

シニア元気塾 通信

第6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27年3月24日

いつまでも“健幸”でいるために… 『介護予防』への取り組み

超高齢社会と言われて久しい現代。平均寿命は八十歳を超え、長く生きることが当たり前前々にならなくなってきましたが、年を重ねるごとに少しずつカラダに不自由を感じるが増え、要介護状態になる方もまた、過去最高を更新し続けています。(左図参照)

高齢社会と介護予防

公益財団法人体力づくり指導協会では、平成二十四年六月より袖ヶ浦市から通所型介護予防事業の委託を受け「シニア元気塾」の運営をおこなっています。今回は、シニア元気塾の内容をご紹介しながら、これからの『介護予防』を市民と一緒に考えてみましょう。

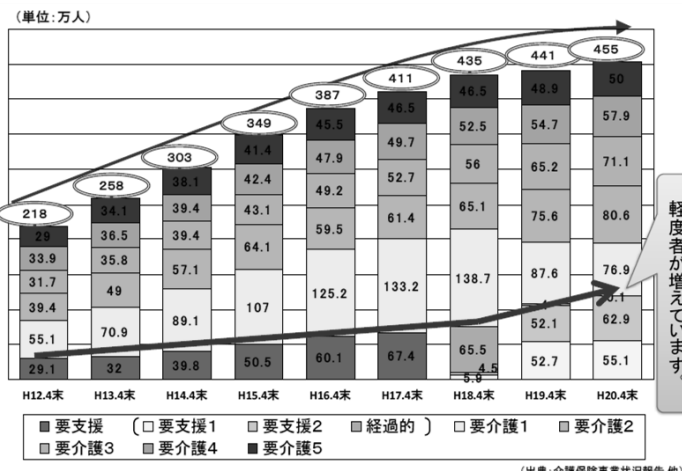
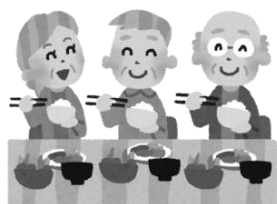


図. 要介護度別認定者数の推移 (厚労省)

シニア元気塾の取り組み

袖ヶ浦市では、市民の健康づくり活動の拡充を図り、高齢者の要介護状態を予防する目的から、通所型介護予防事業「シニア元気塾」を開催しています。シニア元気塾では、運動を主軸に栄養、口腔を含め総合的な介護予防事業として取り組んでいます。市内四会場にて教室を開催し、平成二十四年の開催以降、

「健康で長生き」することを多くの人が望みますが、「健康」のために何ができるのかを考えても分からない、自分出来る不安、「もう年だから、どうしようもない」と諦めてしまう方も多いのではないのでしょうか。『介護予防』とは、「健康で長生き」するためのさまざまな取り組みをおこなうもので、カラダの運動機能を維持・向上することは勿論のこと、心の健康や地域での活動性も高めることも大切なことと言えます。



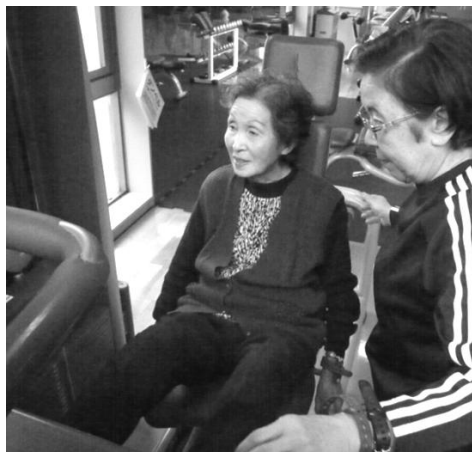
延べ受講者数は二千五百名を超えました。運動では、高齢者体力づくり支援士の資格を持つ運動指導員のもと、確かな知識と技術にもとづいた運動指導をおこないます。「運動」とひとりで言っても、その種類はさまざまです。ストレッチやカラダほぐしから筋力トレーニングまで受講者に無理のない方法や強度でおこなっています。受講者にとって適切な運動を続けることで、カラダの動きやすさや体力の向上を実感することが出来ます。

また、定期的な栄養・口腔ケア講習を実施し、栄養の考え方や食べ方の工夫等を管理栄養士から、また食べ物や咀嚼し、飲み込むための口腔ケアについて保健師から講義しています。人間にとって「食事がおいしく食べられる」ことは大きな活力になり、介護予防の一翼を担う講義と位置付けています。

さらに、「シニア元気塾」ステップアップコースとして、運動レベルを段階上げ、マシントレーニングを実施する教室を開催しています。トレーニングマシンを使うことで、負荷をあげたトレーニングを安全におこなうことができて、「あと少し頑張る」チャレンジを運動指導員と一緒に積み重ね、「できる」を増やしていきます。

「健幸」な生活のために

介護予防とは、高齢になってもこのような小さな「できる」を増やすことなのかもしれません。加齢とともに湧き上がる様々な不安を、ひとつずつ解消し、「できる」に変えていくことが好循環につながっていくことでしょう。



今までの生活や考え方を考えることは、なかなか一人でできることではありません。そのため、シニア元気塾であり、運動指導員・保健師・管理栄養士が一体となってサポートをします。仲間や運動指導員とともに、これからの自分の「健康」を考え、運動でカラダを動かすことから「できる」を増やし、悪循環を好循環へ転換させましょう。それが「健幸」な生活につながっていくことでしょう。

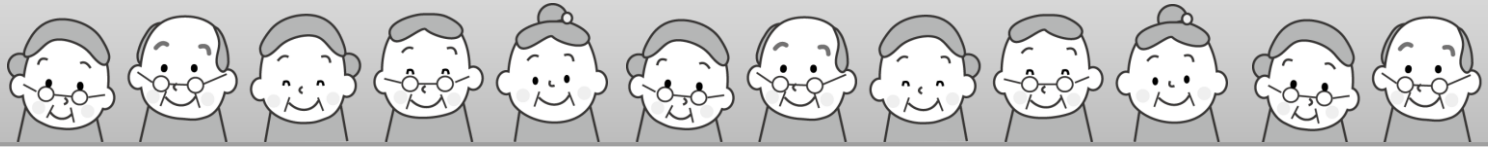
※平成二十七年度のシニア元気塾参加者を募集しています。詳しくは袖ヶ浦市役所地域包括支援センターへお問い合わせください。(0662-32225)

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。

シニア元気塾 参加者の声より



シニア元気塾の受講者に教室への参加動機を尋ねてみると、「自身の健康への不安から」という方が多いようです。参加前にはさまざまな不安がありながらも、シニア元気塾では適切な方法や強度での指導と、なにより一緒に運動する仲間がいるからこそ、運動が継続できるのでしよう。その結果、カラダにも良い変化が現れ、日々の生活がより豊かなものに変化してきたようです。

●Eさん (七十代女性)

おかのうえ図書館でのシニア元気塾に参加していたEさんは、関節リウマチにより関節の変形がかなり進んでいました。「この病気のせいで、出来ないことが多い」「リウマチだから」と諦めたことがたくさんあったそうです。シニア元気塾の中でおこなう運動にも、できないうえ諦めそうになった運動があったようです。しかし、指導員から同じ効果を得られる別の運動を提案され、「困難な動きで諦めそうになっても、私でもできるやり方を教えてくれるので教室を続けられました」と、少し



ずつ自信になっていったようです。今では自分から積極的にできる運動を探して取り組んでいらつしやいます。

●Tさん (七十代女性)

「毎日畑仕事をしているので運動はあえてしなくても平気だと思っていました」と言うのはTさん。同じように考えている方も多いのではないのでしょうか。

シニア運動教室では、全身のストレッチやカラダほぐし、筋力トレーニングなど、畑仕事では使わない筋肉までまんべんなく動かすことができます。Tさんも実感できた様子で、教室受講後に「全然違うよね。自信があったのに、筋肉痛だ」と笑顔で話してくれました。畑仕事も楽にこなせるようになったそうです。Tさんはステップアップコースを進んで受講し、無事修了されました。動きやすくなったカラダで、今も畑仕事と運動を両立されています。



●Yさん (七十代女性)

変形性膝関節症で膝の痛みを抱えていたYさんは、「痛みから何もやる気にならなかつた」と、ほとんど外出せず、日々の活動量が少ない生活を送っていたそうです。しかし、シニア元気塾を受講し始めると、適度な運動により膝の痛みが激減し、「膝が痛いのは年のせいだ、どうにもならない」と思っていたけど、筋力と運動が不足していたのね」と話します。今では外出などの楽しみが増えたと喜んでいらつしやいました。



●Mさん (七十代男性)

なかなか下がらない血圧を気にしていたMさんは、ステップアップコース修了後も継続してガウランドのトレーニングルームを利用していています。「週二〜三回の運動を続けています。体重も減り、血圧が下がって、薬も半分になりました」。運動で実感できる効果は人それぞれですが、どの効果も継続してこそ現れるものではないでしょうか。Mさんも「続けてよかった」と語ってくれました。

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。

指導者からの一アドバイス

健康志向の高まりを受け、腰痛や膝の痛み、生活習慣病の改善などさまざまな目的で運動を実践する方が増えてきました。しかし中には「病院に行かなくても運動しているから平気」と考える人もいます。確かに運動実践で体力が付きますが、病気になる可能性がゼロになるわけではありません。病院に頼りきりも良くありませんが、適正に検査等を受けて自分のカラダの状態を把握し、その結果を運動に活かしていただきたいと思えます。

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