

Interview



理学療法士 川村 雄輔 先生

季美の森リハビリテーション病院の理学療法士として、地域の高齢者を支える川村先生。フレイル予防講演会では、健康に関するさまざまなお話をいただきました。

「何か一つでもいいから
始めてみるのが重要」

フレイルの怖さとは

フレイルとは日本語で「虚弱、老衰、脆弱」などを意味します。主な種類として「身体的（筋肉や身体機能の低下）」「心理・精神的（抑うつ状態や認知症）」「社会的（独居や閉じこもり）」「オーラル（口腔機能の低下）」があります。

知らず知らずのうちに身近に忍び寄るフレイル。発症すると生活する上で難しいことが増えてきたり、転倒や風邪を引いたなどちょっとしたことがきっかけで重症化し、そこから寝たきりや介護状態になるリスクを負う状態となってしまいます。

フレイルを予防するには

特に重要な要素は「運動」「食事」「社会参加」の三つです。自分に合った無理のない適度な運動、毎日バランスよく三食食事を摂ること、目標ややりがい、楽しみを持って家族・ご近所・友人と多くの時間を共有することなどの習慣化を目指しましょう。

これらを1人だけで実践することは難しいですが、他の誰かと関わりながら一緒に取り組むことで達成しやすくなると思います。例えば、友人との散歩の約束や1日30回スクワットをすることを他の人に宣言してください。

さい。こうすることで、約束ごととして自覚や目標を持ちながら意識的に取り組むことができます。

また、町の健康教室などに積極的に参加してみてください。地域の方と交流を楽しみながらいろいろな取り組みを実践することは「一番の社会参加」となります。

皆さんへのメッセージ

フレイルに特効薬はなく、誰かが代わりに自分の身体に筋力をつけてくれません。ご飯を食べて栄養を摂ってくれることもあります。一番大切なことは「自分の身体は自分で守る」という意志を持つことです。また、フレイルになったとしてもその状態に早く気付き対応でき

「世界アルツハイマー月間」

9月は世界各国で認知症についての啓発活動が行われます。誰もがなりうる可能性のある身近な病気「認知症」。正しい知識と理解を深めることが大切です。

■認知症に関する相談 常時対応 ■認知症サポーター養成講座

認知症の方とその家族を支援するための講座です。9月10日(金)に福祉センター「やすらぎの里」で開催します。

■脳イキイキ教室

認知症に関する基礎知識を学び、頭と身体を同時に使って脳を活性化させるトレーニングを行います。(今月から5回コースで実施、詳細は広報しばやま8月号に掲載)

■問合せ

地域包括支援センター (☎77-3925) にご連絡ください。



▲「フレイル予防講演会」の様子(8月4日)

れば、健康に近い状態に戻れる可能性があります。

だからこそ、予防のために自身の現状に目を向け行動に移す必要があります。友人との散歩を10分、町の健康教室に顔を出すなど、まずは一歩踏み出してみてはいかがでしょうか。

Interview



健康運動指導士 松本^{えみ}重美先生

町のはつらつセミナーの講師を10年以上担当している松本先生。医師や保健師などの保健医療関係者と連携し、個々に合った運動プログラムの作成や指導を行っています。

「介護予防のために 継続的に効果的な運動を」

介護予防事業として、住み慣れた地域で新たな仲間や生きがい活動へ参加するきっかけをつくり、年齢を重ねても元気に過ごすために必要な運動や食事、認知症予防などを学ぶ教室のことです。

特に、自宅で簡単に取り組める運動などを学びそれを習慣化させることで、心身機能低下の予防や体力の維持促進、転倒リスクの軽減につなげることを目的としています。（町内在住で65歳以上の方が対象。月1回程度、曜日別コースに分かれ各回約15人が参加しています）

はつらつセミナーとは

運動をする上で大切なこと

運動をしてもいきなり大きな成果は出ません。まずは「運動は楽しい」「また運動したい」と感じながら継続することが大切です。短時間や簡単な運動でも習慣化し長年継続した先に、血糖値が下がる、関節痛の痛みが緩和する、体力がついてきたなどの成果が出てきます。ラジオ体操やその場での足踏み、片足立ちといった何かの合間にできる簡単な動作でも継続すれば成果が出ます。

また、地域のコミュニティに参加し、仲間と一緒に笑いながら楽しく運動をすることもとても



▲「はつらつセミナー」の様子（7月29日）

も重要です。定期的に健康教室などに参加し、会ったときお互いの元気な姿を確認することは、大きなモチベーションになります。

皆さんへのメッセージ

年齢を重ねると体力が落ちたり病気になることや不安を感じることも多くなると思われます。運動不足は転倒やそれに伴う骨折により、寝たきりから介護に直結しやすくなります。はつらつセミナーではそれらを防ぐ運動などを実施し「健康寿命を延ばす目標」を持つて参加者全員で楽しく活動しています。皆さんも健康のために、自宅でできる簡単な運動から始めてみませんか。適度な運動や人のつながりを充実させることは、認知症・介護予防に効果的です。

はつらつセミナー参加者の声

日下部 正子さん

私は、以前開催されていた介護予防教室「いつまでも元気塾」に参加していました。元々腰が悪くて身体に不安を抱えていましたが、その教室で適度な運動を習慣化できたことで腰の具合が改善されました。「庭の掃き掃除をしても腰が痛くならず、自然に散歩する距離や時間が長くなったこと」は自分でも驚きました。

このような経緯があり、ずっと継続して運動をしたいという思いからこのセミナーにも参加しています。何かの合間やちょっとした時間でも、自宅で簡単にできる運動が多く習慣化しやすい内容です。他の参加者の方と楽しくおしゃべりをしながら過ごす時間も、自身の心の健康につながっていると感じています。