
小池 賢史(勝山市職員組合)	出口百合子(勝山市高齢者連合会)
榊家 彩子(勝山市食生活改善推進員連絡協議会)	石畝千恵子(ふくいソフィア勝山支部)
会 計	藤澤美年子(退職公務員連盟勝山支部)
辻 貴弘((公社)勝山青年会議所)	古川 洋子(JAテラル女性部)
庶 務	安居 富恵(勝山商工会議所女性会)
水谷 丈男(勝山市教職員組合)	山内 禎子(勝山市消費者団体連絡協議会)
監 事	北川 晶子(のぞみサポーター)
小寺恵美子(勝山農村女性の共同参画を進める会)	下道 恵子(のぞみサポーター)
佐久間雪子(勝山市婦人福祉協議会・勝山市更生保護女性会)	松井美穂子(のぞみサポーター)
	山内まり子(のぞみサポーター)

年間スケジュール

街頭啓発  
 6月は男女共同参画月間!

啓発チラシなどを配布して、男女共同参画を呼びかけます。

と き 6月下旬  
 と ころ 市内量販店

男女共同参画パネル展

パネルで分かりやすく男女共同参画を解説します。

と き 6月15日(金)～21日(木)  
 と ころ 市立図書館、サンプラザ

講 座

男女共同参画についてみんなで考え、理解を深めましょう。

(ただいま  
 企画中!)



昨年の講座の様子

男女共同参画ポスターコンクール  
 と  
 『家族で取り組む男女参画』

できることから始めましょう。  
 対 象 市内小中学生等  
 日 程 7月～ 募集  
 12月以降 入賞作品展

ふくいきらめきフェスティバル  
 2012かつやま大会

県下全域から参加者が集う男女共同参画をテーマにしたビッグイベントです。ぜひご参加ください。  
 と き 11月18日(日)  
 と ころ 市民会館  
 内 容 記念講演、ワークショップ、体験講座 など