発行所
株式会社 タウン新聞社
●ホームページ http://town-np.jp/
●Eメール info@town-np.jp
TEL.045-831-5211 FAX.045-831-5647

シニア新聞
GoGo! 自由人

編集室 〒234-0054 横浜市港南区港南台4-7-3 サウスポートヒルズC 102

このシニアページ
「GoGo ！自由人」
広告募集 ★シニアに人気のページです。
※詳細は問合せを／TEL045-831-5211

「筋トレ」で認知症予防を
栄区のシニア筋トレグループ
さよなら… 認知症

認知症予防や転倒防止などのために、筋トレで筋肉と脳を鍛える栄区のシニア筋トレグループ（4月14日「リリス」）

平成20年から栄区で活動を続けているグループの「シニア筋トレ」を取材、リーダーの関妙子さんに話を聞きました。

「きっかけは、脳と筋肉を繋げて認知症を予防しましょうという募集案内でした。筑波大学で筋トレと認知症予防の研究をされている本山照幸先生の指導で、始めは20人くらいの人数でスタートしました」と関さん。

『本山式筋トレ』は椅子一つあれば出来る筋肉トレーニングで、アスリートが鍛えている白筋(速筋)を鍛えることがポイント。筋トレを通じて脳に刺激を与え、血流を活性化させることで認知症の予防にも繋がるトレーニングです。関さんは本山先生の指導を受け、今では栄区で20グループある筋トレグループのリーダーの一人として活躍しています。

関さんのグループではこの日、筋トレの開始前に100マス計算の「脳トレ」をしてから筋トレをスタート。まず、椅子の後ろに立って椅子の背に手を置き、右足に意識を向けて足を持ち上げて、「いち、に、さん、し…」と10まで数え、次に左足へ…。始まる前の和やかな雰囲気とは一転、真剣な空気が流れます。

筋トレは、心臓から遠い足元から初めて、お尻、背中、足、腕、首、目まで全身の筋肉に刺激を与えます。一見地味な運動に見ますが、スタート数分で息があがり、汗をタオルで拭き取ったり、上着を脱ぐ人も。「息が切れるのは脳がフル回転しているから。一つの部位をトレーニングすることは、200㍍走るくらいの運動量があるんです」。

実は関さんは狭窄症とすべり症の持病をもっているそうですが、筋トレを行っているおかげで症状に悩まされることはないそうです。「この会に参加している人は持病を持っている人が沢山いますが、みなさん筋トレを通じて病気をクリアしています。認知症の方もいません。83歳の方は始めてから3ヶ月で足に自信がついて富士山に登ったそうです。他にも、運動をしてこなかった66歳の方は、ここに来てから山登りが趣味になったそうです」と関さん。

こちらの教室に通っている最高齢の方は89歳だそうです。この本山式筋トレは、全部自分の力で負荷をかけていくトレーニングなのでケガもなく、いくつになっても続けられるのも良いところ。しかも、筋肉と感覚神経を繋げることで初期の認知症にも効果があると言われています。栄区では100人を越す人がこの筋トレを実践しているそうです。

港南台で「体験筋トレ」
5／16 港南台地域ケアプラザ

横濱タウン新聞では「本山式筋トレ」の体験会を開きます。使っていない筋肉と脳に刺激を与え、元気なシニア生活を楽しむための筋トレ体験会です。栄区の経験者がサポートしてくれますので、気軽にご参加ください。

▽日時…5月16日(土) 10時～
▽会場…港南台地域ケアプラザ(港南台3-2-10)
▽協力・指導…栄区筋トレ愛好会有志
▽参加費…なし
▽募集…20人(先着締切)
※動きやすい服装、上履きを用意しください。
▽申し込み…横濱タウン新聞／電話 045(831)5211

地域で元気に活動している
シニアサークル募集
横濱タウン新聞「GoGo 自由人」で紹介

■魅力あるサークル取材します

横濱タウン新聞「GoGo 自由人」では、地域で元気に活動しているシニアサークルを募集しています。歴史あるサークル、新しくスタートしたサークル、面白いサークル、珍しいサークルなど魅力あるサークルは取材し紙面でご紹介します。新しい仲間集めにも最適です。

応募は代表者の氏名、連絡先とサークルの紹介文、開催場所、開催曜日、開催時間などを書いてメール、FAX、郵送でお送りください。資料を拝見し、取材させていただくサークルの代表者へこちらからご連絡いたします。※紙面に限りがあるため、応募いただいた全てのサークルの取材はできませんのであらかじめご了承ください。

■仲間募集は本紙ホームページで無料掲載

サークルの仲間募集は本紙ホームページ上で無料で掲載します。※メール応募に限る

応募先は一面題字下を参照ください。

港南台を考える わたしの提案 ②
読者投稿「横濱タウン新聞」30周年記念論文

横浜の中核都市になる街に
～緑豊かで、青空のまぶしい街～

洋光台 伊川公司

JR港南台駅前を中心とした港南台は、ゆくゆくは上大岡と肩を並べるような横浜の中核都市となると思う。

現在は港南区だけでなく、磯子区・栄区・戸塚区などから多くの人々が集まってきて、賑わっている。しかし、すでに駅前は飽和状態で、買い物客も歩きにくい。港南台駅を利用する人々と前の道路を信号で渡ろうとする人々とで混雑している。

ダイエーとバーズの間の小公園は仕切りと段差がある。バーズから214ビルに抜ける1階の通路は、スーパーの商品棚の中を歩く。南部病院や郵便局、銀行には行きづらい。車道は、バスと車の渋滞が多い。

その上で、私が描く未来図のイメージは、港南台を横浜市内の「南の高台にある、緑豊かで青空のまぶしい中核都市」とすること。

道路は、東側は港南台中央側からJR線の高架下を通り、西公園前を抜けて、清水橋方面に至る道を中心とし、西側はURおおるり団地の下の3号線を中心とする。北側は現状とするものの、南側は高島屋裏から西公園に沿って3号線に至る道を拡張。この道路整備を中心に、港南台駅を中核とした都市づくりを行う。

そして、東は健康と福祉ゾーンとする。港南台中央公園を取り込んだ高低差の多い自然の地形は、子ども達の遊び場、高齢者の憩いの場として整備する。JR線を挟んで南部病院の反対側は介護・リハビリなどの高齢者のための施設などを整備する。

北はショッピングとレジャーゾーンとし、自転車駐輪場とタクシー乗り場は、新しくビル化する1階の中に取り込む。

西は文化とカルチャーゾーンとする。港南台駅前からURおおるり団地方面に至るまでを、駅ビルとして整備する。その上で、塾や予備校・カルチャー教室などを取り込む。

南は多様なショップと百貨店ゾーンとする。港南台高島屋を柱に高級感がある商店街とする。

このようにすれば、近隣の人々も安心して出掛けられる中核都市となるように思う。

高齢化社会では、安心・安全な街づくりが求められている。これが、それに対応した未来図であると思っている。ビルル化し生まれた空き地には樹木を多くし、空気のおいしい青空のまぶしい街づくりが待たれる。

あなたも いきいき人生、のサポーターに！
「介護」の資格をとりましょう！
プラチナ倶楽部介護スクール
介護職員初任者研修 受講者募集
港南台6丁目にある「プラチナ倶楽部介護スクール」では、27年度第2回の「介護職員初任者研修課程」の受講生を募集しています。プラチナ倶楽部の介護施設を利用して実用的な知識と技術を学ぶことができます。また、お仕事や、ご家庭の都合などに柔軟に対応していますので、ご自分のペースで資格取得ができます。
■27年度 第2回 介護職員初任者研修課程(通学コース) 募集要項
研修期間＝6月1日(月)～7月24日(金)
▽受講料＝9万5千円(税込)
▽資格＝男女不問、年齢不問
▽定員20人(先着順)
▽研修会場＝プラチナ倶楽部介護スクール(地図参照)
▽申し込み＝プラチナ倶楽部介護センター
横浜市港南区港南台6-9-11
TEL045(830)0022
月・水・金中心(週3回)
※但し演習は日曜に行われることがあります。
プラチナ倶楽部 検索
事業拡大に伴い
ケアマネージャー募集！
●時給 1,300円～
ほか、資格・役職手当あり
スクール所在地
港南台駅 ダイエー 清水橋1 ここ バーズ 横浜→ 高島屋 かもめ団地 セブンイレブン ひばり団地 めじろ団地 港南台第一中
横浜市港南区港南台 6-9-1
(JR港南台駅徒歩7分)

1人で悩んでいませんか？
身近にあります「介護者のつどい」

港南区内の各地域ケアプラザ・地域包括センターでは、「介護者のつどい」を実施、介護している方を対象に、話し合い・情報交換・学習会・リフレッシュなど、様々な活動を行っています。

悩みを共有し交流することで、少しでも肩の力を抜いてみませんか？

■港南台地域ケアプラザ「認知症の方と家族のつどい」／①奇数月第3木曜・10時半～12時頃、②偶数月第2金曜・13時半～15時 TEL(834)3141

■日野南地域ケアプラザ「あひるの会」／毎月第2金曜・10時～12時 TEL(836)1801

■港南中央地域ケアプラザ「さくらの会」／毎月第3木曜・13時～15時 TEL(845)4100

■東永谷地域ケアプラザ「スワンの会」／毎月第3水曜・13時半～15時半 TEL(826)1097

■日下地域ケアプラザ／毎月第1木曜13時半～15時 TEL(843)3555

■野庭地域ケアプラザ「なごみの会」／毎月第2木曜・10時～11時半 TEL(848)0111

■芹が谷地域ケアプラザ「ほっと」／毎月第3火曜・10時半～12時 TEL(828)5181

■日限山自治会館(地域包括支援センター芙蓉苑主催)／毎月第3金曜・10時～11時半 TEL(822)3471

※参加申込み・詳細は各地域ケアプラザ、地域包括支援センターにご確認ください。