

袖ヶ浦市通所型介護予防事業 「シニア元気塾」

シニア元気塾 通信

第2号

発行
(公財) 体力づくり指導協会
東京都江東区大島 1-2-1
平成25年3月30日



ステップアップコース風景

袖ヶ浦市が開催している通所型介護予防事業「シニア元気塾」は、平成二十四年度から公益財団法人体力づくり指導協会が運動指導等を実施しており、ガウランド、平川公民館、おかのうえ図書館を会場に週一回開催しています。元気塾は、介護状態にならないために、生活に運動習慣を取り入れ継続することを目的として開催しています。

このシニア元気塾では、「運動・栄養・口腔」の複合的なプログラムにより実施しています。中でも運動の実践はとて重要で、かつ効果的に進められ

ています。教室では運動のやり方よりも、なぜその運動をするのか、その運動が身体にどのような効果をもたらしているのかを解説し、実際に体験し感じ取ってもら

うことで自身の身体の変化に気づいてもらえるよう構成されています。運動の効果を実感し、習慣化に自信がついてきたら卒業の時期がくるよう

です。卒業までの期間は早い人では三ヶ月程度で次の活動に取り組みます。卒業後は、市内各地の自主活動グループに合流し

たり、ガウランドの運動教室を活用して更なる健康増進とQOLの向上に取り組みんでいます。また、シニア元気塾卒業生対象のステップアップコースに移行して、体力向上を目指す人もいます。

ステップアップコース！

ステップアップコースは、ガウランドのトレーニングルームを活用し、筋力トレーニングマシンなどの機器を使用した運動に取り組みます。

特に脚筋力の向上は最重要課題として参加者全員が実践しています。しかし、ほとんどの参加者はトレーニングマシンの利用は初めてですので、指導員が負荷を調整し無理なくできるように



アドバイスしています。上の写真右側をトレーニングしているところは、この部分の筋肉は立ったり座ったり、また階段を上るときに活躍し、筋力が向上し、力がついてくると歩くのが楽に感じられ、膝の痛みが改善した実感を得られます。



左の写真は、エアロバイクにまたがって自転車型運動をしているところです。はじめの頃は五分程度で息が切れていたのが、三ヶ月後には二十分間を余裕で運動できるようになり、吹き出す汗も心地よく受け入れられるようになり運動が楽しみになってくるようです。

先輩卒業生が トレーニングを手伝う

ステップアップコースを受講し、卒業した先輩が自身の運動継続を兼ねて、新しい参加者のトレーニングをサポートしています。

経験者が、自分の体験を交えて力の入れ方やマシンの使い方などをアドバイスしています。何よりも、その元気な姿が新しい参加者に勇気と希望の素となっているようです。

この先輩卒業生たちは、ガウランドが募集する「健康運動推進員」に自分の経験を活かせるならと役に立ちたいと登録を承諾してくれた方々です。

週一回のステップアップコースのお手伝いは、自分のためにも役立っているのだと笑顔で話していたのがとても印象的です。



健康運動推進員と取り組む肩と腕のトレーニング

シニア元気塾 教室スケジュール

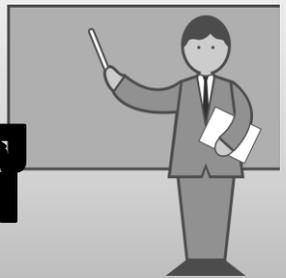
ガウランド（研修室）	水曜・金曜	10:30～12:00
平川公民館（多目的室）	水曜	14:00～15:30
おかのうえ図書館（会議室）	金曜	13:30～15:00

＜教室受講について＞

3月現在、新規の受講は受け付けておりません。詳細は袖ヶ浦市地域包括支援センターへお問い合わせください

袖ヶ浦市通所型介護予防事業

運動前に健康づくりのミニ講習



運動前のミニ講習

膝と運動



シニア元氣塾では、運動講習の前に十五分程度の時間で簡単な健康講習を取り入れてます。難しい話ではなく、身近なものを題材にわかりやすく話をしています。

一例として、「どうして膝が痛いのか」、「どうすれば痛くないのか」という講習内容を紹介します。

膝が痛いと言くと歩くのが面倒で億劫です。家の中でもできるだけ立ち歩かないようにと考えてしまいがちです。その気持ちはよく理解できますが、実はその行動パターン（動かないということ）が膝の痛みの原因であることが多いようです。

お医者さんも、指導員も膝の痛みの相談を受けると「筋力をつけなさい」とアドバイス

をすることが多いことがあり、運動はできないという声もよくあります。



こういふ人の動きを観察していると、筋力がないというよりも筋力を使っていないというところに気がつき、床から立ち上がる時、テーブルに手をついて腕で身体を支えるようにして立つことはよくあります。んか？ こういうときはほとんど脚に力が入っていません。膝をしつかりさせるための筋肉が働いていないため、不安定になり、そのこと不安がまた痛みを増大させてしまうことがあるようです。

運動教室では、どうやら太ももの筋肉を上手に動かすことができるかを体験するようになっています。意外と簡単に、そして割と楽な運動で、その日のうちに変化を実感することができます。

健康講習の後は、膝をテーマにした運動を実践し

家族みんなで支えよう

シニア元氣塾の参加者に、繰り返しお話ししてお願していることがあります。それは「諦めないこと」と「無理をしないこと」の二つです。

年齢や体力の低下を理由に旅行を諦めたり、運動そのものを敬遠したりすることは、このことにはお願いしていません。このことは教室でほとんど毎回お伝えしている大切なことです。

もうひとつは、体力には個人差があることを知って、自分に合った活動と運動をしてほしいということです。毎朝三十分のウォーキングで元氣になったという話を聴いて、自分も三十分にチャレンジするのはなく、五分でも十分でもウォーキングを体験してみると、そこから試してみることが大切だと思えます。ほんのわずかの行動とキツカケが、必ず元氣の源をつくってくれます。これを読んでいるご家族のみなさん

シニア元氣塾参加要件

も是非応援してあげてください。自分のできる範囲でいいのです。

シニア元氣塾に参加するには、次の要件を満たしていることが必要です

- 袖ヶ浦市在住者
- 六五歳以上

- 要支援、要介護認定を受けていないこと
- チェックリストに答え該当すること

最近体力の衰えが顕著である、なかなか外出の機会がないなど、このままでは心配というときは、袖ヶ浦市役所「地域包括支援センター」へご連絡ください。保健師が対応いたします。

一ロメモ 腰痛のお話

厚生労働省研究班の調査では、腰痛の人は全国でおよそ二千八百万人に及びこのことでした。年代別では四十から六十代に多く、六十代の約四割が腰痛があるとされています。しかし、七十代以上では減少しているそうです。

腰痛は、骨の骨、圧迫骨折、椎間板ヘルニア、狭窄症などでも起こりますが、こうした症状があるときは病院で治療を受けなければなりません。しかし、腰痛の約八割以上は原因不明といわれています。厚生労働省の指針では、こうした腰痛には抗炎症薬や鎮痛剤などの薬物療法が進められていますが、長く続くような腰痛にはストレッチや単なるウォーキングなどの運動も推奨されています。

安静は必ずしもよいものではなく、むしろ積極的な日常活動を実践した方が痛みが軽くなることでしょう。

お問い合わせ

- ◆ 介護予防等に関する相談
- ◆ 運動や講習の質問・相談

袖ヶ浦市「地域包括支援センター」
袖ヶ浦健康づくり支援センター「ガウランド」

TEL:0438(62)3225
TEL:0438(64)3200