

シニア元気塾 通信

第8号

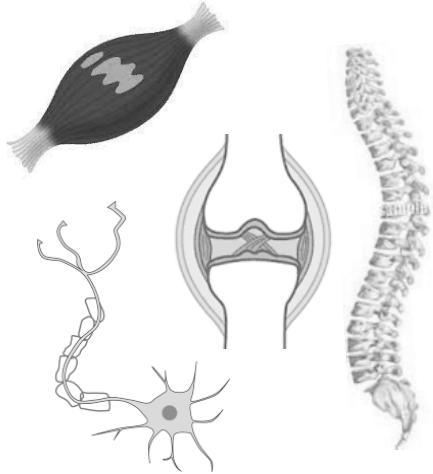
発行
(公財)体力づくり指導協会
東京都江東区大島 1-2-1
平成28年2月11日

介護の要因と多くはロコモティブシンドローム 健康への第1歩シニア元気塾の取り組み

少子高齢化が年々進み、老々介護が増加傾向にある昨今、袖ヶ浦市では介護予防事業として高齢者の自立を目的に『シニア元気塾』を開催しています。シニア元気塾は平成二十四年六月から公益財団法人体力づくり指導協会が袖ヶ浦市から運営委託を受けて四年目を迎えました。本教室では、平均寿命が延びていく中で起きる様々なカラダの問題を市民の皆さんと一緒に考え、参加者自身の健康づくりに取り組んでいます。

運動器症候群とは

皆さんは「運動器症候群」をご存知でしょうか？運動器症候群とは、テレビ等各種メディアで耳にするロコモティブシンドローム（略称・ロコモ）と呼ばれる疾患です。運動器とは、骨・軟骨、椎体・椎間板、筋肉・関節・靭帯・神経系といったカラダを支え、動かす役割をする器官を指します。この運動器の機能低下による四肢や背中の痛



み、関節の変形、筋力及び歩行能力の低下、転倒リスクの増大等の症状を総称して運動器症候群と呼ばれています。各種メディア等で取り上げられるようになった背景には、運動器症候群が原因で要支援や要介護となる方が年々増加傾向にあるためと言われています。

増加傾向にある ロコモティブシンドローム

厚生労働省の調査によると介護が必要となった主な原因は、ロコモティブシンドロームによって引き起こされる骨折・転倒・関節疾患と、メタボリックシンドロームが原因となりうる脳血管疾患・心疾患があげられます。メタボリックシンドローム（略称・メタボ）とは、腹囲が男性八十五cm、女性九十cm以上で、高血圧・脂質異常症・高血糖のいずれか二項目以上該当

する方を指します。メタボリックシンドロームと診断された方は動脈硬化のリスクが高まり、脳梗塞・心筋梗塞を発症し易くなるかとされています。介護が必要となった主な原因の割合を比較すると、近年ではメタボリックシンドロームが減少傾向であるのに対して、ロコモティブシンドロームは増加傾向にあります。（図1参照）

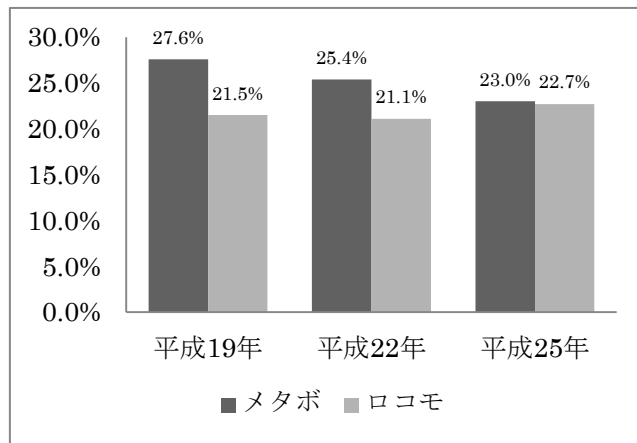


図1、介護が必要になった主な原因（厚生労働省）

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の重要性を考え、地域包括支援センターが平成十八年からシニア元気塾を開催しています。平成二十四年度からは公益財団法人体力づくり指導協会が教室運営を受託し、袖ヶ浦市と協力して高齢者の介護予防に取り組み、今年で四年目を迎えます。シニア元気塾では自発的な健康づくりに取り組めるよう運動

機能向上プログラムを基本として栄養改善プログラムと口腔改善プログラムを実施しています。教室では、足を中心としたストレッチや筋肉トレーニングなどに取り組み、高齢者体力づくり支援士資格を保有する運動指導員や保健師、看護師、管理栄養士の元、参加者一人ひとりのカラダの状態や体力を考慮してプログラムを展開しています。また、コース開始時と終了時に体力測定を実施することで自己評価をすることができ、受講者からは「脚回りに力が入るようになって、立ち上がりやすくなった」といった声が聞こえてきました。シニア元気塾は目的別にコースを二段階構成とし、生活機能向上を目的とした一般介護コースと運動機能維持を目的としたステップアップコースに分けて開催しています。一般介護予防コースを修了した受講者は、ステップアップコースへ移動することが可能で、ステップアップコースでは筋力や心肺持久力向上や身体バランスを整えることをテーマにトレーニングでマシンを使用した筋力トレーニングをおこない運動レベルが一段階高いコース設定をしています。袖ヶ浦市通所型介護予防事業の受講者は延べ三百九十人を超え、袖ヶ浦市民の健康意識の向上と高齢者の自立支援をサポートし、市民一人ひとりの健康意識の向上を浸透させています。

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	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



シニア元気塾とステップアップコースは、参加者一人ひとりが最終的に「自分の健康は自分で守る」という考え方を身につけてもらえるように支援をおこなっています。

今回は、そんなシニア元気塾とステップアップコースの参加者にフォーカスし、受講前と今の様子を紹介します。

●Sさん (八十代男性)

Sさんはシニア元気塾に参加する以前から畑仕事や力仕事をしていた。そのため、運動の必要性をあまり感じていなかったそうです。しかし、年々いろいろなことをきかなくなってきたカラダに配慮しシニア元気塾に参加しました。

「教室でおこなっている運動は、自分も知っているものが多いのに、教室を終えて自宅に帰ると疲れてしまい、直ぐに寝てしまった」と教室初日の感想を笑いながら話してくれました。特に疲れたりしないだろうと考えていたSさんは非常に驚き、運動で使っている筋肉と畑仕事や力仕事で使っている筋肉は別物だということを感じたようです。「畑仕事等でカラダを動かしているから大丈夫だと感じていた人ほど、市役所にまず相談した方がよい」と実体験を語ってくれました。

●Tさん (七十代女性)

Tさんはシニア元気塾を受講する前は、畑仕事をする度に、ふくらはぎがこむら返りしてしまうことに悩まされていました。「病院に通ってはいたものの、一向に良くならず、運動が良いと聞いて参加しました。一回目の教室でふくらはぎのストレッチをやった後、脚が軽くなり、それ以降はこむら返りもなくなり、効果を実感されているようです。

「私たち畑仕事をやっている人間は、忙しいから運動なんて思いがちだけれど、実際に運動してみるとカラダの動きがスムーズになって仕事の効率も良くなった感じがします」最近では、周りの畑仕事仲間にも運動を勧めているそうです。



運動の様子 (脚のストレッチ)

●Sさん (七十代女性)

Sさんはシニア元気塾を受講する以前から、地域の集まりなどに積極的に参加していましたが、しかし、腕が上がりにくく、肩も痛むため、これ以上悪化させないために教室へ参加したそうです。

シニア元気塾に参加してからは肩の調子が良くなり、腕も以前より上がる様になりました。さらなる改善のためにステップアップコースへ移行し、「気がついたらマシンを使った筋肉トレーニングができるぐらいになっていました。また、指導員の方々がとても上手なので、最近では、その気になることも多く、最初のころよりトレーニングの重さがかなり上がってきました。今ではどれくらい上げられるか楽しみにしている」と冗談まじりに自身の変化への驚きを話してくれました。



運動の様子 (片手での背伸び)

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。

シニア元気塾に参加希望の場合は、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「ロードバイス」「廃用症候群について」

ロコモティブシンドロームの一つである廃用症候群とは、老若男女を問わず誰でもなりうるのが特徴です。運動量が低下した筋肉や関節等が委縮し、機能が低下してしまうことを総称します。

特に高齢者は、加齢による体力低下と混同しやすく、転倒防止のために行動範囲が狭まり、運動量が減少するという負のスパイラルに陥りやすくなります。

体力低下の主な原因は、加齢によるもの以上に運動不足が多く、日常動作の他にも、散歩やサークル活動などの積極的な身体活動を心がけてみましょう。

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