

## 65歳以上の介護予防事業！

# ～運動機能アップ教室(体カアップ)実施報告～

市では、65歳以上の皆さんを対象に、生涯元気で、自分らしく、生き生きと生活していけるよう、元気なうちから取り組んでいただける介護予防事業を実施しています。今回は、運動機能(筋力)をアップするための教室(体カアップ教室)の実施報告をします。

◆教室の対象者・教室の目的…65歳以上で筋力が低下している方に対し、転倒・骨折予防で実施

国指定の健康状態アンケート(25項目)から、「階段を上るときやいすからの立ち上がりのときに、何かにつかまらなるとできない」、「転倒したことがある」など運動機能(筋力)が低下している方に参加していただいています。(対象者の該当に関しての詳しい内容は、市高齢福祉課にお問い合わせください)

筋力が低下すると転倒、骨折し、寝たきりになる可能性があるため、その予防のために行っています。「長生きをするなら、元気で生き生きと暮らしたい」と皆さんお思いになられると思いますが、全身の筋力やバランス力などを鍛える運動機能の向上は、元気なうちから続けていくほど、目に見えて効果が上がります。また、体調が悪くなってからでは実践できることも限られてくるため、元気なうちからのスタートこそが、健康づくりに取り組むためには大変重要です。

### 表1. 教室の主な内容

- ・筋力トレーニング(個別プログラム作成)
- ・ストレッチ
- ・健康講話(栄養、口腔機能)
- ・体力測定(教室初日、終了時)

### 表2. 体の変化の主な内容

- ・体が軽くなった
- ・目覚めが良い
- ・関節(腰、ひざ、股関節)痛の軽減
- ・体力がついた
- ・体重減少
- ・疲れなくなった
- ・ヘモグロビンA1cの改善
- ・動きがスピーディーになった
- ・足が細くなった
- ・歩き方が良くなった
- ・肩凝りが良くなった
- ・ひざが少し楽になった
- ・すり足が少し無くなった…など

### ◆教室の内容・参加しての成果(グラフ1～4)

表1は教室の主な内容ですが、今までにご参加いただいた皆さんの成果をご紹介します。

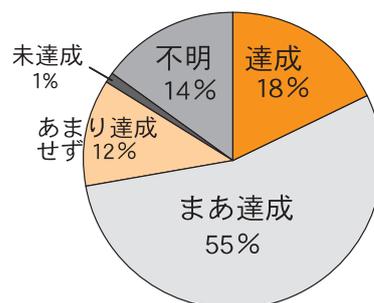
#### 1. 多くの方が教室で目標達成しました！(グラフ1)

この教室は全12回の教室で、週1回のペースで3カ月間実施しています。筋力アップを目指すためには最低でも3カ月間ほど継続的に実施することが大切です。教室の初日と終了時に体力測定を実施して、筋力などがどの程度向上したか確認しています。それに加えて筋力アップを目指すため、各自の目標を立ててもらっていますが、教室終了時までには各自目標を「達成できた」、「まあ達成できた」方が合わせて73%でした。

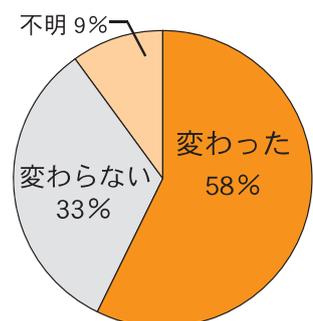
#### 2. 参加者の半分以上に体の変化がありました！(グラフ2)

この教室に参加して、体の変化があった具体的な内容が表2になります。これは、毎週定期的に教室に通い、筋力トレーニングを行うことで確実に筋力がついてくるため、皆さんそれぞれが自覚症状として体感されています。

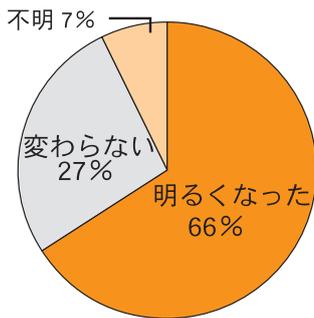
グラフ1. 目標達成度



グラフ2. 体の変化



### グラフ3. 気持ちの変化

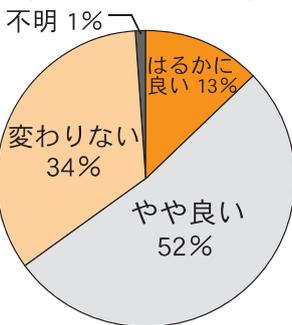


### 3. 明るい気持ちになった方、健康状態が良くなった方多数！（グラフ3・4）

参加者同志の交流が増え、スタッフとの気心が知れてくると教室に来るのが楽しくなってきます。

参加者の表情を見ても明らかに以前とは違う「イキイキ」、「ハツラツ」といった印象がうかがえます。教室参加で気持ちが明るくなったと自覚した方は、全体の66%になっています(グラフ3)。また、教室前よりも健康状態が良くなった方も「はるかに良い」、「やや良い」合わせて65%になっています(グラフ4)。体が変わり、気持ちも変わり、その結果、健康状態にも変化をもたらしたことがよく分かります。

### グラフ4. 健康状態 (教室前と比べて)



#### ◆まとめ

今回、簡単ではありますが、教室参加者のデータを一部ご紹介しました。今後も、市の65歳以上の皆さんが元気で生き生き生活できるための応援を続けていきます。奮ってご参加ください。

問い合わせ 市高齢福祉課 ☎内線1754



## 夏期巡回NHKラジオ体操開催

「スポーツ健康都市宣言」記念

牛久市夏期巡回NHKラジオ体操・みんなの体操会



夏休みにおなじみのNHK夏期巡回ラジオ体操が牛久市で開催されます。お申し込みは不要で、参加者にはもちろん参加賞があります。ご家族、友だち、ご近所の方をお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。なお、会場周辺の混雑が予想されますので、徒歩・自転車ならびに車での乗り合わせの上、ご参加いただくか、午前5時から市中央生涯学習センターと奥野生涯学習センターから運行されるシャトルバスをご利用ください。

**開催日時 8月15日(日)午前6時～6時50分※参加者は午前5時50分集合。**



6月13日(日)、埼玉県三郷会場で行われたラジオ体操の様子

放送予定 午前6時30分～6時40分 NHK ラジオ第1放送(594kHz)

場所 牛久運動公園多目的広場(下根町1400)※雨天時は牛久運動公園体育館

主催 NHK 水戸放送局、(株)かんぽ生命保険土浦支店、茨城県ラジオ体操連盟

共催 牛久市、牛久市教育委員会

主管 牛久市夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会実行委員会

問い合わせ 市社会体育課 ☎873-2486 FAX873-2895