

毎日の生活に運動を取り入れましょう！

3ページにあります、介護予防のための6つのポイントの中から「運動機能の向上」について紹介します。

足腰が弱ってくることは「もう年だからしかたがない」と思いがちですが、実は使わないことによつて体がなまってしまつてからくるものです。

最近では、活発に体を使うことで何歳になつても足腰の力を高めることができると言われていいます。例えば、ウォーキングや散歩は腰から下の筋肉をすべて使うので、骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防になります。

しかし、それだけでは筋力を高めることはできません。あわせて筋肉に一定の負荷をかける運動をすると効果的だと言われます。下に紹介します、筋力運動を行い、足腰を鍛えましょう。



家庭でできる！ 足腰の運動

彦根市の介護予防教室で行われている運動の一部を紹介します。

●足の後ろ上げ

両足を少し開き、椅子の背を持って立つ。上半身を前かがみにし、片方の足を膝が曲がらないように、ゆっくり「1、2、3、4」で後ろに上げ、「5、6、7、8」で元に戻す。

※背中からかかとまでが一直線になるように注意しましょう。

●かかと上げ

椅子の背を持って立つ。椅子の背を持って立つ。「1、2、3、4」でかかとを上げ、「5、6、7、8」で元に戻す。

運動前は準備運動をして、8回を目安に行いましょう。
※腰や関節に痛みのある人は、運動を控えるか痛みの出ない範囲で行いましょう。

筋力トレーニングで予防

市内で介護を予防するためのトレーニングをしているクラブの一つを紹介します。

自ら学んだ運動を取り入れることで介護予防に取り組んでいる自主グループの「貯筋日記クラブ」です。足腰の筋力の維持・向上を図り、元気に長生きを目指して筋力トレーニングに励んでいます。



▶声を出しながら、手と足で押し合う運動をする

クラブは、平成17年度に応募した彦根市の筋力向上トレーニング教室の修了者が、教室終了後も体操を続けたいという思いから発足し、4年目を迎えています。体操のほかに、介護予防の勉強なども行っています。

体操は、クラブ員を中心にしている。体の具合の悪い人や痛みが出てきた人は、自主的に控えてもらうようにしていたり、メニューを変えたりしています。

筋力トレーニングは、しっかりと深呼吸をしながら行います。座つて体をゆつくりのぼしたり、曲げたりする運動などをします。

このとき、声を出して息を大きく吐きながら、1つの運動を左右3セットずつ行います。体の姿勢を変えながら、約50種類以上のトレーニングを組み合わせて行います。

「貯筋日記クラブ」は、現在19人です。毎週木曜日の午前中に、彦根市障害者福祉センター（平田町）や彦根市立病院医療情報センター（八坂町）で活動しています。



クラブでは、一人だけが「次はこれをしてください」と合図を出しません。メンバーが順番に「次は前後ひねりです」などと合図を出します。このことにより、メンバーの自主性を促すと同時に、順番を意識することが頭の体操にもなります。時には、「あれ、何回目やったかな」とメンバーに聞くこともありすが、「2回目ですよ」と自然に声があがるなど皆さん和やかに運動をしています。

▲合図はみんなで、順番に行う

みんながリーダー

効果を実感

同じくクラブ員の近藤進勇さんは、かつて押し車などを利用していましたが、運動を続け、今では杖を使いながら歩くようになったそうです。「最初は50代を超えて筋肉がつかうと思っていま



つながりに感謝

クラブ員の鮫江喜世さんは、「トレーニングを無理しないことと、グループのつながりがあるから運動を続けられています」と長続きする理由を笑顔で話します。



また、「皆さんから運動などのアドバイスや日常生活の困ったことも気軽に聞けるので、助かっています。野菜などの苗ももらうこともあるんですよ」とグループならではの「特典」も付け加えます。



▶反対の足をのせながらのトレーニング

彦根市では転倒予防、栄養改善、認知症などについての介護予防教室を開催しています。介護予防教室を希望する場合は、下記の窓口または団介護福祉課にご相談ください。

介護予防教室

彦根市在宅介護支援センター	担当学区	所在地	電話/FAX
とりいもと	鳥居本	鳥居本町670 (デイサービスセンター鈴の音内)	☎ 21-5412 FAX21-5464
ちとせ	城東・佐和山	河原二丁目1-3 (久左のまちや内)	☎ 27-2816 FAX24-4829
ハピネス	城西・城北	馬場一丁目5-5 (彦根市北デイサービスセンター内)	☎ 27-6702 FAX21-0302
ふるさと	金城・平田	開出今町1343-3 (近江第二ふるさと園内)	☎ 22-1121 FAX22-1183
ゆうじん	城南・高宮 旭森	竹ヶ鼻町80 (アロフェンテ彦根内)	☎ 21-3305 FAX21-3306
きらら	城陽・若葉 河瀬・亀山	川瀬馬場町1015-1 (彦根市デイサービスセンターきらら内)	☎ 28-9323 FAX28-9322
いなえ	稲枝東・稲枝北 稲枝西	田原町13-2 (彦根市南老人福祉センター内)	☎ 43-7616 FAX43-6711