

健康づくりを実践継続すると 寝たきりや認知症の予防になり、 「いきいき長寿」につながる。

栗東市では、健康づくりや介護予防の取り組みの支援としてさまざまな事業を実施し、取り組みを実践継続されている人の変化を間近に感じている。

そこで出会った方々の実践例と変化を紹介。
身近な人が取り組んで体感されていることをあなたも感じてみませんか？



☆健康づくり・介護予防実践コーナー

《もの忘れが気になっていたAさん》

最近、物忘れやなかなかことが出てこないと感じて不安を抱えておられたAさん。

そんな時、市が行っている「パワーリハビリ教室」の案内を受け取った。筋力トレーニングを3か月間、週2回の頻度で行うその教室に、参加してもマイナスになることはないし、という気持ちで参加することを決意。

教室では、開催日を意識したり、参加者とともに会話やトレーニングに励んだりされた。さらに日々自分でおこなった筋力トレーニング実践日記で自主トレーニングや自分の行ったことを思い出し文字で書くことも実践。

3か月の教室が終わる頃には、いきいきと輝いたAさんの自信に満ちた表情があった。Aさんも「ことがすぐに出来るようになった。」と成果を実感されていた。

Aさんの努力はもちろんのこと、意識して社会との接点を持ち、人と交流することがこんな

に人をいきいきさせることに教室スタッフ一同驚かされた。現在もウォーキングに取り組まれている。継続の秘訣は、「無理をしない」こと。

《口臭が気になっていたBさん69歳男性》

以前に「パワーリハビリ教室」に参加されて筋力トレーニングを継続されているBさん。もともと健康づくりに意欲的で市から案内された「歯つらつはっぴい教室」にも参加。

教室は、口腔機能の向上を目的として、べっぴん・男前体操と名付けられた顔や舌体操、さらに正しい歯みがきや入れ歯の手入れを実践。特に寝る前の歯みがきを継続することで妻から指摘されていた口臭が気にならなくなり、教室スタッフからも発音がわかりやすくなったといわれるほどに改善。Bさんは、「歯みがき習慣がついた、洗口液もつかってみた。教室に参加して人前で話すことに抵抗感がなくなつた。」と話された。

現在、様々な趣味を意欲的に楽しんでおられる。

《腰や膝が痛くて困っていたCさん、Dさん》

市がなごやかセンターで行っているトレーニング機器開放事業を利用。

Cさん71歳は、4か月前からなごやかセンターで週2回、マシンをつかった筋力トレーニングを実践。

①ヒザ痛が薬やサプリメント使用でも改善されなかったが筋トレを実施してから痛みに悩まされなくなった。

②年齢と共におとろえる筋力を回復し、維持する目的で始めたが、効果がみえてきて

いる。スポーツを実施するにも運動能力がアップしてきて



いると感じている。③足腰の痛み防止、ゴルフの飛距離アップ等の目的を持って取り組んでいるので、現在のところ継続してできている。目的をしつかり持つて行い効果を確かめることが大事だと思います。

Dさんは、約2年前から筋力トレーニングを実践。①筋力がつき週3回の病院行きが無くなった。②週2回は、仕事の一部として筋力トレーニングを計画に組み入れ継続している。③友達ができ、楽しく健康作りができる。

CさんもDさんも、継続は力なりを実践され、自分の体や心の変化を実感されている。

☆健康づくりワンポイントレッスン

地道に自分で健康づくりを実践すると、自分の描いている人生に何歩も近づくことができるでしょう。

さあ、実践されている方の姿を未来の自分の姿にするために左記や裏面を参考に健康づくりに取り組んでみましょう。

《口腔機能維持向上で肺炎予防その1》

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。

べっぴん・男前体操 その①顔面体操

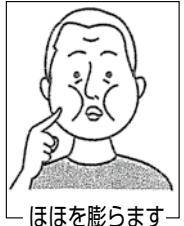


口を横に引く



唇を突き出す





ほほを膨らます

顔面体操は、口の周りの筋肉を運動したり刺激したりすることで口腔機能の低下を防ぎ、食べこぼしなどを防ぎます。

自分の目的に合った

適切な運動で健康づくり

疾患によっては運動することでかえって悪化する場合があります。例えば、歩行時に痛みがある場合は無理にウォーキングを行なうとかえって膝の変形が進んだり、痛みが強くなったりすることがあります。また、重篤な循環器障害がある場合、過度の運動で生命に関わることもあるので主治医に相談するとよいでしょう。自分の状態・目的に合った運動を選択することが大切です。

●糖尿病や内臓脂肪の減少が目的の場合

有酸素運動(ウォーキングやジョギングなど)

●膝や股関節などに歩行時に痛みがある場合

まずは筋力を強くし関節にかかる負担を減らしましょう。

●膝に痛みがあるけど有酸素運動もしたい場合

水中歩行や自転車など、痛みのある部位への負担が少ない運動を選択するとよいでしょう。

●肩こりや腰痛などのうち筋緊張が原因のもの

ストレッチと筋力運動を行ない普段の姿勢を正しく保つよう意識しましょう。



腰痛・肩こりの予防

まずは姿勢を見直しましょう



脊椎の正常なS字曲線



坐骨

普段、上の写真のように丸くなって座っていることはありませんか。長時間このような姿勢が続くと矢印の部位などに負担がかかり、肩や腰に痛みがでることがあります。

〈正しい姿勢のコツ〉

骨盤の傾きがポイント
支持するのは坐骨(左右のお尻にある骨です。お尻の下に手を入れると確認できます)坐骨から垂直に頭の後方(耳)を引き上げるようにすると自然とアゴが引け胸も開くでしょう。

〈首と腰のストレッチ〉

筋肉は弛緩と緊張を繰り返すことで血液が循環します。同一姿勢が続くことで筋肉が緊張した状態が続く、血流が阻害されます。首や肩、腰周りのストレッチをして筋肉をほぐしましょう。



ストレッチは息を吐きながら10秒くらいかけてゆっくり伸ばします。

①首をゆっくり前や左右に傾けたり、横を向いたりします。

②仰向けになり両膝を曲げたままゆっくり倒し腰をひねり筋肉を伸ばします。

※ 痛みのない範囲で行ないましょう。

☆健康づくり・介護予防知っとく情報

＝トレニング機器 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、その効果や方法を健康運動指導士、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「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すが続いて週2回程度、トレニング機器を使用できるようになります。
とき…平成22年7月13日(火)から
毎火曜日4回
13時30分から15時30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)グローイングアップ
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、広報りつと10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