広報 Ryuoh
若者も暮らしたい 希望かなえる 輝竜の郷
～心弾む 新時代へのチャレンジ～
12 2023 December No.599
プロモーションサイト

キバラル8でハッピーエイジング!

竜王町では
80歳になっても元気で歩けて“ようきばらる”をスローガンに、
足腰の痛み予防に着目した「現役続行プロジェクト・キバラル８」の取り組みを推進しています。

⬅詳細は「特集:『キバラル８』でフレイル予防」をご覧ください。

活動量が減る冬にこそ！「キバラル8」でフレイル予防

高齢者が介護を必要とする原因は、衰弱や認知症、関節疾患、骨折・転倒など、生活機能の低下によるものが多くなっています。体を動かさなかったり、栄養が不足したりすると筋力が低下し、転倒しやすくなります。また、転倒が原因で骨折すると、そのまま寝たきりの状態になる危険性が高まります。

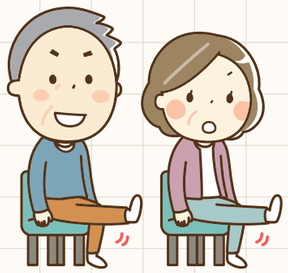
加齢により、心身の機能が低下して、「健康」から「要介護」に移行する中間の段階を**フレイル**（虚弱）といいますが、早めに対処すれば健康な状態に戻ることができます。

たとえ今、介護や支援を必要としている人でも、フレイル予防を行うことで、元気を取り戻したり、それ以上状態を悪化させることを防ぐことができるのです。

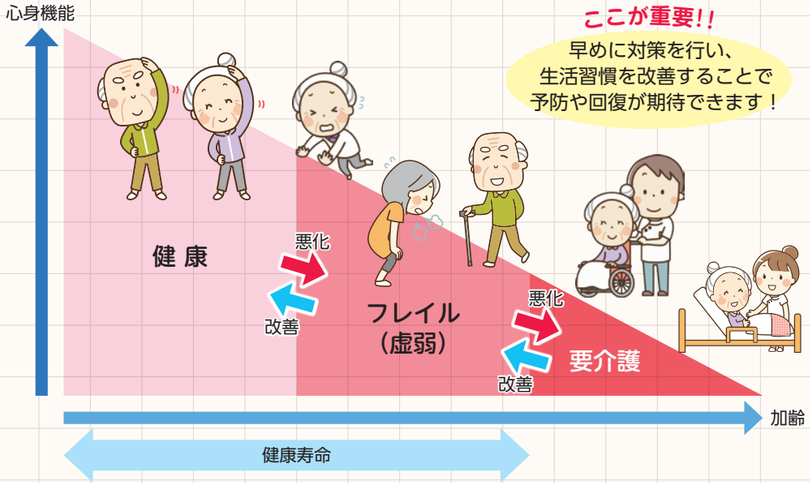
岡屋地区「おたっしゃ教室」の様子

令和元年に竜王町が実施した高齢者保健福祉計画調査では、高齢者の約50％が膝や腰の痛みで外出できないと回答されました。そこで、町では地域ぐるみで介護予防・健康づくりを行うため、「80歳になっても元気で歩けて〝ようきばらる〟」を目指した、現役続行プロジェクト「キバラル8（エイト）」を進めています。

キバラル8では「よい姿勢」、「心地よく動けるからだづくり」をテーマに、理学療法士・言語聴覚士の協力を得ながら、「足腰の痛み予防」に効果的な取り組みを地域へ啓発し、実践いただいています。



フレイルは、筋力の低下や口腔機能の衰え、低栄養などの「身体的要因」に加え、認知機能の低下やうつ症状などの「精神・心理的要因」、社会とのつながりが希薄になる「社会的要因」の3つの要素から構成されており、様々な要因からフレイルにつながります。



フレイル予防のための4つのポイント

フレイル チェックは こちらから

1 栄養（食べる）
食事の改善

バランスのとれた食事を３食しっかり摂りましょう。特に筋肉量の維持に大切な、たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)を意識しましょう。

＋ 口腔（お口の健康）
歯磨き、入れ歯チェックなど

よく噛んで食べることは、認知症予防にもなり、お口の手入れは歯の病気などを防ぎます。定期的な歯科医院でのチェックや口腔体操も行いましょう。

2 身体活動（動く）
ウォーキングやストレッチなど

身体活動は筋力や筋肉量の維持だけでなく食欲や心の健康にも影響します。ウォーキングや、ながら運動などで、今より10分多く体を動かしましょう。

3 社会参加（つながる）
趣味、ボランティア、就労など

外出すること・人と交流することは、フレイル予防にとても有効です。自分に合った活動を見つけましょう。また、就労は何よりの介護予防です。

Let's Enjoy キバラル8!

関節を安定させる筋肉を鍛えましょう！

立って動作をするときに、どこかに不安定な関節があると、そこに体の重さや運動の負担が過度に偏ってしまい、痛みや不調を生じてしまいます。関節を安定させる筋肉がしっかり働くと、負担は体全体に分散され、痛みや不調を生じにくくなるのです。

心地よく動ける体づくりのために、関節を安定させる筋肉を刺激していくトレーニングを行いましょう。

❶手のひらを上に向ける。両方の小指が左右に引っ張られるように遠くに伸ばす。

❷頭の上で両手の指先を触れる。手のひらを前に向け、そのまま手を後ろに向かって動かす。

詳細はこちら➡

歩くことはQOL（生活の質）の要です！

歩くことは日常の基本的な移動手段です。自立した生活を送るためには歩くことはとても大切です。普段から歩くことが少ない人は、転倒しやすく、外出の機会も減ります。

「歩く」メリット

- 筋力の維持・向上
- リラックス効果
- 生活習慣病の予防・改善
- 血行をよくする
- 人と交流する機会ができる
- 骨を強くする
- 脳への刺激＝認知症予防

歩くときは次の点を意識しましょう

❶**胸から前に進むイメージ**：足を大きく前に振り出すのは禁物です。体（胸）が先に前に出るイメージをもつと、適度な歩幅になりやすいです。

❷**足の指先まで使う意識**：後ろの足は指先まで使いましょう。つま先で蹴り出すというよりも、足の小指から親指までが地面に触れ、そして離れていくのを感じる意識をもちましょう。

日々のトレーニングで痛まない体づくりを！

弓削メディカルクリニック
理学療法士・言語聴覚士
田口（たぐち） 裕（ゆう）さん

人は進化の過程で、直立二足歩行と他の動物にはない優れた頭脳と強くて器用な上肢（手）を獲得しました。これらは人に地球上での繁栄をもたらしましたが、頭は5kg、2本の上肢は10kgと非常に重く、合わせて15kgにもなる重量物を体の上の方に抱えることになってしまいました。その状態で二足で立って動くことは体に大変な負担を強います。特に構造が不安定な首や肩、腰、膝に負担が集中しやすく痛めてしまうのです。

局所への負担の集中を避け、いかに体全体で分散して支えるかが重要です。釣り竿が重い魚を釣り上げても折れないように、体各部位がつながり、まんべんなく重さを支えれば体は痛みにくくなります。

キバラル8では関節を安定させる筋肉を鍛えることで体をつなぎ、首や肩、腰、膝への負担の集中を避ける体づくりをテーマにしています。チラシや出前講座などでトレーニングを覚えていただき、痛まない体づくりをしていきましょう。

寒い冬は外に出にくいですが、キバラル8のトレーニングは屋内で可能です。トレーニングを続けて、日常の動作の中で「あれ？楽にできるようになった！」といった自分の体の変化を楽しんでください。

ご依頼ください！出前講座

理学療法士や保健師が地域へうかがいます。

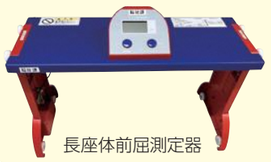
詳細はこちら⬇

介護予防物品を貸し出します！

地域へ体操のDVDや体力測定器具などの貸し出しを行っています。

介護予防運動DVD

握力計



長座体前屈測定器

岡屋地区では、15年ほど前からおたっしゃ教室を開催されています。現在は４名のスタッフが中心となり、毎月第２、４木曜日に地域の高齢者の皆さんとともに、口腔体操やタオル体操、足の体操など、様々な体操で体を動かし、みんなで楽しみながら教室を継続されています。また、普段、外出しにくい高齢者のために、秋には運動会、冬にはハンドベル演奏など季節を感じられる取り組みも行っています。教室が終わると「今日も楽しかったわ～」と笑顔いっぱいの参加者の姿がみられました。

パパパ パパ！

口腔体操で唇や舌、口周りの筋肉を動かします

タオルで手軽にストレッチ

筋肉がぐ～っと伸びて気持ちいいわ

さあさ楽しく竜王音頭♪

また来てや～♥

帰るときは足つぼマットでフットマッサージ

懐かしい竜王音頭のリズムに乗って楽しく体操

地域のみんなで集まり、話ができる場づくりができたらと思っています。教室を通じて、いろんな年代の方と交流することで、お互いが身近な存在になっています。

おたっしゃ教室スタッフの松浦つや子さん、久野まさ枝さん、辻澤純子さん、三崎弘美さん

「明るく」、「楽しく」、「元気よく」をモットーにみんなでワイワイ集まり、世間話をしながら教室を開催しています。帰り際に「楽しかったわ～」と言ってもらえることが一番嬉しく、次は何をしようかな～と考える原動力になっています。

地域包括支援センターは高齢者の介護や福祉、医療、権利などをサポートする総合相談機関です。お気軽にご相談ください。

その他、介護予防に関する情報はこちら

問 地域包括支援センター（福祉課内）☎58-3704