

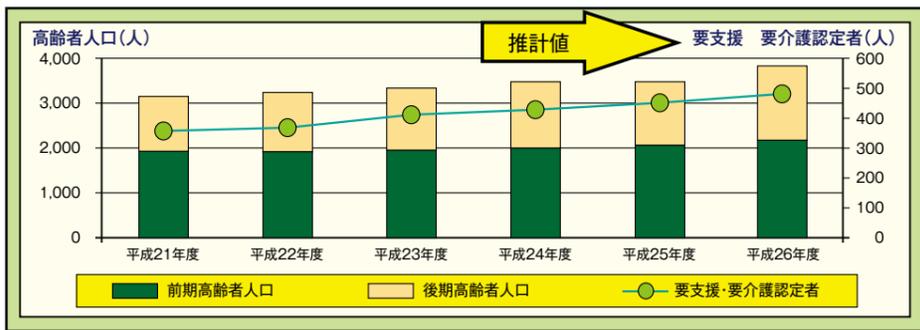
介護予防に 取り組もう

☎ 保険健康課 ☎ 84-0320



開成町の現状

全国的に高齢化が進む中、開成町でも要支援・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、高齢者



1千834人、要支援・介護認定者179人でした。平成24年12月末現在、高齢者3千554人、要支援・要介護認定者433人となっています。高齢者人口の増加に伴い、介護保険サービスを利用する方も増えていきます。今後も、高齢者人口が増えると予測されている中で、できるだけ介護が必要とならないように一人一人の心がけや取り組み（介護予防）がたいせつです。

介護が必要となるきっかけは ちよつとしたことから

年齢を重ねると、元気であっても心身の病気や環境の変化から、全身の機能が低下してくることがあります。例えば、「入れ歯が合わなくなった」など、小さな変化であっても放置しておくと、はなが食べにくくなり食欲が低下し、栄養不足につながったり、家の中で転んだために散歩するのが怖くなり、足腰の筋力低下につながったりすることがあります。

いつまでも、元気で自分らしく生活するために、小さなサインを見逃さず、早めに対処して毎日をいきいきと過ごしましょう。

日常生活のポイント

- 転ばない生活を心がける
 - ・ 運動して筋力アップ
 - ・ バランスのとれた食事
 - ・ 自分に合った靴を履く
 - ・ 家の中の環境を整える
- バランスよく食べる
 - ・ 食事は、主食、主菜、副菜、乳製品、果物をそろえる（特に主菜のたんぱく質は、血や肉、骨をつくるために欠かせません）。
- 口の健康を保つ
 - ・ うがいや歯みがきをする
 - ・ 舌の体操をして口の中を潤す
 - ・ 定期的に歯科検診を受ける
- 外に出かける
 - ・ 出かける習慣をつける
 - ・ 人との交流をたいせつにする

運動（身体活動）で良い循環を作りましょう

介護予防も様々なポイントがありますが、その中でも運動（身体活動）を継続することが大きな要素となります。運動しない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、日常生活にも支障がでてきてしまい、生活の質

の低下に直結します。

習慣的に運動をする→身体活動量の維持・向上が図られる→さらに活動が向上する→心身機能の維持につながる

このように、運動することにより体の機能を保つために良いサイクルが生まれます。運動の効果は、心臓や肺の機能の低下防止、筋力や骨密度の低下防止、動脈硬化の抑制、情緒の安定、認知症の予防など様々なものがあります。

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。

介護予防のアンケート

平成18年度から実施している介護予防のアンケートですが、平成25年度は、要支援・要介護認定を受けていない75歳以上の方を対象に日常生活についてのアンケートを実施する予定です。必要に応じて介護予防事業のご案内をさせていただきます。ご自身の生活を見直す機会にもなりますので、ご協力をお願いします。

からは、肩こりがひどくなる前に自分でケアできるので、楽になりましたね（40歳代女性）

「最初はね、なんかヘンな体操・・・ってバカにしてたけど（笑）、足の動きがよくなったのか、最近つまづかなくなったんだよね（70歳代女性）」

ゆる体操を始めて短期間で効果を実感できたから、継続しようという気持ちになられたことがよく伝わってきました。

何歳でも 体は変えられる！

今度は、ゆる体操準備指導員さんたちにインタビュー。30〜70歳代の「普通の開成町民」だった皆さんが、今や、ゆる体操歴3年目のベテラン！

「妊娠中にゆる体操を始めた。そのお陰か、お産がとても軽くて、長年の生理痛も消えちゃったんです！」

「冷え症だったんだけど、最近は手足がポカポカ暖かくなって」

「ゆる体操を始めてから血行がよくなって、ひどい手荒れが治りました。家でも電車でもどこでもできるところ

「からだには希望がある」ゆる体操講座訪問記

開成町では健康づくりのために、「歩こう会」「いきいき健康体操」「ゆる体操」などの住民が主体の健康づくり活動を展開しています。今回は、この中の「ゆる体操講座」取材しました。

ゆる体操ってどんな体操？

開成町民センターで、毎月2回、「ゆる体操」というフシギな名前の体操講座が開かれていると聞いて、取材をしてきました！ところが、「体操」と聞いていたのに、会場の扉を開けると目に飛び込んできたのは「気持ちよく〜気持ちよく〜」という何やら怪しいかけ声に合わせて、自分の手足をさする老若男女の姿・・・むむ？なんだ？これが体操???

さっそく、その場にいらっしやうた保険健康課の職員の方にお聞きすると、「体を気持ちよくゆるめ、固まった筋肉をほぐしたり、血行をよくしたりして、健康を増進する体操です。年齢を問わず、若い方、妊婦さん、高齢者の方など、どなたでも気軽にできます。道具も必要ないので、どこでもやれます」とのこと。

開成町まじゅくり情報特派員 和田知代

ヨガや気功やストレッチや呼吸法などの良い点を取り入れて、入念に考案された体操で、「気持ちよく〜」「プラプラ〜」などと声を出すことにも、体操効果を高める深い理由があるのだそうです。

開成町では、「日本ゆる協会」の協力により、十数名の「ゆる体操準備指導員」さんが育成され、指導にあたっています。今日の講座参加者は、30〜80歳代の幅広い年齢層で、継続参加される方が多いとのこと。

そんな説明をお聞きしているうちに、体の様々なパーツをゆるませる体操が次々と展開されていきます。腕をクルクル回したり、肩をギュッと持ち上げてドサーッと落としたり、寝転がって腰をモゾモゾさせたり、ひざをプラプラさせたり・・・どの体操も声を出しながら、参加



者がかつてもリラックスして楽しんでいらつしやるのが印象的です。時々、大きな笑いもおこります。

体調がよくなった！

講座参加者の皆さんに感想を聞いてみました。

「ヒザと腰が悪くて始めました。ゆる体操した後には体が暖かくなって調子いいです（30歳代女性）」

「肩こりがひどくて、毎月2回、マッサージ師さんに家へ来てもらっていたのだけども、ゆる体操を始めてから、その必要がなくなっちゃって！（70歳代女性）」

「動きが覚えやすい体操で、家でも自分でできるところがいいです。この体操を覚えて

が、この体操の魅力かな」



開成町ゆる体操準備指導員の皆さん

「疲れやすい体質だったけど、疲れた日にゆる体操やっど、翌日に疲れが残らなくなつたね」

ゆる体操で体は変えられるというエピソードをたくさんお聞きして、体のあちこちが痛い私も勇気づけられ、「やってみようかな」って思いました。

【ゆる体操講座】
・第1・3火曜日
・10〜11時
・町民センター
【ゆるウォーク講習会】
・3月16日（土）
・14時〜16時
・福祉会館
☎ 保険健康課 ☎ 84-0320