

# 川本町 老連だより

第 47 号

川本町老人クラブ連合会

令和4年9月発行

事務局 (☎72-0104)

令和4年度

## 町老連体力測定

六月二十九日(水)、すこやかセンターにおいて二十三名の会員が体力測定に参加しました。

### 握力

…物を握る力の測定(全身の筋力が予測できる)

### 上体起こし

…腹筋、背筋の持久力の測定

### 長座体前屈

…体の柔軟性を測定  
(関節の可動域、体が硬くなるとけがをします)

### 開眼片足立ち

…バランス能力の測定  
(ふらつき度、体重を支える脚筋力がわかる。転倒予防の目安になる)

### 10m障害物歩行

…敏捷性、コントロール能力の調整力の測定  
(動きをコントロールする能力がわかる。つまずきやすさの目安になる)

### 六分間歩行

…足腰の強さと全身持久力の測定  
(息切れをせず、五分間以上歩き続けることで、総合的な体力がわかる。元気で生活するための基礎体力です)

右記の六項目の評価で、日頃の皆さんの体力を知って頂きたいのです。他人と比べることは無いんです。と、いつでも隣の人、友達と比べちゃいますよね。柔軟性・俊敏性・歩行速度等、前回と比べてみて下さい。弱っている部分を少しでも強化して頂く目安にして頂ければと思っています。平均寿命が延びている現代、延びている分だけ運動器の機能低下によって日常生活の自立度が下がってくるといわれています。だからその分運動機能の健康を長く保ち続けることが必要となります。

※当日の様子は8ページをご覧ください。

体力測定で使う筋肉のトレーニング方法を一部紹介します。無理なくゆっくり行っていきましょう。慣れてきたら回数を増やしてみましょう。

イスは脚が動かない、座面がなるべくフラット、回転しない、折りたたみではない物をご使用ください。

### ○もも上げ運動(10m障害物歩行・6分間歩行)

- ①脚は腰幅に開き、浅めに座り、姿勢を正し、手はイスに添える
  - ②背筋は伸ばしたまま、片脚をゆっくり上げて下ろす
  - ③反対の脚も同じように上げて下ろす
- ☆片脚を8~10回ずつ行ってみましょう

#### ポイント

- ・腸腰筋を鍛える運動です。腸腰筋は日常動作の際に重要な筋肉で、股関節の動きに関わり主に脚を上げるときに使われる筋肉になります
- ・背筋が曲がった姿勢で行うと、腹筋で足を持ち上げてしまうので、姿勢を正しておこなしましょう

①



②



### ○腹筋運動(上体起こし)

- ①姿勢を正し、両手をお腹に当てて、息を吸って頭の位置を高く保つ
  - ②息を吐きながら、おへそを覗き、丸くなった背中の頂点がイスの背もたれに付くイメージで行う
  - ③息を吸いながら、もとの姿勢に戻す
- ☆8~10回行ってみましょう

#### ポイント

- ・慌てずゆっくり行いましょう
- ・呼吸を止めないように行いましょう
- ・腰痛のある方は、おへそを覗く動作までで調節し、痛みの無い角度で行いましょう

①



②



＝この老連だよりは、共同募金の配分金で発行しています。＝

## 町老連体力測定の様子



握力



上体起こし



長座体前屈



開眼片足立ち



10m障害歩行



6分間歩行

- 講演会 十月二十日(木) 悠邑ふるさと会館マルチホール
  - ベタンク大会 十一月一日(火) 町民体育館
  - 県老連グラウンド・ゴルフ大会 十一月二十八日(月) 出雲ドーム
  - ※今年度は新型コロナウイルス感染症予防対策のため次の事業を中止しました。
  - 坂町老連とのグラウンド・ゴルフ交流大会
  - 第四十六回スポーツ大会
  - 坂町交流
- 第四回邑智郡グラウンド・ゴルフ交流大会 十月二十五日(火)  
 ※予備日 十月二十七日(木)  
 美郷町防災公園

### 今後の予定

- ・ 椿 奈美江様(城山長寿会)
- ・ 榎 奈美江様(城山長寿会)



### 令和四年度会長表彰

八月四日(木)の理事会に於いて、今年度の一般功労者・優良介護者の表彰者が決定致しました。表彰については被表彰者の各単位クラブ会長様から十月中に贈呈させて頂きます。

#### (一般功労者)

- ・ 上里 静男様(弓市寿会)
- ・ 青木 梅香様(三島寿会)
- ・ 船木 諭様(三島寿会)

#### (優良介護者)

第12回

## グラウンド・ゴルフ大会

五月二十七日(金)、第十二回目を迎えたグラウンド・ゴルフ大会を笹遊里にて行いました。今年度は四十五名の参加者が坂町老連との交流大会の予選、郡大会の予選を兼ねて白熱したゲームを行いました。上位十二名の方が県大会へ出場されます。



準優勝：中上 智博様 (因原長寿会)

優勝：坂田 和弘様 (三島寿会)

第3位：高砂瀬喜美様 (弓市寿会)



# 役員紹介

令和4年度は役員改選年で、会長・副会長・監事及び部会(企画部会、運動・広報部会)の改選がありましたので報告します。任期は令和6年の総会までです。各役職名・部会の紹介は以下の通りです。

町老連役職名	氏名	単位クラブ名	地区
会長	山下 昱	因原長寿会	因原
副会長	坂田和弘	三島寿会	三島
副会長 (兼)若手委員長	南山雅之	おしどり会	西
副会長 (女性部部長)	山田藤江	谷戸あしたば会代表 (女性部会)	谷戸
理事 (女性部副部長)	瀬上好代	城山長寿会(女性部会)	谷・中倉・市井原
理事 (女性部副部長) (親和会会長)	石田カズエ	親和会	木路原
理事	樋原末美	多久寿会	多田・久座仁
理事	伊藤友昭	三谷長寿会	湯谷・三俣
理事	笠井忠子	三原連合米寿会	三原・南佐木 田窪・親和
理事	上田勝司	みつわクラブ	芋畑・矢谷・長原
理事	田平正一	ふたばクラブ	双葉
理事	小迫裕文	日向むつみ会	日向
監事	山根忠雄	城山長寿会	谷・中倉・市井原
監事	木村慶五	弓市寿会	弓市

## 企画部会

各種イベント等の企画・運営(会員研修等の行き先の検討他)

役職名	氏名	単位クラブ名	町老連役職名
部長	南山雅之	おしどり会	副会長
副部長	山田藤江	谷戸あしたば会	副会長・女性部部長
書記長	木村慶五	弓市寿会	監事
部員	瀬上好代	城山長寿会	理事・女性部副部長
部員	上田勝司	みつわクラブ	理事
部員	田平正一	ふたばクラブ	理事
部員	伊藤友昭	三谷長寿会	理事

## 運動・広報部会

各種スポーツ大会の調整・運営、老連だよりの内容検討他

役職名	氏名	単位クラブ名	町老連役職名
部長	山下 昱	因原長寿会	会長
副部長	坂田和弘	三島寿会	副会長
書記長	山根忠雄	城山長寿会	監事
部員	石田カズエ	親和会	理事・女性部副部長
部員	笠井忠子	三原連合米寿会	理事
部員	樋原末美	多久寿会	理事
部員	小迫裕文	日向むつみ会	理事

研修会でいきたい場所とか、運動会で行ってみたい競技とかありましたら是非、右記の部会員へご相談してみてください。