

北信西地域包括支援センター便り

令和8年11月号

「最近、朝起きると体がこわばるな…」 「寒くなると動くのが億劫だわ」 そんな声が聞こえてくる季節になりました。
気温が下がると、どうしても体が縮こまって血行も悪くなりがちです。
今回は、いつまでも元気にイキイキと過ごすために、福島市オリジナルの介護予防体操を一部ご紹介します！



福島市いさいきももりん体操

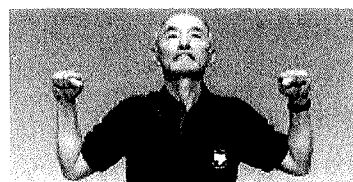
イスに腰掛けたり、イスの背につかまったりして、
準備運動（さびつき防止体操）とストレッチ体操（ほぐし体操）、
筋力アップ体操の3つの運動を30分くらいで行います。
市内では187団体（令和7年4月時点）、北信西地域では6団体（令和8年9月時点）の皆さんが元気に活動しています！

<さび付き防止の体操のご紹介>

4 胸かく体操



2回ずつ



目的

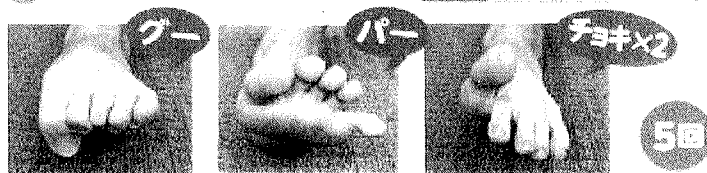
胸まわりの筋肉をほぐし、
腰痛等を予防・改善します

- ①手を軽く握って、肘を曲げて準備します。
- ②両腕を後ろに引き、胸を開きます。すぼめます。
- ③2回行いましょう。

5 足指じゃんけん

目的

足底筋を鍛え転倒を予防します



- ①足を前に出し、足の指で「グー」「パー」「チョキ」をやってみましょう。
- ②最初はうまくできなくても、続けるうちに指が動くようになってきます。
- ③5回続けましょう。



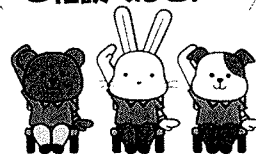
参照：いさいきももりん体操・福島市公式ホームページ

★グループの立ち上げ・スタート応援講座のご案内★

《開始要件》

- ☐ 週1回程度あつまり、体操を3カ月以上継続しておこなう
- ☐ 3名以上の参加者がいる
- ☐ 会場の確保や会の運営などはグループが自主的にこなう
- ☐ 人数分のイスがある
- ☐ DVDを視聴できる機材がある（DVDプレーヤーやテレビ）

お気軽に
ご相談ください！



北信西地区（南・北矢野目、丸子、北信支所管内の鎌田・本内）の相談窓口は
福島市北信西地域包括支援センター ☎ 552-5544

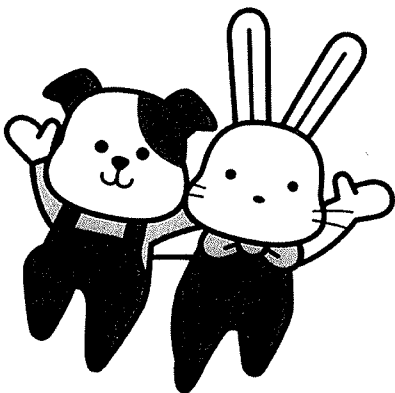
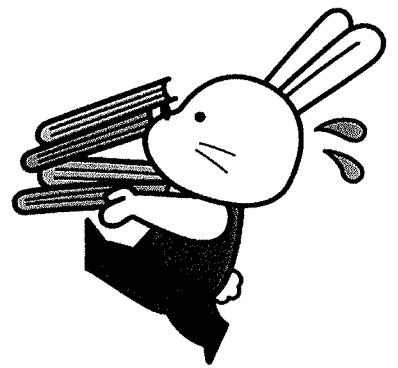
改めて災害時について考えよう！

～私ができること、お互いにできること～

令和8年7月28日、熊本地震が発生しました。また、8月13日～14日にかけて千葉豪雨が発生し、その後も長雨が続き水害が起きました。また私たちは、東日本大震災の脅威と混乱の中、様々な不安を経験しました。自分事として今年の災害を捉え、現在の備えがどうなっているか、必要な対応について改めて確認してみましょう。

● 現在の対策を振り返る

- ・ 備品を入れたバッグを整理してみましょう
例えば…
 - ☑期限が切れた物はありませんか？
 - ☑不足はありませんか？
 - ※福島市HP 非常持ち出し品チェックリスト
 - ☑季節用品の入れ替えはしていますか？
- ・ 避難場所に変更がないか確認してみましょう
※地震と水害とで異なる場合があります
- ・ 現在の自宅内・周辺の危険個所を確認しておきましょう
例えば…
 - ☑ベランダの排水溝にゴミがつまってないですか？
 - ☑避難所までの道程で危ない場所はないですか？



● 周囲との関りや協力

- ・ 町内会の防災訓練に参加してみましょう
町内の災害時の避難の流れを確認しておきましょう
- ・ 隣近所の状況を把握しておきましょう
何かあった時のために声を掛け合っておく等

● 情報を集めておく

- ・ ハザードマップ
- ・ 防災メール
- ・ 災害用伝言ダイヤル
- ・ 機器の充電のための電池のストック、ラジオの活用など

