

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

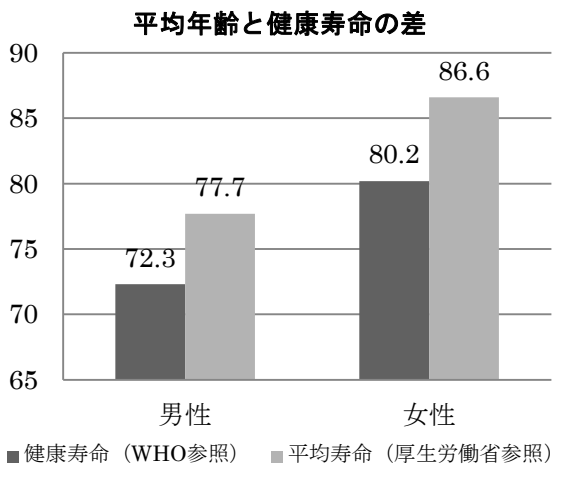
第5号

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9月30日

袖ヶ浦市では、市民の要介護状態の予防を目的に通所型介護予防事業「シニア元気塾」を開催しています。公益財団法人体力づくり指導協会では平成二十四年度から袖ヶ浦市の委託を受けて教室を開催しており、この二年で教室を修了した一三五人の参加者は、今も継続的に運動し、自分らしさを取り入れた健康づくりに励んでいます。

「健康寿命」をご存じでしょうか。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」を表す言葉としてWHOが二〇〇〇年に発表しました。医療の発達によって、日本の平均寿命は、男性約八十、二歳、女性約八十六、六歳と先日、厚生労働省から発表されました。これと、健康寿命の差を比べると、男性は約七、九歳、女性は八、九歳の差となっています。つまり男女

共に五年以上寝たきりで過ごしている期間があることを示しています。この寝たきりの期間をいかに短くするかが、現在喫緊の課題として対応を求められています。シニア元気塾では、健康寿命の延伸を目指し、生活に運動習慣を取り入れることを目的として週一回の教室を開催しています。教室では、動かしやすいカラダづくりを目指し、運動や食に関する栄養講習、口腔内の衛生や「飲み込む力」を衰えないようにする口腔講習をおこなっています。また、教室以外での運動習慣化を促すため、月に一度自宅でできる運動を紹介したパンフレットを配布し、自主的な運動を勧めています。平成二十四年度からスタートした袖ヶ浦市通所型介護予防事業「シニア元気塾」を修了した参加者の多くは、ガウランドで開催の教室やトレーニングルームへ通う方、そして地域の運動サークルへ参加するなど自分にあった健康づくり活動を積極的にこなしています。



この四月から参加しましたが、教室の雰囲気も明るく、私たち高齢者のことを良く考えた内容になっており、カラダを動かすことが「楽しい」と感じるようになりました。教室が終わるころになると高揚感とカラダの軽さがあり、気持ち良く家に帰ることが出来ます。

受講者の喜びの声

● Mさん (蔵波台在住)



カラダの動かし方や健康についての話など、勉強になることが沢山あり「もっと早くから始めればよかった」と考えてしまうほどです。



ゴムバンドを使用した胸・腕の筋力トレーニング

● Nさん (高谷在住)



ゴムバンドを使用した脚の筋力トレーニング

夫婦そろっての教室参加のきっかけは痛みを緩和させ、動きやすいカラダをつくりたいということでした。しかし、想像した以上の変化がお互いに出て驚きました。主人は顔色が良くなり、以前のヨタヨタした歩き方がしつかりとよくなりました。私は足腰の痛みが気にならなくなり、今でも調子が良い状態です。

また、一緒に参加している仲間との会話も楽しみで、自然と運動も続くようになり、気が付けば半年も運動を続けていました。その成果からか、最近では自宅に遊びに来る人に「元気になったね」とよく言われます。そんな良いことづくめの教室ですが、唯一困ったことがあります。それは、調子が良すぎてご飯がおいしくなって、食欲が増してしまっただけのこと。それでも、運動は続けようと思っています。

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

シニア元気塾のプログラム



シニア元気塾の開催場所

シニア元気塾は、ガウランド、平川公民館、おかのうえ図書館の三会場にて五教室を開催し、そのうち一教室をガウランドのトレーニングルームで開催しています。ガウランドで開催しているのは、「ステップアップコース」と言い、このコースでは、トレーニングマシンを使い、徐々に運動強度を高め、自立して運動を継続できるようなることを目的に取り組んでいます。

シニア元気塾のプログラム

シニア元気塾では、「運動」「栄養」「口腔」を柱にプログラム構成されています。まず、主軸となる「運動」は、背伸びから始まり、肩・背中・胸といった上肢のほぐし運動と下肢のストレッチを基本におこない、筋肉と関節の滑らかな動きをつくるための動作を取り入れていきます。また、自重やゴムバンドを使った筋力トレーニングをおこなうことにより参加者から「膝の痛みがなくなった」「踏ん張れるようになった」といった嬉しい感想が寄せられています。

どの部位（筋肉）を使った運動



なのかを意識するイメージトレーニングも取り入れていきます。「意識することにより簡単な動作であってもしつかりとカラダを動かして全身を整えることができます。



全身をほぐす体操（背伸び）

独居高齢者の増加や核家族化がすすむ昨今では、一人で食事を摂る方が増加し、「お腹が減っていないから食べない」「好きなのだけ食べている」など食への関心が希薄になる傾向があり、栄養不足や偏りが原因となり体力低下や体調不良となる場合も多く見受けられます。「栄養」のプログラムでは、管理栄養士の指導のもと、屋外バーベキュー施設を活用した調理実習をおこない、料理や食事の楽しさをおし、食への関心を高めてもらう講習もおこなっています。

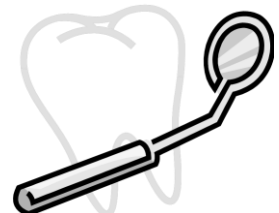


口腔ケア（健口体操）

習をおこないません。「健康日本21」の施策目標から「生涯にわたり自分の歯を二十本以上残し、健全な咀嚼能力を維持する」ことを目的に正しい歯の磨き方や口腔衛生ケアの方法などイラストや模型を使用した講習を開催しています。

栄養と口腔の講習は三ヶ月に一回開催し、それぞれの専門家から講話を面白く、分かりやすい内容でおこなっているため、受講者からは好評を得ています。

シニア元気塾では、運動、栄養、口腔の多角的な視点から健康づくりを考えることにより、より長期間にわたる自立生活や健康維持を支えています。参加者の様子を見ていると、教室に参加している新たな仲間との交流が、健康づくりを続けていく秘訣の一つになっているようです。



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よう

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。

1.ロメモ 積極的休養と消極的休養

休養は、睡眠によってカラダを休める消極的休養と趣味や軽度な運動をおこなうことにより心のリフレッシュを図る積極的休養があります。「休養」という一般的な横になって休む消極的休養をイメージする方が多いのではないのでしょうか。

積極的休養では、運動や社会参加、趣味や外出など様々な活動があります。運動後の爽快感、外出や自分の好きなことをしている時に充実感を感じるなどの経験があることでしょうか。これは、ストレスに立ち向かうための精神力を養い、次の日を気持ち良く活動するための活力になります。

これからの季節は、紅葉や味覚狩りなどの季節の移ろいを感じながら散歩や旅行などの積極的休養を図ってみてはいかがでしょうか。

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