

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3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9月15日

袖ヶ浦市は市民の健康づくりの推進とともに、高齢者の要介護を予防するための事業として「シニア元気塾」を開講しています。シニア元気塾は、市の二次予防事業に位置づけられ、昨年度に続き私たち公益財団法人体力づくり指導協会が袖ヶ浦市からの要請を受け運動指導を実践しています。

シニア元気塾の受講対象者は市内在住の六五歳以上の各種要件を満たしていることが条件で、袖ヶ浦市地域包括支援センターが募集、参加者の選定を行っています。(問い合わせ先は裏面参照)

教室はガウランド、平川公民館、おかのうえ図書館の三会場



で四教室が開催され、それぞれ週一回行われています。

教室は、将来介護状態とならないために生活に運動習慣を取り入れることが目的で、あわせて食や栄養、口腔衛生に関することの講習も定期的に行われています。

講習では、カラダの動きを改善し動きやすいカラダをつくる運動、自身の体重をしっかりと支えいつまでも自分の足で歩くことができるようにと考えられた筋力向上運動などを毎週実践しています。

運動を実践した効果はやがて受講者ご自身が体験することとなり、「痛み止めの注射がいらなくなかった」「最近杖を使っていない」「正座ができるようになった」など受講者から多くの喜びの声が寄せられています。もちろんすべての受講者に同じように効果と期待があるわけでもありません。自分自身の効果が感じにくいこともあります。

んなときでも他の受講者の声を聞き、喜ぶ顔をみて自分のことのように一緒に感激する、これまで自宅にこもることが多かった生活から、週一回だけでも仲間と関わることで、自身の悩みは自分だけの特別なものではないことを知り、あるいは自分が家族に甘えていたということに気づいたなど、精神的な面に好影響があるという感想も寄せられています。



椅子に座った体操 (平川公民館)

ある受講者の成果

四月から参加しているSさんは、家族のすすめもあり不安を抱えながらもシニア元気塾の受講を決意しました。

参加当時は、椅子に座ったら自分の力だけでは立ち上がることでできない状態であったそうです。歩くことは何とか可能でしたが、極短い距離しか歩けず、また転倒というリスクが高く、常にあざを作っていたということです。初回の体力測定でも、椅子か

ら立ち上がるのにはとても慎重に時間をかけており、床に座ったときは自力で立ち上がることはできませんでした。そんな自分に涙が止まらない毎日だったそうです。

変化が現れたのは三ヶ月目ぐらいからです。教室中、自然にスツと椅子から立ち上がったのでした。周りの仲間だけでなく本人もびっくりです。これが自信となり自宅でも簡単な運動を実践するようになりました。体重も適正体重になりました。気づくと毎晩溢れていた涙もなくなり、毎日がとても楽しく感じられるとのことでした。

体力がどんどん低下していった原因は転倒にあったそうです。転んでケガをしたことがきっかけで、歩くことが減り、座った状態の生活へと変わってしまったとのこと。約一〇年もの長い月日が体力と自信を奪ってしまっていたようです。

八月のある日の講習でSさんは「先生、寝返りができるようになったんです！」と嬉しそうに教えてくれました。参加者一同で大拍手でした。



かかと上げ筋力向上運動

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

＜送迎バス(登録制)＞

会場までの往復が困難な方には送迎バスを運行しています。送迎バスは可能な限りご自宅の近くまでまいります。

袖ヶ浦市通所型介護予防事業 シニア元気塾で行っていること



運動の内容



シニア元気塾では、カラダの動きやすさを高めるために、また、動くために必要な筋力を引き出せるよう適度な筋力向上運動を行っています。

具体的には、背伸び運動、肩ほぐし運動、背中ほぐしの運動などの上半身、下半身のストレッチに始まり、各関節を滑らかに動かす動作、身体調整運動を繰り返し行っています。その際には、どの筋肉を活用しているのか、稼働しているところを意識しているかなど、イメージトレーニングの要素も取り入れ繰り返し行います。全身をほぐす運動(左写真)は、ゆつくりと動き常に自分の限界を見極めながら進めます。床に座っての運動は、柔軟性の問題から苦手にする人も少なくありません。そのため椅子に座って行うことで無理なく



全身をほぐす運動
カラダの状態を確かめながらの肩回し運動の講習



膝まわりの筋力運動
膝の痛みを軽減したり、脚筋力を強化する運動講習

運動できるようにしています。このほかゴムチューブを使用したり、自重での筋力トレーニングなども毎週行い、参加者からは「階段が楽に昇れるようになった」、「歩いてても疲れを感じない」などうれしい感想が続々と寄せられています。

身体調整運動とは
カラダのバランスを整えるための運動。人間のカラダは、前後左右で筋バランスが微妙に異なっているため、一時的にバランスを正常な状態にさせ、ストレッチや筋トシなどの運動を効率よくするための運動です。

運動以外の講習

シニア元気塾のプログラムは運動だけではなくありません。管理栄養士や保健師による栄養講習、衛生士による口腔講習がそれぞれ三ヶ月に一度行われ、実際の生活で役立つさまざまな情報を、講習を通じてお届けしています。



屋外栄養講習
男性も女性も一緒になっておいしくいただきました

平成二五年五月に実施した栄養講習では、屋外のバーベキュー施設を活用し、炭火で「飯ごう炊さん」と「姫竹のみそ煮」、「筍ときのこのすまし汁」、「春野菜のおひたし」と盛りだくさんの料理を参加者が協力しながら作りました。そのあとは楽しく語りながら料理を食べ、「とてもためになった」と喜んでいただきました。また、参加した方からは、「このときの屋外での料理や食事がとても楽しくアウトドアでの料理や食事の楽しさから、またこのような講習会を行って欲しい」という声も聞くことができました。



シニア元気塾参加要件

シニア元気塾に参加するには、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。

シニア元気塾にご参加の際は、地域包括支援センターの配布するチェックリストに回答し、保健師の面談が必要です。

一口メモ 歩く習慣をつける

だれでも自分が高齢になったとき日常的な介護に頼らず心身ともに健康で暮らすことができる期間が長くなる事を願っています。しかし、交通手段の発達、仕事や家事の自動化により、生活の中でカラダを動かす事が少なくなり、筋力の低下も避けられません。

千葉県の県民健康・栄養調査によると一日の歩数は減少の傾向にあり、この傾向は全国も同様で、健康者は21の施策として日常生活での歩数の増加と運動習慣者の割合増加を目標としています。日常生活歩数の増加は身体活動量を増加し、生活習慣病のリスクを下げて結果的に健康寿命の延伸に繋がります。また、高齢になっても社会生活機能を維持・増進するうえで効果的な方法であることから歩く習慣を身につける必要があるとしています。

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