



# 体力測定の意味と重要性について

◆各介護予防事業に参加している方へ、事業の中で定期的に体力測定を実施しています。体力測定は、それぞれの項目の数値が介護予防において重要な指標となっています。

## ●握力●

全身の総合的な筋力と関連があり、全身の筋力の程度を知るための指標になります。さらに、握力を維持することは認知症のリスクを下げる効果もあります。



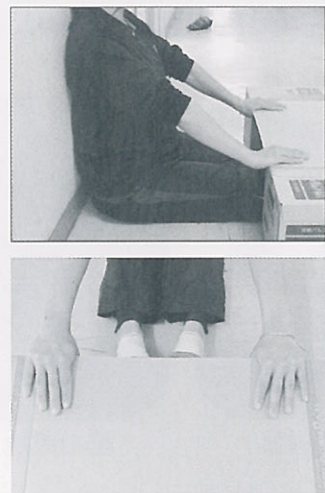
## ●開眼片足立ち●

平衡機能は、加齢とともに低下し、その結果転倒のリスクが高まります。開眼片足立ちは、平衡機能を測定し転倒のリスクを評価する指標となります。



## ●長座体前屈●

下肢の柔軟性を測るために行います。お尻や太ももの後ろ、ふくらはぎの筋肉の柔軟性が低いと腰痛や膝痛を引き起こしやすくなる、関節可動域が狭くなる、転びやすいなど日常生活での活動低下にもつながります。



## ●TUG(Timed up and Go Test)●

筋力低下や股関節等の可動域の低下により歩行時の歩幅が小さくなる、つま先が上がりにくくなる、歩行速度が遅くなるため、歩行速度、椅子からの立ち上がり、方向転換の機能を評価します。加齢や病気により人の歩行や移動は変化します。



体力測定の数値を維持・向上できるように、事業の中で運動や体操などに取り組んでいます。



お問合せ先 鮭川村地域包括支援センター ☎55-2111(内線132・138)

鮭川村

# 地域包括支援センターだより

第41号

令和6年2月発行

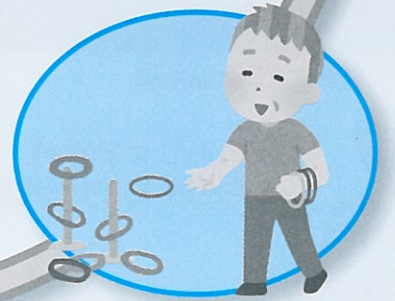
## 自分らしくいつまでも元気で 自宅で暮らすために



令和6年1月時点の村の高齢化率は43.7%となっており、令和2年の40.5%と比較すると3.2%上昇しており、高齢化率は上昇しています。

高齢者がすこやかに生き生きと安心して幸せに暮らせる社会の実現を目指し、高齢者一人ひとりが住み慣れた地域でいつまでも暮らすことができるように、介護予防事業の充実をはかっています。

自分らしく生きるために今できることの参考として、地域包括支援センターで行っている介護予防事業の取組みをご紹介します。





# ふれあいサロン普及事業

令和5年度から鮭川村ふれあいサロン普及事業は「高齢者等の介護予防」として、健康づくりや認知症予防、健康寿命の延伸のために各地区で行う活動に対して支援を行っています。



泉川地区サロンの様子

## ◆参加者の声



「60～90歳代の参加者で集まっている。みんなで楽しく会話したり、一緒に作業したりするのでとても楽しい。」  
「今度は輪投げをしたい、手作り作品を作ってみようと言っている。集まる場が少なくなっているのだからサロンは貴重な場になっていると感じている。」



サロンで地区の方々が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場になっています。また、地域の介護予防の拠点ともなっています。



# まめだじゅ体操

何歳になっても筋肉をつけて、「まめで元気に暮らすために体操しよう」をコンセプトに、毎週月・金曜日に保健センターで実施しています。



講師による体操指導

## ◆参加者の声



「ここに来ているから元気。冬は寒いから、ここに来て運動すると体が暖まるので参加している。」  
「家にいるとテレビを見ているだけになってしまう。それだと体を動かさなくなってしまうから、体操しようとしてここに来る習慣ができた。」  
「運動するのは楽しい。まめだじゅ体操に継続して参加することで健康でいうという意欲を持つようになった。」



まめだじゅ体操は  
あなたの元気の秘訣!

継続して体操に参加することで、自分の健康に対する意識と運動しようとする意欲が醸成されています。なにより皆さん楽しんで参加されています。



# 湯らっくす健康事業

羽根沢温泉の三旅館による温泉・食事の提供や軽体操や健康教育等を実施しています。

軽運動  
インストラクター指導による



## ◆参加者の声 (アンケート結果より)



「月1回の交流の場で温泉に入りおいしい食事を楽しんでいる。湯らっくすに参加するのが外出する機会になっている。」「話す機会が少ないから、参加者同士で会話するのが楽しみで来ている。」「事業開始当時から参加し、この事業で軽運動や脳トレ、おしゃべりするのが楽しみで、ここに来ることができているのが、健康と体力維持の証拠。」「自分で出来そうな体操や運動があれば、自宅で行っている。」

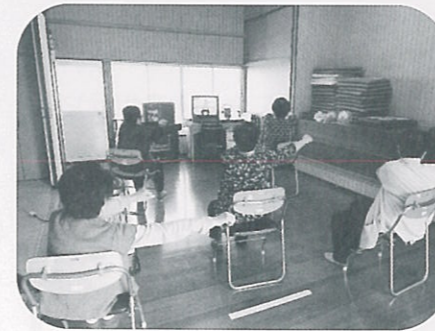


閉じこもりの防止、口腔機能の維持の一端を担っている、継続参加による健康の維持が図られている、自身の健康に対する意識の形成が定着していることなどが参加者の声からうかがえます。



# いきいき百歳体操

地区の代表の方が中心となって、企画・運営しています。現在4地区で活動しており、各公民館を会場に、週に1回DVDを見ながら軽体操を実施しています。



準備体操の体ねじり



筋力運動 膝を伸ばす運動



筋力運動 脚の後ろ上げ運動

## ◆参加者の声



「体操をしているから、手や脚、肩が軽く感じられる。」「体操を休んでいる時に、身体を動かしているかの有無の違いが体調に表れていることを実感している。」「体操を習慣的に行っているのだから、自宅でもやろうとする意欲が出てきた。朝起きた時やお風呂の時も身体を動かしている。」



体操を続けることで、数値が改善している方が多くなっています。週1回継続して行うことで、年齢関係なく筋力をつけることが可能になりますね。



運動、レクリエーション活動で参加者同士のコミュニケーション、健康チェックによる自己管理などが介護予防につながっています。歳を重ねても、こころもからだも元気に過ごすために介護予防事業に参加してみませんか。