

＝特集＝

地域で元気にいつまでも



もう介護を頼まないとダメかな、と思っているあなた。体操教室などに参加することによってまだまだ元気に過ごせます。今月は介護予防の運動について取り上げます。家族や地域のみなさんと一緒に体を動かして、いつまでも元気に暮らしましょう。

3人に1人は高齢者

越生町の人口は1万1千711人（平成30年5月1日現在）で、そのうち65歳以上の高齢者は3千938人。3人に1人は65歳以上という計算になります。これは県内でも上位に入る数値で、今後も町内の高齢者の割合は少しずつ増加していくことが予想されます。

高齢に伴い低下する筋力

町には元気に暮らす高齢者がたくさんいますが、筋力は年を重ねるごとに衰えるもの。自分ではまだまだ大丈夫と思っても、徐々に筋力は衰えていきます。筋力が衰えるとなりのような症状が現れます。次の項目の中に当てはまることがあるか確認してみてください。

- 1年で体重が3～5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 外出する回数が減った

1～2項目当てはまる方はブレフレイル、3項目以上当てはまる方はフレイルの疑いがあります。フレイルとは、高齢期に起こりやすい、筋

力や心身の機能などが低下し、衰弱した状態のことです。放っておくと将来介護が必要になるかもしれません。ひとつでも当てはまった場合は注意しましょう。

家族・友人との交流と運動が元気の秘訣

フレイルは運動習慣や社会参加などで改善することができます。いつまでも元気であるためには、普段の生活から意識して体調を整えることが大切。家族、友人とのコミュニケーションや、定期的に体を動かして筋力の衰えを軽減することが、心身の健康に繋がります。

高齢者の健康が町の活性化にも繋がる!?

町の活気を高めるために必要なのは町民が元気であること。高齢者の割合が高い越生町では、高齢者が健康でいることが町の活力に繋がります。

「介護予防は何をすればいいんだろう」、「交流の場が欲しい」と考えているみなさん。今回特集で紹介する「リフレッシュ体操教室」に足を運んで、いつまでも元気に過ごしましょう。

身体を動かしたい・交流の場が欲しいという方必見

リフレッシュ体操教室

介護が必要になる理由の25パーセントは転倒・骨折・関節系の運動疾患によるもの。これは、運動不足による筋力の低下が原因で引き起こるものです。

町では、毎週木曜日にやまぶき公民館で高齢者の運動の場・交流の場を提供することを目的に、運動サポートによる「リフレッシュ体操教室



室」を実施しています。この教室では、あらゆる体操の基本となる「のびる」、「まげる」、「ねじる」、「まわす」、「はずむ（歩く）」の5つの動きを基本として一人ひとりにあった運動を行っています。普段体を動かす機会のない人でもできる簡単な動きが中心のため、だれでも気軽に参加できます。また、継続して参加していたりするために、おなじみの演歌に合わせた「エンカサイズ」やトランプを使った「脳トレ」なども行っています。

「リフレッシュ体操」に参加したい・話を聞いてみたいという人は☎へお問い合わせください。

※7月から梅園会館で「梅園リフレッシュ体操」を始めます。毎月第2・4水曜日の午前10時から開催するので、お気軽にご参加ください。

☎ 越生地域包括支援センター

TEL 299-5532

家でもできる基本の動き

③ねじる (4回)



足は肩幅の倍の大きさに広げる。膝を軽く曲げゆっくり身体をねじり徐々に動きを大きくする。

②まげる (2回)



足は肩幅よりやや広めに開き腕を上下に伸ばす。息を吐きながら下に伸ばした腕の方向に体側を曲げる。5秒後、息を吐きながら元に戻る。

①のびる (2回)



足は肩幅に開き、息を吐きながら片方の手を上に、逆の手は下に伸ばす。15秒後、息を吐きながら元の位置に戻す。

⑤はずむ (10回)



足は肩幅に開き、肩の力を抜き、全身をリラックスさせてはずむ。

④まわす (2回)



足は肩幅よりやや広めに開き、両腕を肩より高い位置で両側に伸ばす。息を吐きながら下から上へ両手で円を描くように身体を回す。手が上来たら息を吸い、息を吐きながら身体を回す。