

一人じゃなくて誰かと

介護予防は みんなで体操を



☎ 019936

介護予防は一人で行うより、誰かとすることでより高い効果が得られます。今号では、介護予防にぴったりの体操を誰かと一緒にできる場を紹介します。

問合せ 長寿介護課 / Tel.674-7881

健康の維持に 運動習慣を

運動には体操がお勧め。
その理由を長寿介護課の職員
が教えてくださいました。



長寿介護課
三浦茜さん

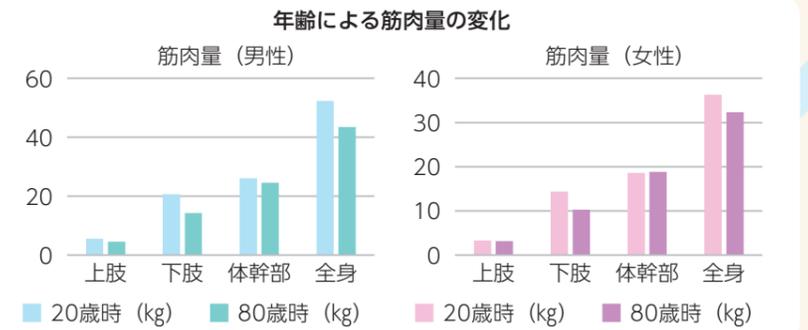
➔ 運動は「みんなと体操」がお勧め

健康を維持するためには運動習慣が大事。筋力トレーニングをはじめとして、有酸素運動、バランス運動、柔軟運動など多要素な運動を取り入れましょう。長く効果的に続けるためには、みんな体操するのが一番です。

加齢に伴い筋肉量は減少

年齢を重ねるにつれて、筋肉量は減少します。特に、下肢筋肉量の減少が顕著で、80歳時には、20歳時と比較して約30%減少します。

下肢は歩く、座る、立つなどの基本的な動作の中心となるので、筋肉量が減少すると、さまざまな体の不調を引き起こします。



(谷本芳美他. 日本老年医学会雑誌2009のデータを加工して作成)

➔ お家で簡単筋力チェック

筋肉量が減少していても普段の生活では実感しづらいもの。そこで、筋力低下が原因で起こることを三つ紹介します。一つでも当てはまったら要介護予備軍。すぐに体操で筋力アップに取り組んで。



✔ ペットボトルが開けづらい

親指が下になるこの握り方は特に注意。筋力が低下している人に多く見られます



✔ つまずきやすい

平坦な道でつまずくのは足が上がっていない証拠です



✔ 歩く速度が遅くなった

青信号の間に横断歩道を渡り切れなくなってくると、筋力低下のサインです

元気なうちから足を鍛えて

筋力が衰え始めると、外出機会の減少や転倒・骨折のリスクの上昇などによりますます運動の機会がなくなります。筋肉量は何歳になってもトレーニング次第で維持・増加させることができるので、衰える前の60~70代から、特に足の筋力を維持できるよう、体操に取り組むことが大切です。



次ページで効果的な体操の取り組み方を紹介

一緒にすれば より健康に

介護予防の専門家がお勧めの体操とその取り組み方を教えてくださいました。



介護予防マイスター
永井弘美さん

→ もてきん体操をやってみよう

気軽に介護予防を始めてみるなら、「もてきん体操（もてきん体操）」がお勧め。筋力アップはもちろん、姿勢の改善やバランスの向上などにも効果があります。

まずは動画を見ながらやってみよう

もてきん体操は短時間での筋力アップに効果的です。体力的にきつと感じる人には、座ってできる「ますます元気体操」もお勧めです。知らない人はまずは動画を見ながらやってみましょう。



もてきん体操



市公式YouTubeで公開中
もてきん体操 ID 005721
ますます元気体操 ID 005719

体操は週2日以上を目標に

国は、高齢者は、歩行またはそれと同等以上の強度の生活活動や運動（右欄）を毎日合計40分以上行うことを推奨しています。

また、運動の中でも筋力トレーニングを週2～3日行いましょう。もてきん体操なら1日に2回ずつ、週2日以上を目標に取り組んでみてください。



生活活動	運動
掃除機・掃き掃除	ボウリング
軽い農作業	水中歩行
ペットの散歩	卓球

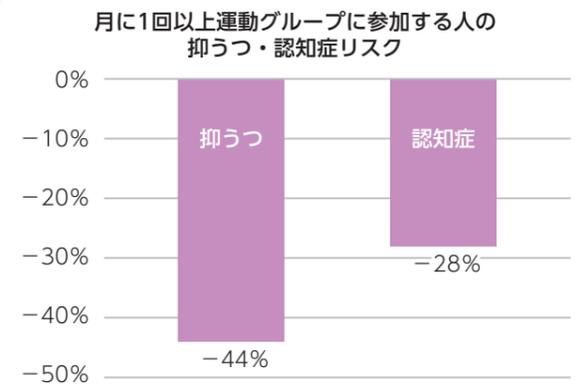
(出典：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023)

集まるとすると他にも効果が

介護予防は一人でするのではなく、誰かとすることでより高い効果につながります。例えば、月に1回以上運動を行うグループに参加している人は、月1回未満の人よりも抑うつや認知症のリスクが低下します（右図）。

地域全体が元気に

グループでの運動活動を行う人が地域に10%多いだけで、地域全体としてそれぞれのリスクが10%前後低下することも分かっています。



(出典：辻大士 JAGES Press Release No:135-17-27 抑うつ傾向の保有リスクの増減、No:182-19-16 地域と個人の各要因による認知症リスクの減少)

→ 体操できる場所はたくさん

市内で定期的に体操をしている場所、団体はたくさんあります。市が主催する体操教室やイベントも毎月開催。自分に合った続け方を見つけましょう。

「誰か」とすることで、自分のモチベーション維持にもつながります。



マイスターが教える講座も

各地域で介護予防マイスターが開催する体操の講座もお勧めです。マイスターの体操レクで、いつもと違うトレーニングを一緒に楽しみましょう。



すこやかテラス



ID 005707
各すこやかテラスなどでは毎週、ますます元気体操を実施

自治会館



ID 604250
自治会館や公民館、公園などで独自に体操に取り組むグループが200以上。近所で探してみよう

安満遺跡公園



ID 005710
安満遺跡公園や富田支所前広場で定期的に体操イベントが。誰でもふらっと参加できる



マイスターの講座では、高齢者向けの講演やお茶会などを行うこともありますよ。この日は特殊詐欺について学び、最後に茶話会を。活動は楽しむのが一番です。



もてきん体操を広めませんか

ID 136010 介護予防マイスターを募集

健康づくりや介護予防の取り組みをボランティアとして市民に広める介護予防マイスターを募集。週1日以上、市内全域で体操の普及活動を行います。説明会と全4回の講座への参加が必要です。

対象 市内在住の40歳以上で
継続したボランティア経験がある人

説明会

日時 7/26(土) 10:00~11:00
場所 総合センター14階会議室
申込 7/3(木)から 窓 C で



ID 125376 選考5組程度

もてきんフェスティバル 出場者募集

今年も開催

同イベントで、もてきん体操を披露する団体を募集。



日時 11/22(土) 14:00~16:30
場所 古曽部防災公園体育館
申込 8/4(月)から 窓 C で

問合せ 長寿介護課
Tel.674-7881

みんなはどこで体操してる？

市内で体操をしている人が、利用している場所を教えてくださいました。

CASE1 もてきんスタジオでふらっと

散歩ついでに体操を

富田支所前広場のもてきんスタジオによく行きます。毎回行かなくても良いし、行けるとき、行きたいときに散歩ついでに行けるのが良いですね。家では人と接する機会がないので、こうした場は本当にありがたいです。



お手本があるから大丈夫

しばらく通っていますが、体操はまだ覚えられていないです。でも前でスタッフがお手本をしてくれるので、見ながらなんとかついていっています。



大森勝さん

もてきんスタジオのPOINT

- 予定に縛られない
- 専門職のお手本がある

CASE2 仲間と一緒にグループで

人の輪がどんどん広がる

私は自主的にグループを作って体操に取り組んでいます。最初は友人と4人で始めたグループですが、人が人を呼び、今では約30人でラジオ体操ともてきん体操をしています。みんな体操ができる場所を求めているんだなと感じます。



大畑充子さん

自主グループのPOINT

- 人の輪がどんどん広がる
- 自分に合ったグループで

自分にぴったりのグループで

体操の自主グループは多種多様。年齢層や男女比もさまざまです。家からの通いやすさ、グループの雰囲気など、自分にぴったりのグループを選べるのが良いです。

CASE3 すこやかテラスに通って

快適に体操に取り組める

山手すこやかテラスの体操には6~7年通っています。屋内なので天気や気温に関わらず快適に体操できるのがうれしいです。定員は40人ほど。ポイントや効果を教えてくれて基礎からしっかり取り組みます。



すこやかテラスのPOINT

- 屋内だからいつでも快適
- 施設利用もついでに



泉愛子さん

体操のついでに施設も利用

体操に来たときは、すぐ帰るのはもったいなくて、すこやかテラスでの時間を楽しむことも多いです。マッサージ機を使ったり、卓球やバンパーの練習をしたりしています。朝に来て、夕方まで1日いることもあります。

CASE4 シニアクラブで毎朝体操

自分の役割が続ける理由に

私のシニアクラブでは、平日の毎朝7時から体操をしています。体操がある日は、目印のフラッグを立てるのが私の役割なので、それが毎朝行くことのモチベーションにもなっています。



共通の趣味を持つ人と活動できる

シニアクラブでは趣味活動やバス旅行などもやっていてメンバー同士の仲が良いです。うちのクラブでは囲碁が流行っていて、家で一人ではできないことも、みんなで楽しめるのは良いですね。

シニアクラブのPOINT

- 仲間がいるとモチベーションに
- 体操以外の趣味活動も



澤田雅治さん