



早めに気づき、取り組みを始めることが重要！ **フレイルと介護予防**

コロナ禍では、外出や人との交流機会が減り、フレイルを助長する恐れがあります。健康と要介護状態の中間段階に位置付けられるフレイルの予防が必要です。

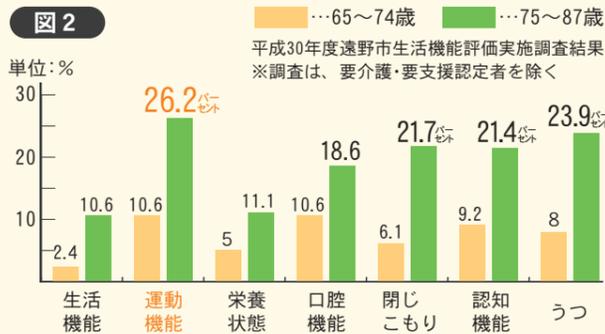
ポイント01 「フレイル」= 健康と要介護の中間段階



- フレイルとは
 「加齢とともに、心と体の活力が低下した状態」のこと。フレイルの時期に適切な対策や支援をすることで、生活機能の維持・向上が可能と言われています。
- こんな状態になるとフレイルが心配
 ▷歩くのが遅くなった ▷元気がなくなった
 ▷外出がおっくうに ▷記憶力低下 など

ポイント02 4人に1人がフレイルの傾向

市内75歳以上の約4人に1人は、運動機能の低下や閉じこもりなど、フレイルの傾向がみられます。



ポイント03 介護予防の3原則と「通いの場」

介護(フレイル)予防には、「栄養(口腔)」「運動」「社会参加」が柱になります。「食べる」「体を動かす」「人と交流する」ことが大切です。



●期待大 「通いの場」

住民が身近な会場に集い、「住民主体」で体操などの介護予防活動を行います。フレイル予防には通いの場で運動を続けることが効果的です。

コロナ禍、「フレイル(図1)」予防の重要性が増しています。フレイルが進むと、要介護に移行する力が大きく働き、回復するには多くのサポートが必要で、回復するに早く気づき、適切な対応をとることで生活機能を回復させることができます。重要なのが介護予防の3原則。3原則を満たす場所として期待されているのが「通いの場」です。地域の身近な場所に集まり、「いきいき百歳体操」を活用して仲間と筋力の維持・向上に取り組んでいます。

地域の身近な場所に集まる 「通いの場」で介護予防

加齢とともに低下する運動機能。筋肉は使われないと減少します。一般的には30代から減り始め、40代からは年1割減少していくと言われています。筋力の低下は、転倒・骨折のリスクが高くなるほか、腰や膝の痛みにも関係します。予防対策は筋力の維持・向上。筋肉は鍛えれば何歳でも増やすことができます。また、「運動」は、生活習慣病や認知症の予防などにも効果があると分かっています。

「運動は腰・膝の痛みの改善にも 筋肉は何歳からでも増やせる！」

(うつ傾向)▽外出を控える(閉じこもり)などを招きやすく、「動かないこと」で動けなくなる悪循環に陥ってしまう可能性があります。



特集 かよ 通いの場

明日も元気

人生100年時代を、自分らしく過ごすためのヒント

健康でいるために何かしないと。でも、何をすればいいんだろうー。そう思うことはありませんか？ 本特集では、全国で展開されている「いきいき百歳体操(※1)」を仲間と楽しむ「通いの場」の取り組みを知り、介護予防を考えます。

(※1)いきいき百歳体操とは…米国・国立老化研究所の運動手引書を基に高知市が開発した高齢者向け運動プログラム。筋力をつけることで動きやすい体をつくり、いつまでもいきいきと暮らすための体操です。

動かないことによる筋力低下が 要介護の要因に

市の介護予防・日常生活圏域ニーズ調査(昨年3月)によると、▽高齢による衰弱▽転倒・骨折▽脳卒中などの生活習慣病▽認知症が介護・介助を必要とした要因の多くを占めています。また、75歳以上の4人に1人は「運動機能の低下」がみられます(図2)。このことから、活動量の低下による筋力低下から、衰弱や転倒による骨折などが起こり、要介護状態へと移行している人が多いことがうかがえます。

平均寿命が延び、現代社会は「人生100年時代」とも呼ばれています。同時に、平均寿命より約10年短い「健康寿命(自立した生活を送れる期間)」を伸ばすことが重要になっています。本市の高齢化率(65歳以上の割合)は昨年10月、40割に。高い水準で推移しています。昨年3月時点、市内65歳以上のうち介護保険の要介護・要支援認定者は19割。約5人に1人が介護サービスを必要としている状況です。▽自分の家で暮らしたい▽お風呂やトイレは自分でーなど、老後への思いはさまざまではないでしょうか。健康を維持するために、何が必要なのでしょう。

市内高齢者の約5人に1人が 要介護・要支援認定

いさござわ 砂子沢地区(綾織町)



1_ 地区集会所に集まって体操をする参加者 2_ 会場までは徒歩で移動できる距離。帰りは仲良くみんなで 3_ 運動は映像を見ながら約30分

【データ】
 活動グループ▶砂子沢地区
 活動日▶毎週月曜、9時～



砂子沢地区 **宮守 典子**さん
 世話人 綾織町(78歳)

長生きではなく健康維持
 動かないことで体力は落ちます。特に冬は、コタツで過ごしたり、外出が減る傾向に。転んで動けなくなることがないような予防が大切です。まち場の健康づくり教室には行けない人もいます。元保健推進委員を中心に「自分たちでやれること」を検討し、通いの場を始めました。
 通いの場は、生活圏での開催だから身構えず、普段着で集まってみんなで体力づくりができます。週1回でどうかと思うけど、効果あり。「貯筋」できます。誰もが家族に迷惑をかけたくない思いがあるとあります。介護予防は長生きではなく、できるだけ自立した生活、健康の維持。「ピンピンころり」じゃないけど、そうありがたいです。男性にも取り組んでほしいですね。

●インタビュー

通いの場参加者に感想を聞きました



佐々木 静夫さん
 宮守町下宮守(72歳)

みんなと顔を合わせて、体操をして、楽しめる場所
 開始初期から参加しています。運動の効果・筋力アップはもちろん、みんなと顔を合わせて楽しめるのが一番の魅力。ボケ防止にもいいかなと思っています。



鈴木 トクさん
 綾織町(77歳)

体操の効果実感、みんなとだから続けられる
 ウォーキングも考えたけど、膝が悪くて…。百歳体操を続けて階段の上り下りが楽になり、転ぶこともなくなりました。みんなと一緒に運動できるから継続できます。

「通いの場」で、「いきいき百歳体操」

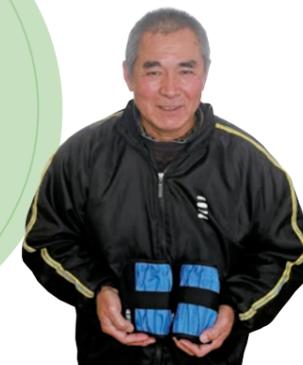
身近な場所に集まって体操をする「通いの場」の様子を紹介します

いわねばし 岩根橋地区(宮守町下宮守)

当初は人数が減ったらやめようと思っていました。1年以上が経ちました。参加者には一人暮らしの人もいます。週1回、顔を合わせられるのも良いところです。みんな体操と交流を楽しんでいる様子で、今後も続けていきたいと思っています。
 活動は週1回、集会所で行っています。DVDと重りは市から借り、テレビとDVDデッキ、イスは自治会の物を使っています。会費は無料で、参加希望者は随時募集中です。

通いの場を始める前は年1回、講師を呼んでストレッチをしていました。参加者はみんな楽しそうでした。サロン関係の集まりで、DVDを使った介護予防を知りました。これなら自分たちでも楽しめそうと思ったのがきっかけです。

楽しみながら1年経過



岩根橋地区 **板倉 善美**さん
 世話人 宮守町下宮守(69歳)



【データ】
 活動グループ▶岩根橋地区
 活動日▶毎週火曜、9時半～

1_ 重りを付けて体操する岩根橋地区の皆さん 2_ 動きやすい体をつくる筋力トレーニングを実施 3_ 体操前後の交流も楽しみのひとつ



やってみよう！ 自宅や職場で 百歳体操

百歳まで元気に！ コロナ禍のフレイル予防として活用できる百歳体操の「筋力運動」を紹介します。



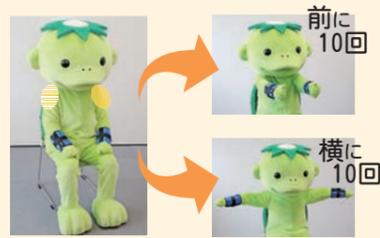
※運動中は息を止めない
息を止めると血圧が急激に上昇する恐れがあるため、運動中は息を止めないでください。声を出して数を数えましょう。

※無理をしない
▷体調がすぐれない▷関節に痛みがある—などの時は運動を控えるか無理のない範囲で！

01 腕を上げる

MUSCLE 筋肉 肩まわり ←この筋肉を意識

⇒物の持ち上げ、布団から起き上がる動作などが楽になる

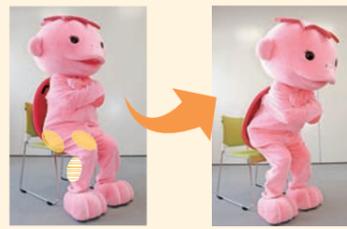


- ①イスに座り、両手は軽くグー！
- ②腕を「1・2・3・4」で肩の高さまで上げ、「5・6・7・8」で元の位置まで下ろします※前に上げるときは親指を上に向け、横では手の甲を上に向けます

02 イスから立ち上がる

MUSCLE 筋肉 おしり、太ももの上、ふくらはぎ

⇒階段の上り下りやトイレでの立ちしゃがみなどが楽になる

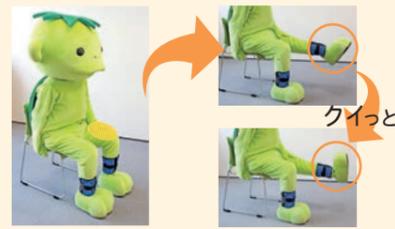


- ①イスに座り、両足を肩幅程度にしたらず少後ろに引き寄せ
- ②「1・2・3・4」でゆっくりと立ち上がり、「5・6・7・8」でゆっくりと座ります※膝がつま先より前に出ないように注意しましょう

03 膝を伸ばす

MUSCLE 筋肉 太ももの上

⇒階段の上り下りやトイレでの立ちしゃがみなどが楽になる

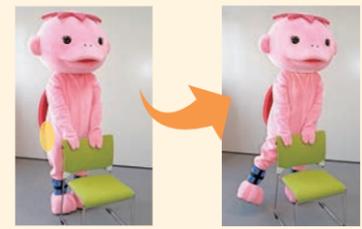


- ①イスに座り、「1・2・3・4」で膝を伸ばします
- ②膝を伸ばした位置でつま先を自分のほうに向け
- ③「5・6・7・8」で元の位置までおろします

04 足を横に上げる

MUSCLE 筋肉 おしりの横がわ

⇒バランスを保つ力が強くなり、転倒しにくくなる



- ①イスの背もたれを両手でつかんで立ちます
 - ②「1・2・3・4」で足を横に上げ、「5・6・7・8」で元に戻します
- ※足を上げる際、体を左右に傾けない
※上げる足の幅は30°以内で、つま先が外側を向かないように前へ向けます

フレイル、介護予防は高齢者だけの話ではありません。筋力は何もしないと年々減少しますが、増やすこともできます。善は急げ、市の支援を活用しながら行動を起こしてみませんか。

一人よりもみんなで、通って介護予防

広げよう！ 介護予防の輪

「通いの場」への期待

- 運動** いきいき百歳体操で筋力を維持・向上
- 社会参加** 話したり笑ったり、人とのつながりがある
- 栄養** 運動して体元気 食欲アップ！
- 社会参加** 閉じこもり予防
- 運動** みんなでやるから継続できる
- 絆** 交流の場、住民同士の見守り

DVDを使い、映像を見ながら約30分の運動。市の支援を活用しながら「住民主体」で活動できます。

取材した通いの場では、「楽しい」「体が楽になった」など、さまざまな利点を聞くことができました。「介護予防」＝「楽しい」ものとして定着していけばきっと、健康寿命を延ばすことができます。市民一人一人の元気が、高齢化が進む遠野の活力にもなるはず。人とのつながりを生み、体を鍛えられる通いの場。友人知人誘い合い、「通いの場」づくりを考えてみてはいかがでしょうか。

通いの場を始める要件

- ★65歳以上の人を含む4人以上のグループ ※介護認定を受けていても参加できます
- ★DVDプレーヤー、テレビが用意できる など

市の支援内容

- ★重り、体操のDVD貸し出し※無料
- ★体力測定(例:開始時・3カ月後・1年後 ほか)
- ★初回から5回の体操指導 など

問い合わせ 市健康長寿課(☎68-3185)

始めよう！ 通っていきいき百歳体操

「通いの場」最初の一步！

百歳体操を活用して地域の仲間と介護予防に取り組む「通いの場」を作ませんか？ 希望するグループには、市の保健師と介護予防専門員が説明(体験会)に伺います。まずは、お気軽にご相談ください。

←かりんちゃん&くるりんちゃん

●取材を終えて

健康のために何かしないと。そう思いながら、一步を踏み出せない人も多いのではないのでしょうか。通いの場は、身近な場所です。住民が集まり、体操を続けることで、さまざまなメリットを生み出し始めています。「みんなの顔を見て、話をして、運動して、楽しいよ」。岩根橋地区の長岡千枝子さん(89歳・宮守町下宮守)が魅力を感じています。新型コロナウイルス対策で運動後の集いの時間は最小限に自粛中。世話人の板倉さんは、「コロナ前の会話を楽しむ姿や話しながら仲良く並んで帰る姿も印象的」と振り返ります。

市が平成29年度に始めた通いの場は昨年度、登録団体の拡大を目指し県内外で効果を上げていた先進的な取り組みを参考に内容を見直しています。現在は、いきいき百歳体操の

サポートします！



保健師ひとこと

市健康長寿課
保健師 小林 千晶

市は、人生100年時代を自らの力で元気に生き抜くことができる遠野市を作ることを目指し、「いきいき百歳体操」に取り組むグループを応援します。市民の皆さんが住み慣れた地域でいつまでもいきいきとした生活を送れるよう、介護予防の輪を広げていきたいと思っています。



↑遠野健康福祉の里健康長寿課職員