

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

創刊号

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 25 年 1 月 15 日

シニア元気塾は、袖ヶ浦市の介護予防事業の一環として、平成十八年度から継続して実施されている運動教室事業で、平成二十四年度から公益財団法人体力づくり指導協会が事業を受託し、現在、市内四会場で実施され、シニア元気塾を卒業した人たちは新たなステージで健康長寿を目指し、元気一杯取り組んでいます。

この事業は、「運動・栄養・口腔」の複合的な介護予防（二次予防）プログラムとして市内四会場にて展開され、平成二十四年度から公益財団法人体力づくり指導協会が受託しています。この教室では、参加者が運動器の機能低下に起因する日常生活



教室風景(チューブ体操)

活上の支障等を自覚して、日常生活機能を維持、改善するための運動の紹介と参加者自らの運動習慣の確立を目指しておこなっています。運動では主に、動きやすいカラダづくりを、栄養では管理栄養士による日常生活に密着した食事の方法等をおこない、また、健康的な生活を送るうえで必要な「同志」、「仲間」づくりも積極的にこなっています。

平成二十五年一月に開講七ヶ月を経過し、参加者同志のコミュニケーションも充実し、平均八十%を超える高い出席率で教室が展開しています。

また、シニア元気塾を卒業し、自らの活動で健康づくりを実践するステップアップコースへの移行者も徐々に増え、個々のQOL(生活の質)の向上はもとより健康寿命(一口メモ参照)をできる限りのばし、袖ヶ浦市が掲げる「健康で美しく長生きできるまちづくり」の実現に向け確実な歩みをすすめています。

市内四会場で四教室開催

平成二十四年度は袖ヶ浦健康づくり支援センター(ガウランド)で二教室と平川公民館、おかのうえ図書館の計四会場でそれぞれ週一回の運動講習に取り組んでいます。教室プログラムには、運動講習の他、年四回の栄養講習、年四回の口腔講習がおこなわれています。



座ったままの体操(おかのうえ図書館)

運動の成果と参加者の喜びの声

六月にスタートした教室の参加者反応は上々。平川公民館の教室に参加の女性(七十一歳)は、開始二ヶ月目のある日、それまでのぼれなかった階段に挑戦したところ無理せず痛みを感じることなくのぼれるようになったとのこと。また、現在ステップアップコースに参加している小見川さんは、数年来悩まされていた首の痛みが教室開始一カ月目までにはすっ

かり改善していたといえます。このほか、「杖がいらなくなった」「夜ぐっすり眠れるようになった」「友だちができた」「週一回の教室がすごく楽しみになった」など喜びの声をたくさんいただいています。

参加者のほとんどは、講習会開始当初、自分のカラダに不安を持っていたようでしたが、一緒に参加している仲間の状態と見比べたり、指導員や看護師のアドバイスを聞きながら、少しずつ自信を取り戻していったようです。

今までできなかったことができるようになったということ報告してくれるときは、本当にうれしそうです。また、そのたびに健康度が向上しているのが感じられます。

シニア元気塾に参加することで得られる効果はこのほかにもさまざまな形で表れているようです。「外に出るようになってから主人がとてもしんどくなった(参加者のご家族)」「親戚から姿勢が良くなったといわれた」「筋肉がついたねと医者に褒められた」など、他人から指摘されることで気づく効果もあります。本人にとっては何よりの褒め言葉になり、ますます張り切っています。



かかと上げ筋力向上運動

シニア元気塾 教室スケジュール

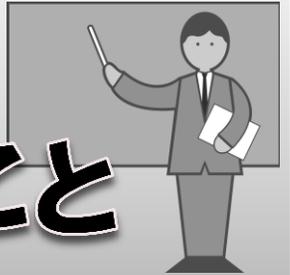
ガウランド(研修室)	水曜・金曜	10:30~12:00
平川公民館(多目的室)	水曜	14:00~15:30
おかのうえ図書館(会議室)	金曜	13:30~15:00

<<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。

袖ヶ浦市通所型介護予防事業

シニア元気塾で実践していること



運動講習

元気の素は、体力です。しかし、体力をつけるといっても若者のそれとは勝手が違います。そこでシニア元気塾では、カラダの動きやすさを高めることを目指し、次いで必要な筋力を引き出せるよう適度な筋力向上運動を実践しています。

具体的には、上半身、下半身のストレッチに始まり、各関節を滑らかに動かす動作を繰り返して実践します。その際、どの筋肉を活用しているのか、動かそうとしているところを意識しているかなど、脳トレの要素も取り入れています。できないと思っていたことが、実は試したことがないだけだったなど、新たな発見につながった例も複数ありました。



全身をほぐす運動

カラダの状態を確かめながらのバランス運動の講習

全身をほぐす運動(左写真)は、ゆつくりと動かし常に自分の限界を見極めながら進めています。



屋外でのウォーキング講習

膝の痛みを感じることなくウォーキングするコツの講習

す。床に座っての運動は、柔軟性の問題から苦手にする人も少なくありません。しかし、シニア元気塾の参加者はこの問題も克服し今では全員が床に座っての運動も可能となりました。

このほかゴムチューブを使用した筋力トレーニングなども毎週実践し、その効果を確かめる意味も含め、屋外でのウォーキング講習もおこなわれました。室内環境とは違い、外の空気を吸いながら、自然の景色の中を歩いています。参加者からは階段が楽に昇れるようになった、歩いても疲れを感じないなどうれしい感想が続々と出ています。

その他の講習

シニア元気塾のプログラムは運動だけではありません。栄養講習や口腔講習がそれぞれ



屋外栄養講習

男性も女性も一緒になっておいしくいただきました

三ヶ月に一度おこなわれます。講習は、管理栄養士や保健師が講師となり、実生活で役立つさまざまな情報をお届けしています。平成二十四年十月に実施した栄養講習では、屋外のバーベキュー施設を活用し、炭火で「きのこすいとん」と、工夫を凝らしたタレで食べる「野菜焼き」などを参加者で協力しながら料理し、楽しく語らいながらいただき、より生活に活かせる内容の講習となりました。参加者からは「非常にためになった」と大好評をいただきました。

また、ある方からは、このときの屋外栄養講習を機に、外出の楽しさが癖になってしまったという声も聞くことができました。

高齢期の健康維持には、運動習慣としっかりとした栄養摂取が大切なのは言うまでもありません。そして何よりも、外に出て会話の機会を多く持つことが、元気の素になると言えそうです。

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 健康寿命とは

日常的な介護に頼ることなく、心身ともに健康で暮らすことができる期間のこと。世界保健機関(WHO)が2000年に提唱した新しい寿命の指標で、平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態の期間を差し引いて算出する。WHOが発表した2007年の日本の健康寿命は、男女平均が76歳(平均寿命83歳)と世界第1位であった。

しかし、欧米諸国の状態と比較すると、健康寿命と平均寿命との差が大きい傾向にあり、今後、健康寿命の伸びが平均寿命の伸びを上回る健康増進の対策が社会の大きな課題になっている。

厚生労働省(当時の厚生省)が2000年に策定した「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」では、健康寿命を延伸して平均寿命との差を縮め、介護に頼らずに長く健康に暮らすことを目指している。

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