

健康寿命をのばす

健康的に制限なく日常生活を送れる期間を「健康寿命」と言います。年を取っても趣味や交流を通して生き生きと暮らすためには、寿命だけでなく健康寿命を延ばすことが大切です。

どんなに元気な人でも、年齢による衰えは必ずやってきます。しかし、日頃の心掛けの違いによっては、衰えの程度や速度を抑えることができます。

今回の特集では、仲間たちとのスポーツや会話を楽しんでいる元氣な皆さんと、介護予防教室の取り組みを紹介。生涯に渡って健康に暮らすために、必要なことは何かを考えます。



1_ 勢いよく踏み込んでスマッシュを決める「畑中卓球愛好会」の砂山十成さん(71) 2_ 「畑中卓球愛好会」の皆さん。健康管理と絆を深めることを目的に、週1回活動している 3_ 「勝ち負けではない」と言いながらも、競技性を持たせることでやる気も湧いてくる 4_ 五十崎老人クラブ女性部「レディース88」による伝承料理教室。会員が元気に長生きできるように、定期的な活動を続けている 5_ おいしい料理に満面の笑み 6_ 気心の知れた人たちが集まれば、自然と会話も弾む 7_ 週2回、クロッチャーを楽しんでいる程内老人クラブ「白寿会」の皆さん 8_ フープの間にボールを通すため、集中力が必要 9_ 他者のプレーを笑顔で見守る



1_ 勢いよく踏み込んでスマッシュを決める「畑中卓球愛好会」の砂山十成さん(71)

目標があるから頑張れる—— 健康は小さな一歩から

年を重ねても元気に暮らしたいと願うのは誰もが同じことですが、元気なうちは健康づくりの大切さに気が付きにくいもの。当たり前だと思っている健康を守るためには、継続した予防の取り組みが不可欠です。地域包括支援センター所長の楠目仁美さんに、話を聞きました。

元気と笑顔の理由



保健福祉課
地域包括支援センター
所長 楠目 仁美さん

「趣味を続けたい」「杖なしで旅行したい」「孫と遊びたい」。これは、ある介護予防教室で参加者の皆さんが掲げた目標の一部です。どれも何気ないことのようにですが、健康であつてこそかなうもの。日々の健康づくりは、いつまでも生き生きと暮らしていける老後につながっています。卓球やクロッチャーで体を動かしたり料理を囲んで談笑したりと、年齢を重ねてもやりたいことを続けられるのは、理想的な姿ですよ。

まずは転倒予防で介護予防

内子町は65歳以上の5人に1人の割合で、要介護認定を受けているのが現状です。要介護状態になる要因としては、認知症と転倒・骨折で半数以上を占めています。

高齢になると足が上がりにくくなるため転びやすく、骨折もしやすくなります。筋力が落ちるのも早く、1〜2週間ほど安静にするだけで、筋力は一気に低下。その

まま要介護になるケースは、珍しくありません。転倒したことの不安も重なり、引きこもりがちになることで認知症の症状が進行する悪循環に陥ることも——。心筋梗塞などの三大疾病と同じように、身近な転倒も予防が肝心です。

はじめの一歩を踏み出そう

地域包括支援センターでは、高齢者が住み慣れた場所で暮らし続けるためのサポートをしています。介護予防運動教室の開催や困りごとに対する必要なサービスの紹介などができます。支援や介護が必要になってからだけでなく、予防のための相談でも構いません。一人一人の健康状態や生活に合った介護予防の道を、本人や家族に寄り添いながら一緒に考えます。老化は思いのほか早く進んでいることもあり、早めに相談してくれるとうれしいです。

介護予防の第一歩は、自分の体と心の変化に気付くことです。「歩くのがしんどくなった」とか「笑うことが少なくなった」と感じることはありませんか。健康でいるには体と心、どちらも元気でなければなりません。誰かと会話を楽しんだり体を動かしたりしながら、まずは自分の健康状態を知ることから始めてみましょう。

こつこつ体操 今日の自分に+10 プラステン

目安 10～20回 × 2～3セット

※筋肉痛にならない程度が良いとされています

歩行で特に大切な、太もも前側部分の筋肉とふくらはぎを鍛える体操を紹介します。高齢者だけでなく、運動不足の人や中高年の人にも効果がありますので、ぜひ挑戦してみてください。

つま先立ちの体操

▶ふくらはぎを鍛えて、足を振り出しやすくする体操です。

転倒しないように椅子の背などを持ち、かかとを上げる動作を繰り返します。



こんなときに

歯磨きや洗濯物を干す際の「ながら体操」に最適です



膝を伸ばし、真上に上がるような意識でつま先立ちをします。

立ち上がりの体操

▶筋肉の中でも最も大きな、太もも前側部分を鍛える体操です。

ポイント!

おじぎをするように、前かがみで立ち上がります



椅子からゆっくり立ち上がり、またゆっくり椅子に座ります。

できない人は手を使っても構いません。膝が痛む場合は、痛みが出ない範囲までしてください。



膝伸ばしの体操

▶太もも前側部分を鍛えつつ、膝痛にも効果がある体操です。

椅子の下を両手で持ち、背中中は背もたれから離して姿勢を正します。



ポイント!

つま先は天井に向けます。左右にぶれないように注意



両膝を交互に伸ばします。伸ばした状態で5秒止め、両足5回ずつ行うと膝痛にも効果があります。

3つの約束

■息を止めない

力んで呼吸を止めると、血圧が上昇します。体操は呼吸に併せて行いましょう。

■痛みを我慢しない

痛みのない範囲までにとどめましょう。体を痛めると、回復までに時間が掛かります。

■無理をしない

無理をせず、適度に休憩を挟みましょう。負荷が強すぎると、つらくて長続きしません。

「諦めるのはまだ早い」 使って貯める筋肉貯金



継続した運動が健康にいいことは分かっていますが、仕事に家事にと忙しい毎日。一度は本気になったけれど、続かなかった人は多いのではないのでしょうか。でも、家事をしながらでもテレビを見ながらでも、介護予防はできます。そして、何歳からでも筋肉は鍛えられます。

▶加戸病院で勤める傍ら、8ページで紹介する「内子町リハビリ有志会」でも活動している理学療法士。右から片岡伸作さん、宮脇勇磨さん、玉井貴博さん



まちで働く理学療法士に健康づくりのコツを聞きました

一日プラス10分から始める健康づくり

転倒の原因はさまざまですが、特に足の筋肉が低下すると、立つ・座る・歩くといったことが難しくなるため転倒しやすくなります。また、筋肉全体の約7割を足の筋肉が占めていて、健康寿命を延ばすうえで足腰のトレーニングは欠かせません。「まだ若いから大丈夫」と思っている人でも、筋肉は20代後半から落ち始めるので、早め早めの予防が大切です。

ただ、「忙しくて時間がない」などの理由から、継続した介護予防が難しい場合があるかもしれません。そこで提案するのが「プラス10分」の取り組みです。汗をかく運動を一日30分週2回以上続けることが望ましいとされていますが、そこまでできない人は今の生活に10分長めの運動を取り入れることから始めるというものです。例えば、スーパーで遠くの駐車場に停めて歩く距離を伸ばすことや掃除などをする際はプ



理学療法士 玉井 貴博さん

ス10分を心掛け、生活の中に運動習慣を上手に取り入れてみましょう。

老後に備えてこつこつ筋肉を鍛えることで、いつまでも健康に暮らそうという考えを「筋肉貯金」といいます。実は何歳からでも筋肉は付けることができ、年を取ったからといって諦めることはありません。驚きのデータもあって、筋肉貯金を続けている80歳と普段何もしていない30歳を比べると、筋肉量がほぼ同じという結果も出ています。

お金と違って使うほどに貯まるのが、筋肉貯金です。皆さんも今日からこつこつ始めてみませんか。左のページでは、いつでもどこでもできる簡単体操を紹介しています。ぜひ参考にしてください。



広がれ、有志会の志

うちっこ体操で心も体も健やかに



八日市サロンの介護予防運動教室からは、大きな笑い声が聞こえてきます。「みんなで楽しみながら体操すると、心にもいい変化をもたらす」と教えてくれるのは「内子町リハビリ有志会」代表の中岡千世さん。町と連携して、住民主体の運動教室の実現を目指しています。その思いを聞きました。

誰もが元気で幸せな生涯であってほしい——それが私たちが有志会の願いです

介護予防のプロ集団「内子町リハビリ有志会」の思い

「住み慣れた場所で、最後まで元気に生きてほしい」と話すのは、「内子町リハビリ有志会（以下、有志会）」代表の中岡千世さんです。有志会は志を同じくする町内の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士で構成されています。町と連携して地域の介護予防を専門的な立場から支援していて、サロンの運動教室などを通して効果的な体操や健康の大切さを伝えていきます。昨年3つのモデル地区から始まったこの取り組みは、今年新たに5つの地域で行われています。

町と有志会が共に目指すのは、住民が自ら取り組む介護予防の実現です。中岡さんは「外出の機会が少なく、運動不足の高齢者が多いのが内子町の現状。それぞれの地域が自発的に運営することで、高齢者の通いの場をつくることや取り組みを継続することにつながる。有志会として、その手伝いが



有志会の指導の下、全員で掛け声を出しながら「うちっこ体操」をする参加者の皆さん。終始笑顔が見られた



内子町リハビリ有志会 代表 中岡千世さん

したい」と思いを語ります。

体だけじゃない

運動教室が心にもたらす変化

教室ではモビリティトレーニングバンドと呼ばれるゴムチューブを使って、有志会オリジナルの「うちっこ体操」を行います。参加者からは「歩くのが早くなった」「畑仕事ができるようになった」といった体への効果以外にも、「楽しく過ごせるようになった」「次の教室が楽しみ」など、心の変化に関する感想も多く寄せられています。その変化が大切と言う中岡さんは「参加者の中には一人暮らしの人も多い。寂しさからか最初は暗い雰囲気の人もいるけれど、自然と明るい表情に変わってくる。その場の一体感で心に変化が生まれるのが、運動教室最大の効果。さらに楽しい教室づくりを目指して、体操に合わせるオリジナルソングも制作中。楽しいからやる、元気になるからやる、自

分たちでやろうと思ってくれるのが最終目標」と力を込めます。

一人よりもみんなで、地域で——「私たちがサポートします」

「教室は、地域と私たちリハビリ専門職をつなぐ場。何度も地域へ足を運んでいくと、参加者の方からいろいろな話をしてくれるようになる。高齢者の健康事情も把握できるし、何より『また来てよ』と言ってもらえると、私たちもうれしい」と笑顔を見せます。

「元気で幸せな一生を過ごすためには、年齢や体力にあった運動やコミュニティが大切。地域で集まるときや集まるきっかけづくりの際は、ぜひ私たちに声を掛けてほしい。自宅などで継続した予防に取り組みことが前提ではあるけれど、一人よりもみんなで取り組んで、介護予防の輪をそれぞれの地域へ広げていきましょう」と呼び掛けました。



▲総勢24名で活動中
▼有志会オリジナルシャツのデザイン。和ろうそくや柿などが描かれている

「内子町リハビリ有志会」では、こんなことができます。



効果を数値でも実感してもらうため、身体機能の計測をします(写真はイメージ)



体操だけでなく、講話で健康づくりの大切さなどを分かりやすく伝えます

普段は町内の病院や施設で働く理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が、住民の皆さんの介護予防活動をサポートします。気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】
内子町リハビリ有志会(代表、中岡 加戸病院内)
☎0893(44)5500

実体験から学んだこと。「後悔したくないなら、今始めよう」



ゆきしげ 徳永 幸成さん(76) =小田下=

夫婦で介護予防教室に参加しています。夫理にかなった体操を学べて、健康づくりの意識付けにもなります。みんなと笑いながら楽しくやれるのも、いいですね。今は女性の参加者が大半なので、これから男性の体操仲間も増えてくれるとうれしいです。今年の夏、私は転倒・骨折で入院していました。10日間寝たきりの状態でした。それまでなかった肩と腰に痛みを感じ始め

ました。まだ若いと思っていましたが、あらためて自分の年齢を考えると、今回の転倒がきっかけで支援や介護が必要になっていたかもしれません。趣味の温泉や植栽も楽しめなくなっていたかと思うと、ぞっとします。家では教室で学んだことや自分なりの腰痛体操をしているので、痛みが和らいできました。後悔しないためには、やっぱり今始めることが大切ですね。