

[過去の「生活習慣病教室レポート一覧」はこちら](#)

第 22 回 生活習慣病教室(介護予防教室)

「体力アップのとり組みを通して～元気な体を保つには～」

■日 時：平成 24 年 3 月 22 日（木） 13 時半～15 時半

■場 所：牛久愛和総合病院 B 館 2 階大ホール

■講 師：理学療法士 仲田智

高齢者を取りまく問題

■加齢に伴う心と体の変化

身体・・・筋力低下、柔軟性の低下、バランス低下
心・・・疎外感、不安、無気力

■身体の衰えの特徴

- ・筋力は 30 代から低下
- ・60 歳ころには下肢筋力は 20 代の約半分
- ・筋力低下は下肢・体幹が優位
- ・筋力は転倒と高い相互関係を示す
- ・不活動→筋力低下→さらなる不活動の悪循環

■ロコモティブシンドローム

筋量、神経活動、関節軟骨、椎間板、骨量などの低下が原因で歩行障害になり歩けない、立ち上がれないという状態に陥ること

★7つのロコチェック★

片足立ちで靴下が履けない	
家の中で躓く	
階段で手すりが必要	
横断歩道を青で渡りきれない	
15 分くらい続けて歩けない	
2kg 程度の買い物を持ち帰れない	
家の中の重たい仕事ができない	

丸がひとつでもある方は、ロコモティブシンドロームです。

介護予防事業とは？

全国の自治体において、65歳以上の高齢者を対象に、要支援・要介護状態に陥らないよう様々な公開講座や啓発サービスなどを提供することです。

主な活動で、口腔教室、かっぱつ体操、元気教室、体カアップ教室などを行っています。

当院では平成19年度より、体カアップ教室を開催しています。教室の目的は、虚弱高齢者が要介護状態に移行するのを遅らせたり、増大する介護給付費を抑えることです。教室の対象者は、牛久市地域包括支援センター「基本チェックリスト」で選定された方です。保健師などの訪問調査の結果、生活機能が低下し近い将来介護が必要になる恐れのある方も対象です。週1回2時間程度です。当院のスタッフが運動のアドバイスから、食生活まで幅広く指導していきます。体力測定もあります。興味のある方は当院スタッフにお訪ね下さい。

運動の種類と効果

種類	効果	やり方
筋力トレーニング	弱った筋力を改善します	筋肉に一定の負荷をかけて反復運動します ・スクワット
体操	動きの滑らかさやバランス機能を改善します	リズムよく、普段動かさない部分を動かします ・エアロビクス ・ヨガ ・太極拳
ストレッチ	硬くなった筋肉を柔らかくしたり、循環を改善します	気持ちよい範囲で筋肉を一定時間のばします ・ラジオ体操
有酸素運動	循環機能を改善し、体力を向上させます	心肺機能に一定の負荷がかかる運動を一定時間続けます ・ジョギング ・自転車 ・水中ウォーキング

[過去の「生活習慣病教室レポート一覧」はこちら](#)