

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4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26年3月22日



シニア元気塾の様子

平成十八年から実施されている運動教室「シニア元気塾」は市民の健康づくり活動を推進し、高齢者の要介護状態を予防するため、市内四会場で開催しています。現在参加している七〇名を超える受講者はシニア元気塾で習得した運動習慣を日々実践し、修了後も運動を続けられるように真剣に運動に取り組んでいます。

最近、アンチエイジングとかサクセスフルエイジングという言葉を聞き出したことのある人が多いのではないだろうか。この言葉の意味は「生きている間は自由に動き回ることができるようになる」こと。そのためには動き回ることができる体力が必要で、この力を維持し続けるには運動の習慣化が重要です。

このような流れの中で、自分のカラダと向き合い、運動や栄養について考えることはますますこれからは大切になってくるでしょう。

動きやすいことは 生きる喜び

シニア元気塾では将来介護 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を 目的に「動きやすいカラダを つくる運動」、いつまでも自 分の脚で歩くことができるよ うにする筋力向上運動」など を週一回おこない、食や栄養 に関する栄養講習、口腔衛生 や嚥下機能を衰えないように する講習も三カ月に一回おこ なっています。

またシニア元気塾受講者には、毎月自宅でできる運動メニューを紹介するチラシと日々の運動を実践した記録を記入するプリントを配布して、動きやすいカラダづくりを支援し、生きる喜びを体感していただいています。

受講者の喜びの声

シニア元気塾の受講者から喜びの声が寄せられています。

●Eさん(女性)

もともとカラダを動かすことが好きだった。教室に入ったから仲間が増えておしゃべりが楽しく、昔は少し無理をするとカラダが痛むことがあり、しょっちゅう病院に行っていたのが、今は病院にあまり行かなくてすむようになった。最近は何復四キロの道のりを三時間かけて歩くことができて自分でも驚いています。家でも運動することが増え、九十歳を過ぎても運動していききたい。

●Tさん(女性)

膝の調子が良くなって、はじめは腫れがひどかったが運動することで良くなってきた。これからは旅行などに積極的にいきたい。カラダの調子がよくなったことで今度は筋力マシンでトレーニングやヨガの教室に通いたい。いっしょに受講しているご主人からは「機嫌がよくなったね」と言われ、夫婦間の仲も良好になりました。

●Sさん(女性)

参加当時は椅子に座ったから自分の力だけで立ち上がるということができない状態でした。歩くことは何とかできましたが、短い距離しか歩けず、また転倒し

やすく、常にあざを作っていました。

教室に通い始めて三ヶ月目ぐらいから、自然にスツと椅子から立ち上がることでいき、私も周りの仲間もびっくりしたことがありそれが自信につながって自宅でも運動をするようになりました。体重も適正体重になり、毎日を充実して過ごしています。



ステップアップコース

ステップアップコースでは、シニア元気塾を修了した方を対象に、次の段階として用意された講座で、ガウランドのトレーニングルームで筋力マシンなどの機器を使用した運動をおこないます。

特に、脚力の強化は重要視され受講者全員がおこなっています。しかし、ほとんどの受講者は筋力マシンの利用が初めてのため、指導員が重さを調整し無理なくできるようにアドバイスをしています。

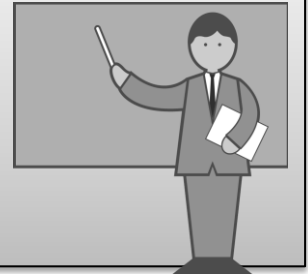
このコースにはステップアップコースを修了した先輩方が自身の運動継続を兼ねて、受講者のトレーニングを手助けしています。

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
あかのうえ図書館(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 シニア元気塾で推奨すること



能動的にカラダを動かそう。



人間の健康度は生まれてから二十歳〜三十歳くらいまで上がり、それから緩やかに下がっていきと言われています。

七十歳後半くらいから要介護になるケースが増えますが、若いときから活動的で、そして運動を継続している人は同年齢で比べると元気で活力があります。

今、日本は、全国的に高齢化が進み、「自分のカラダを自分で自由に動かし続けることができること」、「身の回りのことがほとんど自分だけでできること」、「寝たきりではなく、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間、いわゆる『健康寿命』を延ばすこと」が期待されています。



股関節ほぐし運動

うか。まず、着目しなくてはならないことは、カラダの「活動量」です。

一般的に活動量の低下は、家にこもりがちになることから始まります。動けるのに本人が家にこもってしまう場合や、家族が外で他人に迷惑をかけてはいけないという配慮から高齢者を外出させない、ということも活動量を低下させる大きな要因のひとつになっていきます。活動量を上げ、『健康寿命』を伸ばすために大切なことは動けるならまずは外に出て、散歩や、ウォーキングなど自分でできる運動に取り組むことなど、カラダを弱らせないよう積極的に体力の維持に努めることが大切です。

加齢と老化は違う

加齢は必然、誰でも「年をとる」という事実を避けて通ることはできません。加齢を止めることは出来ないでしょう。しかし「老化」は抑制することは可能です。

一般的には年齢を重ねるとともにカラダの機能や体力は衰えていきます。これは「個人差」が非常に大きいものです。また、高齢になってから「体力が一気に落ちる人」と「ゆっくり落ちる人」がいます。何が違うのでしょうか。これは「活力」の違いと言えます。

身体機能の低下はだれでもあることですが、落ちた機能を



カラダの調整運動

トレーニングや生活環境を改善することで、上げることが可能です。

老化の進み方は、生まれもつての体質もありますが、日頃の運動への取り組み方で老化のスピードは変えることも可能です。

ガウランドには高齢になっても運動を習慣化している方々が大勢います。最初は運動をしたことがない方も、恐る恐る来場して、自分と同世代の方がイキイキと運動している姿に、大いに刺激を受け、発奮したという声を聞きます。しばらくガウランドに通い続けると「それから毎日カラダを動かさないと気が済まない」という方も増え、これが好循環となり、ますます、「活力」が向上します。運動習慣は、豊かな人生を送るための必須アイテムです！

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 快適な睡眠が健康の基本

健康を支える三要素に、運動、栄養、休養があります。休養は睡眠に置き換えられ、疲れたカラダを休ませること、これが健康を保つうえで大切なことなのです。

運動後の疲労回復のために最も効果があるのが、睡眠です。快適な睡眠は疲労物質である乳酸を分解し、摂取した栄養を貯蔵する時間を作ります。眠るときには体温が下がるので、体温が上がった状態では、眠りに入ることができません。就寝前に運動したり、入浴したりすると体温が上がり安眠のさまたげになると言われています。

快適な睡眠を得るためには、就寝前1時間程度は安静にして軽音楽を聴いたり、軽い読書、全身の力を抜くなどリラックスマスして心地よい睡眠を得るようにいたしましょう。

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