

鹿児島県出水市米ノ津町発！ 笑顔で筋肉を鍛えて健康寿命をのばす地域の体操教室！

鹿児島県出水市
米ノ津東地区コミュニティ協議会

米ノ津東地区コミュニティ協議会スマイル体操教室では、週に一回、約1時間、筋肉づくりに着目したトレーニングを軸として、歌やストレッチ、笑い体操、脳活、口腔運動、民謡踊りなどを取り入れ、最後に低脂肪牛乳でタンパク質を摂取し、効率よく筋肉づくりに励む、筋肉の維持向上を図る体操を行っています。地域の話や健康を意識した講話、お互い励まし合いながらの体操は、参加者達の楽しみとなっています。健康チェック、集金などの受付、牛乳配布、会計などはボランティアスタッフが対応しています。コロナ禍、密を避けるため、2会場オンライン教室の運営や、動画作成などの工夫を経て、現在は1会場2部制で、DVDを見ながら体操を行い、地域の通いの場を続けています。また、教室の最大の特徴は、自分自身の筋肉量を見える化するために、体成分分析装置（InBody）による骨格筋肉の測定を定期的に行い、その数値を「私の筋肉量カード」に記載・配布をして、参加者一人一人の健康づくりの意識を高めています。

さらに、出水市介護予防・日常生活支援総合事業通所型サービスB事業を導入し、誰もが健康づくりに励むことができる地域の通いの場を実現しています。

健康寿命をのばすために、楽しみながら筋肉づくりに励んでいる私達の動画も是非閲覧してみてください。

<https://www.youtube.com/watch?v=iK8aVIV4GI0>

