

65歳以上の介護予防事業！

体力アップ教室（運動機能アップ）

平成22年度実施報告

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、生き生きと生活するために、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、**体力アップ教室（運動機能（筋力）をアップするための教室）**の実施報告です。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。

◆教室の対象者…65歳以上の方で筋力が低下している方

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おきに、何かにつかまらないうとできない」、「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。

※健康状態アンケートなどの詳細は、市高齢福祉課にお問い合わせください。

◆教室の目的…転倒・骨折予防

筋力の低下による転倒、骨折などがきっかけで寝たきりになる可能性があるため、それを予防するために表1の主な内容で教室を行っています。元気なうちから全身の筋力やバランス力などを鍛えて、**運動機能を向上させると、目に見えて効果が上がります。**

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、口腔機能ほか）・体力測定（教室初日、終了時）

◆参加しての成果

1. 多くの方が教室で目標を達成しました！（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に各自目標を立てていただいています。教室終了時まで目標を「達成」、「まあ達成」できた方は合わせて約70%でした。



2. 参加者の約60%以上の方に身体の変化がありました！（グラフ1、表2）

この教室に参加して、身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。

3. 参加者の約70%の方の健康状態が良くなりました！（グラフ1）

参加者同士の交流が増え、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い、「イキイキ」、「ハツラツ」といった印象がうかがえます。参加者の61%の方が明るくなったと答えています。また、教室参加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」を合わせて約70%になっています。身体が変わり、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のがよく分かります。

今後も、市では65歳以上の皆さんが元気で生き生きと生活するための応援を継続していきます。

グラフ1. 体カアップ教室参加者のデータ

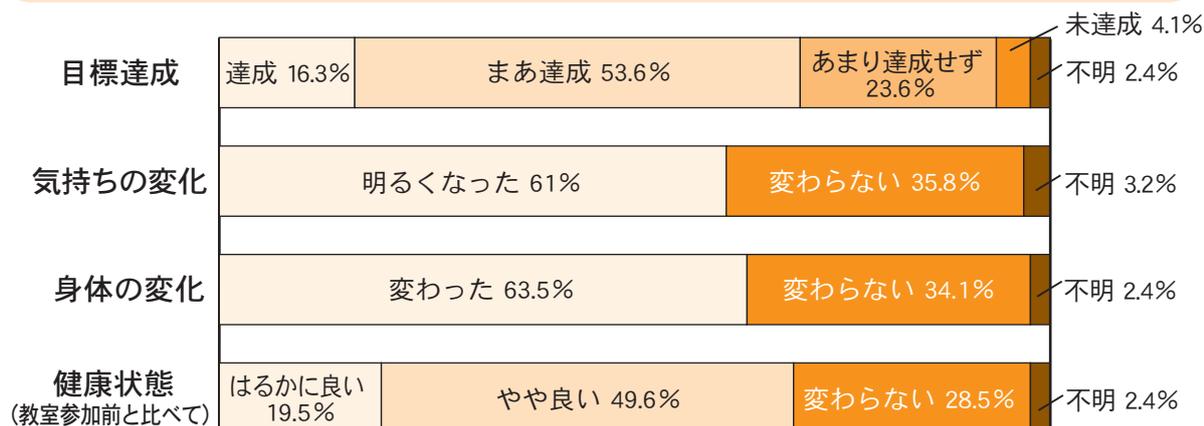


表2. 身体変化の主な内容

- ・身体が軽くなった
- ・動きやすくなった
- ・疲れにくくなった
- ・階段の昇降が楽
- ・運転に自信がついた
- ・杖なしで歩行できるようになった
- ・歩行距離が伸びた
- ・腰痛改善
- ・体脂肪率減少
- ・体力向上(特に足の筋力)
- ・教室が楽しみになった
- ・元気が出て気分が楽になった
- ・家事が楽しくなった
- ・よく眠れる、目覚めが良い

問い合わせ 市高齢福祉課 ☎内線1754



輝いているひと

よねかわ ゆりこ
米川 百合子さん

大正9年8月2日生まれ 91歳(一厚西行政区)
小柄ながらパワー全開の米川さん。週2回のサロンは3年間無欠席、クローケーは週5回行っていて、大会では数々の賞を受賞しています。長男夫婦と同居で孫が8人、ひ孫は上は高校生から下は1歳まで12人います。「自転車でもどこにでも毎日出歩いている事が健康の秘訣！若い人と同じに何でも食べます！」と元気いっぱい。こんなにイキイキと元気に長生きできるのは素晴らしいことですね。

問い合わせ 市高齢福祉課 ☎内線1754

「介護者の集い」のお知らせ

～笠間焼窯、松佐陶工房でリフレッシュ～

日ごろの心身のリフレッシュを図りませんか！？家庭における介護の悩みや体験をお互いに語り合しましょう！

日時 9月8日(木)午前9時45分～午後3時30分

集合・解散場所 市保健センター前(市役所東側)

内容 笠間焼窯・松佐陶工房(笠間市)での陶芸体験と参加者同士の懇談、情報交換

対象 介護をしている方、または介護経験のある方

定員 25人※定員になり次第締め切ります。

参加費 1,000円(昼食代など)

申込期間 8月1日(月)～13日(土)

申し込み・問い合わせ 牛久市社会福祉協議会 ☎871-1295 FAX871-1296

