

りん 輪ちゃん だより

令和7年2月発行

輪ちゃん(生活支援コーディネーター)とは
地域主体の助け合い・支え合い活動が出来るような「地域づくり」の輪をつなぐために活動しています。

👉 乗ってみよう！ 「まちバス」 特集

大町町には「まちバス」が走っています。身近な存在なのに乗ったことがない人も多いのではないですか？ 実は輪ちゃんもその一人でした。今回、東西ルート、南北ルートとまちバスに乗車し、運転手さんや乗客の皆さんからお話を伺ってきましたので報告します。

輪ちゃんが「まちバス」を紹介するよ！



余裕を持って安全運転を心がけています。

安心ポイント②

支払い方法も簡単！
運転席の後ろの料金箱へ
お金を入れるだけ。
【料金】…片道 100 円



100 円で町内の隅々まで行けます！
車窓から見る大町の風景も新鮮(^_^)

安心ポイント①

大型バスの運転手だった定松さん。丁寧な運転で安心感も抜群でした。



座席はフカフカ(^_^)/



安心ポイント④

段差はありますが、ステップ完備で乗り降りしやすかったです。



安心ポイント③

8人掛けて広々。乗り心地も良好で快適☆

実際に利用されている方の声も聞いてみましょう（輪ちゃんインタビュー）。

- 「まちバスがあるから、買い物や受診に行くことができ助かっています。」
- 「どの運転手さんも安心して乗れる。慎重に運転しよすもん。」
- 「料金が安くていいよ。タクシーだと片道で1,000円以上かかるから。」

皆さんの満足度も高そうです。

まとめ：とっても利用しやすく便利でした。是非、皆さんも利用してみてください。

☑️ まちバスの停留所まで歩いていける足腰の筋力維持を目指しましょう。



👂 好評です「音楽サロン」

今回は、神山老友会で行われた音楽サロンにお邪魔しました。
気になる内容は、歌唱に加え、音楽に合わせた手足の運動、チューブを使ったストレッチなど盛りだくさん。参加者からは、「楽しかった。」「またしたい。」という声が聞かれました。

※ 音楽サロンは町が株式会社フカノ楽器店に委託して実施しています。



【音楽で得られる介護予防効果】

- ・ストレス発散、リラックス効果
- ・誤嚥防止
- ・呼吸機能の維持向上
- ・脳の活性化 など

音楽を楽しんでいますか？



☑ 問合せ、お申込みは、地域包括支援センターへお声掛けください。

👂 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」のご紹介

厚生労働省では健康づくりのための身体活動・運動ガイド（アクティブ・ガイド）を策定しています。日頃の運動の参考になりますのでご紹介します。

🔗 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」

	推奨される身体活動	座位行動
高齢者	<ul style="list-style-type: none">★歩行又はそれと同等以上の活動を1日40分以上 (1日約6,000歩以上に相当)★筋力・バランス・柔軟性など多要素な運動を週に3日以上★筋力トレーニングを週に2~3日(多要素な運動に含めて良い)	<ul style="list-style-type: none">★座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する。

【科学的な根拠】

- ☺ 推奨される身体活動を行っている高齢者は、身体活動をほとんど行わない高齢者と比べて総死亡及び心血管疾患死亡のリスクが約30%程度低下することが示されました。
- ☺ 推奨値を達成しないような少しの身体活動を行った場合でも、身体活動をほとんど行わない場合と比較すると死亡率は低下します。むしろ、身体活動の少ない人ほど、少しの身体活動で大きな健康増進効果が期待できます。
- ☺ 有酸素性身体活動は認知機能低下を予防する可能性があることが確認されています。

☑ まずは座りっぱなしをやめることから始めてみましょう。輪ちゃんも頑張るぞ!

〈編集後記〉

私の父が、「この頃、ちょこちょこ歩きになって、躓くようになった。体操したり、スクワットしても効果がない。」と悩んでいました。「ストレッチしてみたら？」と提案したら、一週間後には、「ストレッチして起きるようにしたら、体が軽くなった。」と喜び、今日も朝から地域の見守りと家庭内菜園に精を出しています。

筋トレだけでなく、ストレッチの大切さを改めて感じました。

皆さんも生活のちょっとした合間にストレッチを試してみたいはいかがでしょうか？(中島)