

全国的に高齢化が進む中、開成町でも要介護認定を受けている高齢者が増えています。介護保険制度がスタートした平成12年度は、65歳以上の高齢者1834人、要介護認定者179人（9・8割）でした。平成23年12月末現在、高齢者3360人、要介護認定者416人（12・4割）となっています。介護が必要な方が増えると、介護サービスにかかる費用も増えて、それを支える介護保険料を増やさな

## 体を動かして 介護予防 に取り組みましょう

◎保険健康課 ☎84-0320



ければならなくなります。そこで、介護が必要とならないよう、一人一人の心がけや取り組みが必要となっています。

**筋力の低下は、生活の質の低下につながります**

高齢になると足腰の機能は衰えます。それに加え、運動しない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、関節の動きも悪くなり、日常生活にも支障がでてきます。運動を習慣にすると、様々な病気を

**膝痛・腰痛・転倒骨折予防**

平成21～23年度、厚生労働省のモデル事業として「膝痛・腰痛・転倒骨折予防のための

町では、オリジナルの介護予防体操である「かいせいきいき健康体操」を中心に、運動の普及を推進しています。町が養成したいいきいき健康体操指導員のみなさんがそれぞれの自治会館などで体操をする場を設け、定期的に体操を実施したり、地域の催し物の際に体操を取り入れたりしています。みなさんが参加しやすいように自治会館などで開催していますので、外に出るきっかけとして、また体を動かす機会として活用してください。

**かいせいきいき健康体操**

を防ぐことはもちろん、若々しい生活が維持でき、さらなる活動力につながります。

### 自宅でも簡単にできる運動を紹介します。

**▶両ひざの抱えこみ体操**  
両ひざをつかみ、ゆっくりと胸に引き寄せる。頭や背中が床から持ち上がらないように10～20回くりかえす。



**◀片足上げ・ひざ伸ばし運動**  
足の裏がぴったり床につく高さのいすに座り、片足ずつゆっくり上げて、ひざが伸びた姿勢を5～10秒キープ。左右10～20回くりかえす。

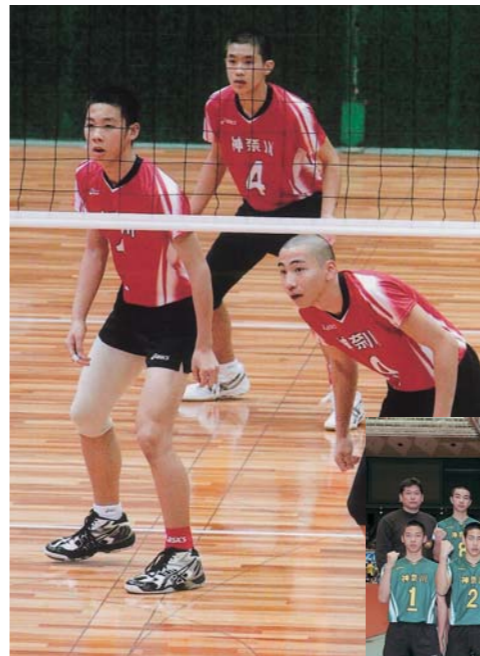
運動教室」を実施しました。参加者のほとんどが膝痛や腰痛をかかえており、教室の中の運動に加えて、自宅でも自分に合った運動を継続しておこないました。

病状によっては痛みの程度が軽減をされなかった方もいますが、湿布を処方されなくてもよくなったから、少しは医療費の削減につながったと思う。」ひざのために薬を飲んでいただけ、飲まなくてもよくなった。」という声も

かれました。ひざ痛、腰痛は負担をかけないような日常生活動作を身につけて自己管理することがたいせつです。痛みが強いときには安静にしますが、過度の安静は回復を遅らせてしまうため、痛みがやわらいだら、無理のない範囲で体を動かすことが必要です。いつまでも自分らしく、いきいきと生活していくために、運動習慣を身につけて、介護予防に取り組みしましょう。

## バレーボール 小松大祥さん

# 全国大会へ出場



中央が小松さん



前列「4番」が小松さん

**Q** 全国大会に出場しての感想は

この大会を通じて、最初は緊張していましたが、途中から波に乗っていいスパイクを打つことができました。自分の力を発揮できたと思います。レベルの高いチームとの対戦では、まだまだ、ブロックを抜くこともできなくて、

くいが残るところもありました。

文命中学校3年生の小松大祥さん（田中）は12月に開催されたJOCジュニアオリンピックカップ 第25回全国都道府県対抗中学バレーボール大会に神奈川県代表チームのメンバーとして出場しました。大会では予選リーグを一位で通過したものの決勝トーナメントでは惜しくも2回戦（ベスト16）で敗退しましたが今後のますますの活躍が期待されます。

**Q** お世話になった人は？

小学生からバレーを教えてくれた遠藤昭三さんには、感謝しています。基礎から教えていただいたし、中学校にな

**Q** 今後の目標は？

高校で全日本バレーボール高等学校選手権大会（春高バレー）やインターハイなどの全国大会に出場したい。技術的には、スパイクの波が大きいので、安定したスパイクを打てるようになりたいと思います。

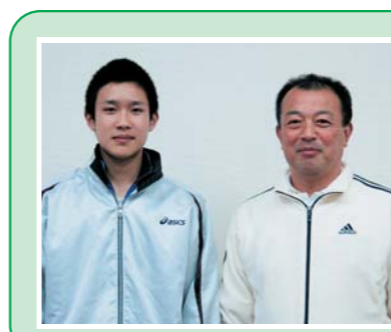
**Q** バレーボールを始めたいきっかけは

兄がバレーボールをやっていたので、小学校2年生から始めました。

**Q** 高校進学後は？

文命中のバレー部から友達と2人同じ高校に進学するので、一緒にがんばろうと思います。

大学にいても、社会人になってもバレーボールを続けていきたいと思っています。



**顧問の北村先生から**

180センチの身長は、バレーボール選手としては大きい方ではないので、レシーブを頑張ってもらいたいと思います。バレーボールの基本はレシーブなので、これができるば、大学でも、社会人でもレギュラーになれると思います。

ってからも試合に応援に来てくれたりしました。中学校の北村先生には、スパイクの打ち方やレシーブの仕方など今までできなかったことをたくさん教えてもらいました。そのおかげで守備範囲も広がりました。