

シニア元気塾 通信

第7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9月1日

介護保険制度と 介護予防への取り組み

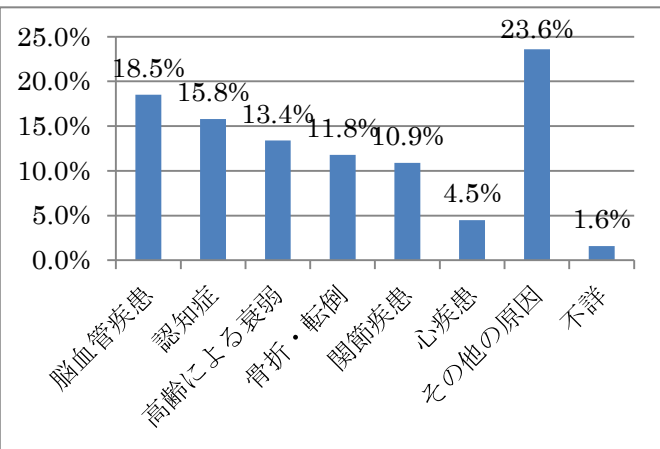


図1、介護が必要になった主な原因（厚生労働省）

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（通称『シニア元気塾』）の委託を受け教室運営をしています。本紙では、要介護の予防を目的に実施されているシニア元気塾の教室内容をご紹介します。また、これからの介護予防・健康維持のあり方についても市民の皆さんと一緒に考え、地域住民と連携しながら、地域活力の向上を目指してまいります。

一人当たりの給付額は
百三十八万円

介護保険制度とは、六十五歳以上の全員を第一号被保険者、四十歳から六十四歳までの医療保険に加入している方を第二号被保険者として対象にしています。この内、介護が必要な状態

になった方が要介護又は要支援の認定を介護認定審査会から受けることによって、各種サービスを受給することができるシステムです。

平成二十五年時点での第一号被保険者の人数は約三千二百一万人にのぼり、要介護認定を受け、介護保険制度を利用している方は約五百六十九万人と全体の十七・七%となっています。厚生労働省の介護保険状況報告によると給付された費用は、住宅や地域密着型、施設等のサービスを合計すると約七兆八千三百六十九万円にのぼり認定を受けている方、一人当たり百三十八万円の費用が給付されています。

要介護認定となった主な原因

介護を自ら進んで受けたいと考える方はいないでしょう。しかし、あらゆる障害や疾患によ

って介護状態となる可能性があります。

図1は、厚生労働省の平成二十五年国民生活基礎調査において介護が必要になった主な原因です。脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患、心疾患が主な原因にあげられています。

中でも、最も高い割合を示している脳血管疾患は、脳の血管が硬化し、出血をおこすもので、その原因は、糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病によって発症するといわれています。これらの根本にあるものは、生活習慣の見直し、つまり適度な運動とバランスの良い食事やストレスの解消が大切となります。

シニア元気塾の取り組み

袖ヶ浦市では、率先して市民の健康づくりの活動に取り組む、高齢者の要介護状態を予防するため『シニア元気塾』を開催しています。本教室は、平成十八年から地域包括支援センターが実施し、平成二十四年度から公益財団法人体力づくり指導協会とともに取り組んできました。

シニア元気塾は、運動を中心に、栄養と口腔の観点から介護予防事業を展開しています。運動は、高齢者の運動指導に特化した『高齢者体力づくり支援士』の資格を保有した指導員がおこなっています。運動の種類は、

ストレッチなどのカラダほぐし運動や筋肉に刺激を入れる筋力トレーニング、頭とカラダの連動を高めるトレーニングを中心に行っています。運動の強度についても、参加者のカラダの特徴や体力を考慮して調節し、無理なく運動に参加することができるよう工夫しています。運動以外にも、定期的に栄養や口腔ケアの講習を実施しています。栄養講習は管理栄養士による栄養素や食べ方の工夫の講話、口腔ケア講習は歯科衛生士による食べ物の咀嚼から嚥下の流れなどの講義があります。これらは「食事をいつまでもおいしく食べられる」という健康を維持するうえでの力の源になることを目的におこなっています。

また、シニア元気塾には、『ステップアップコース』があり、運動レベルを段階上げた教室を開催しています。本教室は、ガウランドのトレーニングのマシンを使い、筋力トレーニングを実施します。マシンを使用し、受講者一人ひとりに適した強度で筋肉に刺激を与え、充実した運動をおこなうことで、参加者の自信につながり、「自分でもできる」「体力がなくてでもできる」という前向きな気持ちを作り、活発な日常生活につなげていく効果があります。



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	13:30～15:00
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



シニア元気塾は、参加者一人ひとりが最終的に「自分の健康は自分で守る」という考え方を持ってもらえるように支援をおこなっています。平成二十六年には百十一人が修了し、これまで様々な自主活動を自発的におこない、内四十七名は健康づくりのために、今もガウランドを利用していています。

今回は、シニア元気塾の修了生にフォーカスし、修了後の様子をご紹介します。

●Sさん (七十代女性)

Sさんは当初、平川公民館のシニア元気塾に参加していました。体調を崩しやすく休むことも多く、今よりも体力をつけたと感じステップアップコースに移行しました。

ステップアップコース在籍時には、「ステップアップコースに入ったことで病院に通う回数が減ってきました」と体力向上を感じて嬉しそうに話していました。また、「シニア元気塾とステップアップコースに参加して、運動の方法や種類、マシンの使い方が解り、運動に対する敷居が低くなった気がしました」と話してくれました。

ステップアップコース修了後は、トレーニンググループの利用を継続し、現在はステップアップコースにいたころよりもカラダ付きが腕や脚回り、背中回りがガツシリし、運動以外にも外出を楽しんでいる様子です。

●Hさん (七十代女性)

ステップアップコースを修了したHさんは、修了後トレーニンググループを利用し続けていましたが、体調を崩し、ガウランドに通えない日々が続きました。ガウランドから足が遠退き、体力低下と膝の痛みを感じ、「ああ、自分ももう年かな」と考えたそうです。

しかし、「体力低下を感じるのは年齢によるものよりも、運動不足によるものが大きい。欲張らずにコツコツ続けることが大切です」という指導員の言葉を思い出し、週に一回、三十分程度の筋力トレーニングをガウランドのトレーニングルームで再開しました。今では週二回、一時間近く筋力トレーニングをおこない、「最低でも週一回は筋力トレーニングをするつもりで来ています。おかげで膝の痛みもなくなり、自信を取り戻せました」と話していました。



歯科衛生士による唾液腺マッサージ

●Sさん (七十代女性)

ステップアップコース修了後はトレーニンググループと週二回ガウランドでのシニア運動教室(プール)を続けています。

Sさんは、歴代のシニア元気塾で最もカラダに変化があった方で、シニア元気塾に参加した当初は、床に座ることも床から立ち上がることも出来ない状態でした。「シニア元気塾がなければ、私は寝たきりになってしまっていた」とSさんは、今の自分とシニア元気塾に参加する前の自分を比べて話してくれました。ステップアップコースに参加したことで、マシンの使い方にも慣れ、修了後もトレーニングを続けることができています。

「トレーニングや運動はきつけれど、続けることで今の生活ができています。今は、自分の足で外出できることが何よりもうれしい」とSさんは、今も週三回ガウランドに通っています。



運動器機能改善運動(股関節)

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「ロアドバイス」「糖尿病について」

最近では、良く耳にする病名で、本来カラダで消費されている糖質が過剰にカラダに蓄積されていることが疾患の原因と言われています。改善方法の基本は、カラダに蓄積されている糖質を運動によって消費するほか、摂取する糖質量を減らすことが有効です。

しかし、無理な運動や低炭水化物の食事などによるカラダの糖質の激減は、長続きしにくいだけでなく、低血糖を引き起こすなどカラダにも望ましくありません。何事も長く続けることができる程度が「ちょうど良い」と言えます。

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