

体を動かそう

運動機能や筋力の低下を防ごう

人間の体は使わないと退化し、正常に機能しなくなったり、病気になることがあります。運動機能や筋力の低下は転倒や骨折の危険を高めます。

運動は行動範囲を維持し、体力の向上に役立ちます。また、家族や地域社会の人々と運動することは、コミュニケーションの増進の効果もあります。

運動の際には短時間に行う激しい運動よりも、少し息がはずむ程度の軽い運動が理想的です。健康づくりに必要な運動量は、60歳代で一週間の合計運動時間が140分とされています（健康さっぽろ21）。例えば、毎日10分の体操を2回することにより達成できます。

札幌市運動能力

トレニング事業

老化などにより心身機能が低下した40歳以上の方（健康で介護予防になじまない方や、要支援・要介護と認定された方を除く）を対象に、必要な訓練

を行うことにより日常生活の自立を助け、要介護状態になることを予防します。区内では西老人福祉センターで行われています。転倒予防のための足腰を鍛える運動を週2回約3カ月間、保健師、看護師や理学療法士の指導で行います。終了した後も自分で続けられるように、自宅でもできる運動が中心です。



▲足腰の筋力を鍛える運動の様子。このほか、ボールを使ってバランス感覚を鍛える運動などを含めて約2時間程度（途中水分補給の休憩を挟む）行います。

すこやか倶楽部

介護予防センターではおおむね65歳以上の方を対象に、同じ地域の方々と楽しいひとときを過ごして、閉じこもりや要介護状態になることを予防するため、すこやか倶楽部を実施しています。地区会館や集会所など歩いて参加できる身近な場所で、軽い体操や交流会などを通して楽しみながら、介護予防について学ぶことができます。

詳細介護予防センター

山の手・琴似	TEL (631) 61110
発寒	TEL (666) 6855
八軒	TEL (611) 8566
西野	TEL (667) 1000
西町	TEL (663) 2558

すこやか倶楽部直撃訪問記

介護予防センター山の手・琴似主催の二十四軒地区で行われたすこやか倶楽部を訪問してみました。

今回のテーマは少しでも長く在宅生活を送るため転びにくい体をつくる、その名も「ころばん体づくり」。3回シリーズの1回目です。18人の男女が参加しました。

ストレッチ体操の後、3種類の体力測定で体の機能をチェックしました。全身の筋肉量を把握する目安になる握力検査では、30歳代の記録が出る筋力の持ち主も。次は10mの距離をできるだけ速く歩くことに挑戦。これはふら



参加者のつじ なおこ 直子さん(73)

うっすら汗ばんで適度な運動になり、楽しく過ごさせてもらいました。家でできないことでも、みんなでするから楽しくできるのだと思います。また、このような体力測定は結果が出るので、悪かったところは筋力アップをしようとか、自分の体を見直すきっかけにもなりました。お友達も増え、体にも良いので、毎回参加しています。



▲30秒間にいすから何回手を使わずに立ち上がって座るこらできるかの測定。参加者からは「きつい！」との声も。

つきなどを見ると同時に、広めの道路の横断歩道を信号が点滅してから渡りされるかどうかの確認にもなります。新記録が出るたびに感嘆の声が上がりました。最後には、水分補給を兼ねてお茶とお菓子で一服。おしゃべりも楽しんで脳も活性化しました。