

高齢者にやさしい体操教室

デイサービスまごころ宇治

利用者20人が「いろは体操」で交流

心はずむ・やさしさの輪——を理念に介護福祉事業を展開するマイクロテスト㈱、伊藤弘子代表取締役の「デイサービス「まごころ宇治」（宇治市神明石塚、中西佑太管理者）で22日、高齢者にやさしい体操教室が開かれた。

同事業所は、自宅から送迎で入浴や食事、機能訓練やレクリエーション等のサービスが利用できる施設。

この日は、宇治市伊勢田町の「のぞみ鍼灸整骨院」＝小川由智院長のスタッフ6人が同事業所を訪問し、20人の利用者と一緒にイスに座ったまま出来る「いろは体操」で交流を深めた。

利用者は車座に配置されたイスに座り、ス

タッフがそれぞれの体調を聞き取り、背骨のゆがみや坐骨のアンバランスなど簡単な診断をし、体操のあとの状態との違いを体感してください」と説明した。

「胸肩アイロン」

（体をひねる）「左右ゆらゆら」（坐骨をつかい左右にゆれる）「ほちー呼吸」（長い呼吸法）など、5種類の体操をゆったりと約30分かけて行った。「簡単な体操でも汗が



「いろは体操」でリフレッシュする利用者ら

にじみます」「思っていたよりキツイな」など息を弾ませる利用者も。

同施設では、高齢者の身体を理解し、利用者が安全に楽しく身体機能の改善や健康増進ができるよう機会があればお願いしたい」としている。

元気なア

来月2日
開催 大

スイムとランニングの2種目を組み合わせた競技、アクアスロン大会を9月2日（日）に府立山城総合運動公園太陽が丘＝宇治市広野町八軒屋谷＝で開催、健康な男女の参加を受け付けている。今月25日には大会に向けた講習会もある。

参加資格は小学1年生以上。小学生の参加費は3千円。キッズA（1・2年生）はスイムが1000円、ランは園内特設コースを周回する1000円。キッ