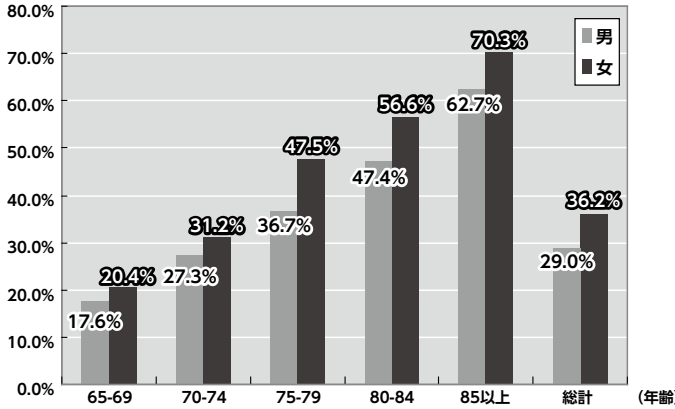


4月に実施した生活機能チェックリストで、生活機能低下の恐れのある人が約3人に1人

生活機能チェックリスト(65歳以上で要介護認定を受けておられない方に25項目の質問にお答えいただいたもの)で生活機能低下の恐れがある人は、回答いただいた6220人(回収率77%)のうち2028人(32.6%)であることがわかった。この結果は、右記対象に生活機能チェックリストを行った平成20年度からみて大きな変化はない状況。
年齢が高くなるほど割合も高くなる。他市と比較してやや高い傾向でいきいき長寿の暮らしを脅かす可能性が高い。

平成22年度生活機能チェックでの生活機能低下の恐れのある人の性別年齢別割合



☆健康づくり・介護予防実践コーナー

〈健康な身体になりたいと思ひ、パワーリハビリ教室に参加され、心も身体も元気になったAさん〉

数年前に腰を痛めてから、自転車に乗らなくなり、買い物や通院など外出頻度が減っていました。家族に心配をかけないよう元気な身体になりたいと市から案内された教室に参加。

おもりに使った筋力運動を中心に週2回、2時間程度の運動を3か月間実践。さらに自宅で自分にあつた運動を地道に自主トレーニング。

教室終了時には、「身体の不安がなくなりました。膝や腰にほとんど痛みがなくなりまし」と効果を実感され、教室後も自主トレーニングを続けることと決意されている。

〈地域のいきいき百歳体操に参加して生活の変化を実感されているBさん86歳女性〉

Bさんのお住まいの安養寺東自治会では、1年半前から筋力運動である「いきいき百歳体操」を実施されており、Bさんもパワーリハビリ教室参加後、百歳体操で筋力運動を継続。

膝がかたく正座できない、椅子からの立ち上がりかスムーズにできないことが悩みだったが、正座も立ち上がりも思うようにできるようになり、満面の笑顔をみせられていた。

〈いきいき百歳体操〉を実践しています！中沢団地自治会

中沢団地自治会は、2年前より住民のふれあいと親睦の機会を増やす場として月1回サロンを開催。さらに親交を深めようと、5月より自治会の福祉部・女性部が中心となり、週1回、

中沢団地集会所に集まり、楽しみながら、人とのつながりがもてる「いきいき百歳体操」を実践。はじめは、長寿福祉課からの技術支援を受けていたが、現在は、参加者が自主的に、集会所を開けたりDVDの操作をする世話役さんを決めて、楽しく継続できるよう工夫されている。

☆健康づくりワンポイント・レッスン

〈いきいき百歳体操〉の2つ

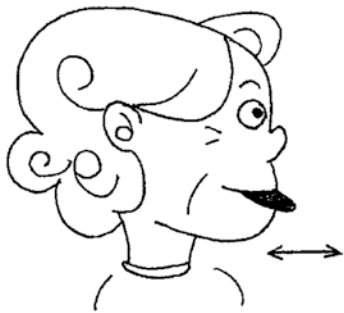
高知市で作られた地域の身近な人が集って行う「筋力運動」です。市でも現在、7地域(安養寺東サロン、清水が丘自治会、林老人クラブ、伊勢落老人クラブ、下鈎糠田井サロン、小柿1区サロン、中沢自治会)で実践中。実践される地域には、市から1地域4回、技術支援に参ります。

〈口腔機能維持向上で肺炎予防その2〉

むし歯や歯槽膿漏、入れ歯のことは、歯医者が専門ですが、口腔機能維持向上については、正しい知識と自分の努力が大切です。今回は、前回(長寿いきいきニュースNo27月号)の続きです。

べっぴん・男前体操 <舌体操編>

舌の動きをよくして飲み込む力を保ちましょう。



しっかり舌を出し、元にもどしましょう。

膝の痛みがでてきたら



強い痛みの出始めは炎症によることが多い、この時期は医師の診察を受け正しい治療を受けることが大切です。激しい痛みのおときは無理に動かさなくても、いつまでも安静にしていると筋力が低下し、かえって痛みが強くなる場合があります。無理のない範囲で関節や筋肉を動かして循環を良くすることで痛みが軽減することが多々見られます。軟骨には神経が通っていないため炎症が治まると一時的に痛みもなくなりますが、何もしなければ次第に軟骨が擦り減り骨と骨がぶつかるようになります。そうになると骨には神経が通っているのに強い痛みがでます。ここまで来てしまうと痛みを完全に抑えることは難しくなります。そうなる前に筋力をつけて関節を安定させ、軟骨の減りを抑えることが大切です。

まずは、ストレッチで柔軟性と血流の改善を図りましょう。



ま前の上体の裏の太ももの裏の背すじを伸ばし、太ももの裏の筋肉を伸ばします。



踵は床につけ、ふくらはぎを伸ばします。

膝関節の痛みと運動方法の選択

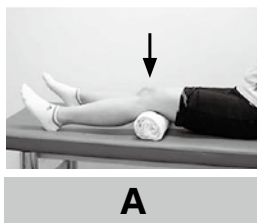
太ももの前の筋肉を鍛える方法はいろいろあります。自分の状態に合わせて筋力運動の方法を選びましょう。

- ・じっとしていても痛みが強い
 - ・歩くだけで膝に強い痛みがある
 - ・膝を曲げ伸ばしすると痛みが出る
 - ・イスから立ち上がるときに痛みがある
 - ・立ち座りのとき、あまり痛みがない
- ↓ 医療機関へ
- ↓ A
 - ↓ B
 - ↓ C
 - ↓ D
- 痛みが軽減し筋力がついてきたら徐々に負荷を増やしましょう。

筋力運動のポイント

- ① 無理をしない(痛みのない方法の選択)
- ② 動かしている筋肉を意識する
- ③ 継続する(目標をもって)

痛みや腫れが続く場合は、無理をせず、早めに医師の診察を受けましょう。



A 丸めたバスタオルや枕を太ももに力をいれます。(約5秒間×10回)



B 片方の膝を立てておきます。反対の脚は膝を伸ばしたままゆっくり30cmほど挙げます。(5~10回)



C 足をゆっくり伸ばし、つま先を自分の方に向けて効果的です。おもりを足首に巻くと、より筋力がつきます。



D 膝に痛みがない範囲で軽く膝を曲げます。4秒かけて曲げ、4秒かけて伸ばしましょう。☆膝が内外に開いてしまう場合はクッションなどを挟み、膝とつま先の向きを合わせましょう。

その他にもつま先立ち運動や脚(股関節)を横に広げる運動も膝を守ることに繋がります。太ももの前や内側の筋肉を指で押して痛みがでるなら筋肉が硬くなっています。こんなときは軽くマッサージして徐々に筋肉をほぐしましょう。

☆健康づくり・介護予防知っとく情報

トレーニング機器 開放講習会のお知らせ

健康づくりや介護予防の知識、中でも「運動」について、その効果や方法について健康運動指導士、理学療法士などが丁寧にお教えします。講習会に参加されると、機器を安全、効果的に使用できる方に「トレーニング機器開放事業利用者証」が発行されます。講習会後も費用負担はありませんが、続いて週2回程度、機器を使用できるようになります。

と き…平成22年10月12日(火)から

毎火曜日4回

13時30分から16時00分

対象…65歳以上

参加費用…4回800円

場 所…栗東市総合福祉保健センター

(なごやかセンター)

申し込み…(株)グロインゲアアップ

電話…594-2120

注 意…心臓病などの治療中の病気の

ある人は、主治医の意見書を

いただく場合や参加を見合

せていただく場合があります。

健康づくり・介護予防について具体的な実践方法などの情報は、次回でも紹介します。

次回「長寿いきいきニュース」は、広報りっとう1月号。

ご質問、お問い合わせは

栗東市長寿福祉課(地域包括支援センター)

地域支援係 電話…551-0198