「肩の張りにいいみたい」

介護を必要としない身体づくりを

～市の介護予防事業～

「自分の足で歩き、自分の歯で食べる」年齢とともに、人間の身体機能は衰えてきますが、運動などで予防をすることで、身体機能を維持することができます。

市では介護予防健診（5・6月に実施。65歳以上対象）の結果や、日ごろの相談対応などから、介護予防の必要性の高い方を対象に介護予防事業を行っています。事業のうち、「運動器の機能向上」事業の各教室について紹介します。

運動器の機能向上事業

「パワーリハビリ教室」「パワーアップ教室」「いきいき運動教室」は、運動指導士、保健師などの専門家がチームを組み、対象者の状況を評価し、週1～2回の個別に適した訓練内容を決め、3カ月間実施します。

筋力向上訓練を中心に栄養面や口腔機能訓練に対する指導も行います。平成18年1月からこれまで135名の方に実施し、教室参加前後の効果結果は次のとおりです。

【にかほ市が行う介護予防事業】

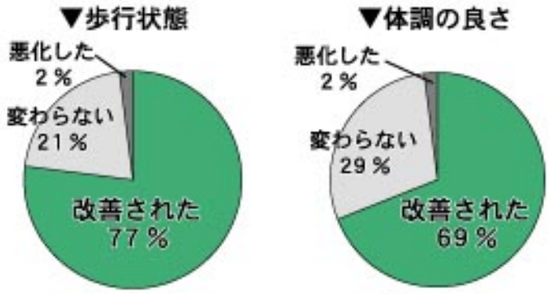
事業種	事業名	内容
運動器の機能向上	パワーリハビリ教室	高齢者用筋力向上トレーニングマシンを使用しての訓練
	パワーアップ教室	
	いきいき運動教室	介護予防体操を中心とした指導
	さわやか運動訪問	介護予防体操などを保健師が訪問指導
(※)低栄養改善	栄養改善教室	低栄養の予防・改善
	栄養改善訪問	低栄養の予防・改善を栄養士などが訪問指導
口腔機能向上	お口の健康教室	食べる・飲み込む機能の向上のための指導
	お口の健康訪問	歯科衛生士による訪問指導
閉じこもり・うつ・認知症予防	生きがい支援訪問	看護師等が訪問し、相談指導や地域活動への参加を促す

※低栄養とは
「体を動かすために必要なエネルギーやタンパク質が不足すること」

表1：身体機能の変化（体力測定の平均値）

項目	教室前	教室後	比較
上肢(腕)の筋力　:握力(kg)	21.2	22.5	平均1.3kg増
下肢(足)の筋力 :膝の伸展筋力(kg重)	16.0	24.0	平均8.0kg重増
静的(静止した時の)バランス感覚 :開眼片足立ち(秒)	17.9	24.6	平均6.7秒増
移動能力(立ち座り歩行の移動) :Time Up & Go(秒)	7.8	6.6	平均1.2秒短縮

図1：機能の変化（教室終了時のアンケート）



「自宅でもできそうな運動だね」

予防事業の効果

体力測定を教室参加前と教室終了時について平均値で比較してみると、全ての項目において改善が認められました。（表1）

また、教室終了時のアンケート結果では、回答を得られた人のほとんどが良い変化を自覚しています。（図1）

筋力向上による効果は、単に足腰だけではなく、心身全体に影響しているものと判断できます。

「パワーリハビリ教室」「パワーアップ教室」「いきいき運動教室」は7月から実施しており、10月からは新しいグループで行う予定です。

いつまでも元気にいきいきと生活するために、体調や介護予防の面に不安がある方は、担当までご相談ください。

申込・問合先　地域包括支援センター☎32・3045

にかほ市介護予防事業ボランティアスタッフの募集

市では、虚弱な高齢者の方を対象に、運動教室等の介護予防事業を実施しています。

事業の実施にあたり、ともに介護予防を考え、事業を補助するボランティアスタッフを募集しています。

活動の内容などは次のとおりです。

活動内容

▼各教室参加者の送迎や訓練等をする経過において、高齢者が危険なく通所および訓練できるようにそばに付き添い、見守り、補助をする。

▼教室参加者との交流を図ることにより、参加者の気持ちをほぐし、教室の雰囲気作りに努める。

※詳細については担当まで問い合わせください。

申込・問合先　地域包括支援センター☎32・3045

友愛ヘルパー協議会の会員募集

にかほ市友愛ヘルパー協議会では、独り暮らし高齢者の孤独感をとり除くための話し相手をする活動などをしています。

ホームヘルパーの講習を修了した方で、一緒に活動してみたい方はお気軽にお申し込みください。

申込・問合先
友愛ヘルパー協議会　会長　佐藤郁子☎43・5425

お年寄りも　赤ちゃんも
みんなが暮らしやすい社会を！