

高齢者への運動の取組みについて

高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるように、地域の高齢者一人ひとりが出来る限り介護予防に努めることが大切です。

運動や体操を行うことで足腰の筋力を維持し、「動ける」からだを少しでも長く保っていただけるよう、次の取組を行っています。

1. 転倒予防自主グループ

地域の高齢者の誰もが参加できる身近な介護予防の通いの場として、転倒予防自主グループの立ち上げを行っています。転倒予防自主グループは、体操などを中心とした介護予防に資する活動を自主的に行うグループで、主に地域の自治会館等で活動されています。

転倒予防自主グループは平成30年度末時点で市内に164グループあり、2677人の方が活動されています。本年度は5グループの立ち上げを計画しています。

市では、転倒予防自主グループに、活動の効果や必要性を啓発するとともに、活動の充実や継続が図れるように支援しています。

2. ながはま きゃんせ体操

高齢者を主に対象とした長浜市のご当地体操で、足腰を重点的に鍛える体操です。平成19年度にDVDを制作し、転倒予防自主グループやサロンなど介護予防の通いの場を中心に普及啓発しています。

今年度は、「ながはま きゃんせ体操」について下記の取組みを新たに行っています。

【テレビでの放送】

継続的な自宅での運動機会をつくるため、市の行政情報番組「ながはまテレビ」で下記のとおり「ながはま きゃんせ体操」を放送しています。

また、市公式YouTubeチャンネルでは「ながはま きゃんせ体操」ミニ版の配信も行っています。

【放送内容】

1日3回 いずれも約15分間

- | | | |
|-----|---------|----------|
| 1回目 | 8時30分～ | 準備体操 |
| 2回目 | 13時00分～ | 筋力トレーニング |
| 3回目 | 15時00分～ | 柔軟体操 |



【介護予防きゃんせ体操DVD制作】

低栄養予防や口腔機能低下予防に関する内容等も取入れた介護予防DVDを新たに作成し、地域で活用していただくことで、運動機能だけでなく栄養・口腔機能等を合わせた内容で、より介護予防に効果的な自主活動となるように支援します。

【DVD収録内容（予定）】

- ・運動機能低下予防：「ながはま きゃんせ体操」
- ・低 栄 養 予 防：低栄養予防のための栄養バランスや調理の工夫など
- ・口腔機能低下予防：口腔清掃等のポイントや「きゃんせ体操 お口版」、早口言葉など
- ・認知機能低下予防：頭の体操や運動と認知トレーニングの組合せなど

3. ロコモ予防の啓発

高齢者がロコモ予防を意識し、生活の中で予防への取り組みができるよう簡易な体操を紹介したマグネット式の啓発媒体を作成し、平成 29 年度より地域の健康づくり事業、きょうせ大会、出前講座、イベント等で配布しています。

今年度は、媒体をより見やすいようリメイクし、新たな配布先として介護予防事業所等を加え、より多くの方へ取り組んでいただけるよう進めます。

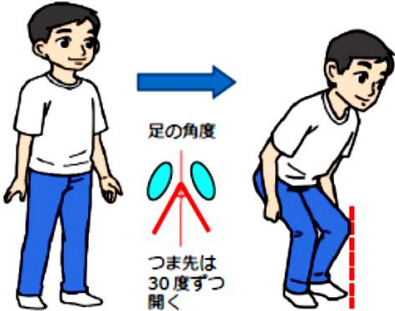
また、きょうせ体操のQRコードを記載し、合わせて啓発します。

■新規作成部数：3,500 枚

■活用開始時期：令和元年 9 月

ロコモティブシンドロームを予防して、元気な足腰を保とう！

ロコモティブシンドロームとは、骨・関節・筋肉等にしょうがいが起こり、「立つ」「歩く」といった動作に困る状態で、要介護状態の原因になります。毎日2種類の体操を行い、元気な身体を維持しましょう。

片脚立ち  転倒しないよう、つかまるものがある場所で行います。 【左右1分間ずつ、1日3回】	スクワット  肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。膝がつま先より前に出ないように、また膝が足先と同じ方向にして、体をしずめます。 【ゆっくり5回繰り返す。1日3回】	スクワットが難しい場合は 足上げ  片方の足を伸ばし、伸ばした足の足首は、手前に引くように立て、5秒間止め元に戻します。 【交互に5回ずつ、1日3回】
--	---	---

※この体操は0次健診ロコモ測定で得られた長浜市民のデータや日本整形外科学会公式ホームページを参考にお勧めしている体操です。

もっと他の体操も行いたい方は、
長浜市転倒予防体操「ながはま きょうせ体操」をご覧ください。



発行元：長浜市健康企画課