

筋力アップで介護予防

ゆずっこ元気体操で健康に過ごそう

高齢になると筋肉が衰えるなどの原因で介護状態になる人が増えます。
介護予防には、日ごろの運動が必要ですが、運動は続けなければ、効果は望めません。
そこで町では、簡単に続けやすい「ゆずっこ元気体操」での介護予防をすすめています。



こんな症状ありませんか

「立ったり座ったりがしにくくなった」「転びやすくなった」「階段の昇り降りが辛い」「重いものが運べなくなった」などの症状はでていませんか。年を重ねると身体機能が低下し、これらの症状が起こりやすくなります。そのままですと、介護状態になってしまいうこともあります。

一般的に高齢にもなう身体機能低下が顕著に現れるのが「筋力」です。階段の昇り降り、立ち上がり、湯船をまたぐなど日常の何気ない動作がしにくくなっていきます。

長寿、だから健康に

日本人の平均寿命は男性で80.5歳、女性で86.8歳。世界でも屈指の長寿国です。しかし、体が思うように動かせなくなり、長い間寝たきりや要介護状態になる人も増えています。

年を重ねるにつれての不安要素のひとつに、「健康」があげられ

ます。寿命が延びることで健康に對しての不安が付いてまわるのは誰にでもありうることです。いつまでも普段どおりの生活を続けるためには、高齢に伴う身体からのサインを見逃さずに、低下する筋力を鍛えておくことが重要です。

その「ゆずっこ元気体操」

その具体的な対策として始められたのが「ゆずっこ元気体操」です。この体操は、一人ひとりが、住み慣れた地域で、いつまでも暮らすため、高齢になると衰える筋力を鍛え、一人でも多くの人が介護状態にならないようにと始められました。

ゆずっこ元気体操は、重りを使用した簡単な体操です。重りをつけたバンドを手首や足首に巻き、皆で一緒に歌を歌いながら、6種類の動作を10回ずつ、息を止めずに行います。ゆっくり身体を動かすことで、各部位に負担をかけることなく身体を鍛えることができます。また、体操で使用する重りは、200グラムから12キログラ

腕を前に上げる運動



肩の前側の筋肉を鍛えます

物を持ち上げたりすることが楽になります

腕を横に上げる運動



肩の横側の筋肉を鍛えます

物を持って歩いたりすることが楽になります

椅子から立ち上がる運動



おなかの筋肉や太ももの前側の筋肉を鍛えます

トイレや椅子からの立ち上がりが楽になります

膝を伸ばす運動



太ももの前側の筋肉を鍛えます

膝の痛みを予防でき、歩くときにつまづきにくくなります

脚を後ろに上げる運動



お尻の後ろの筋肉を鍛えます

速く歩けるようになり、転びにくくなります

脚を横に上げる運動



お尻の横側の筋肉を鍛えます

安定して歩けるようになり、転びにくくなります



ゆずっこ元気体操クラブ（平山ニュータウン）

ムまで、最初は少ない負荷から始めて、自分の体力や体調に合わせて重りの量を調節できます。この体操は、たった6種類の運動をするだけで、衰えてしまった筋肉を維持すること、鍛えることができ、1週間に1回以上の運動を続けることで、気付くと日常の動作が楽になるようになる効果が望めるのです。



1本
200g
×6本

ゆずっこ元気体操に使用するバンドと重り

続けることが難しい介護予防運動。これまで町でも「健康づくり教室」などを行ってきましたが、教室が終わると運動もやめてしまうといったケースが多くみられていました。

ゆずっこ元気体操は、従来の体操教室とは異なり、各地区で「ゆずっこ元気体操クラブ」を立ち上げ、住民の皆さんが主体となって介護予防を行うものです。地区ごとで立ち上げるため、集会所など自宅の「近くで」体操ができ、自分の予定で「気軽に」通え、近所の人同士で「楽しく」おしゃべりができる。これはこれまでの健康教室になかったものであり、それが継続につながっています。

また、指導の講習を受け、介護予防の知識を身に付けた「ゆずっファイット」と呼ばれるボランティアのサポーターと一緒に活動してくれます。健康づくりをしながら、知り合いが増え、楽しみも増えるゆずっこ元気体操は、現在町内8地区で継続して行われ、効果を見せ始めています。

手軽に、楽しく続けよう

介護予防のための運動は、とにかく続けることが難しい。しかし、ゆずっこ元気体操は楽しみながら継続することができるのです。



ゆずっこ元気体操で使用するCD



ゆずっこ元気体操クラブ（第一団地）

区長の声



久保きくさん
(第一団地区長)

第一団地は、町内でも比較的高齢化率の高い地区です。団地に住む皆さんが病気にかかりにくくなり、なおかつ皆さんが集まる場所が設けられればと考え、昨年からゆずっこ元気体操クラブを始めました。ゆずっこ元気体操は、身体にかかる負担が少ないうえに、自分の都合やペースで行うことができるので、たくさんの方が参加しているのだと思います。体操をしたことで「足が楽になった」「靴下が立って履けるようになった」「散歩しても疲れにくくなった」など、効果が現れていることを耳にします。私も体操後には、とてもすっきりして身体が軽くなったように感じます。なかには「行くだけで楽しい」と言ってくれる人もいて、今では、本当に始めてよかったと感じています。



ゆずっこ元気体操クラブ (第二団地)

参加者の声



五十嵐清子さん
(第二団地)

この体操は、自分のペースで進められ、それほど大変ではないので、続けることが苦になりません。体操を始めたことで、転びにくくなったと感じています。体操クラブに行くと多くの人と会えるのも楽しくて続けています。

体操を始めたことで、すごく健康になったという意識はありませんが、外に出て、皆さんとお話できる機会ができたことが嬉しいです。この体操クラブは参加するだけで楽しく、ワイワイお話しして、毎回元気をもらっています。



窪寺てるごさん
(第二団地)



ゆずっこ元気体操の記録簿

地域のですすめよう

ひとりでは続けられなくても、皆となら続けられる。ゆずっこ元気体操には、そんな魅力があります。近所に皆で集まって、楽しむことが介護予防の第一歩なのです。



埼玉県地域包括ケア課
ゆきのり
西山 幸範さん

今後、単身世帯、高齢夫婦のみの世帯が急激に増加していくことが予測されており、地域のつながりが一層大切になります。地域の皆さんが自ら活動することによって、参加者が元気に、周りが元気に、地域が元気に、周りが元気に、年を重ねることによって遠出が難しくなっても、身近な場所があれば、定期的集まり、身体を動かし、皆さんとおしゃべりをする事ができます。ゆずっこ元気体操をきっかけに、茶話会などの集まりができる仲間づくりにつながることを期待しています。

ゆずっこ元気体操に取り組んでいる皆さんは、ぜひ近所の人も誘っていただき、地域の輪を広げてください。町全体にこの取組が広がり、住民の皆さんの笑顔が増えていくことを楽しみにしています。

サポーターとして活動しませんか

ゆずっこ元気体操をサポートするボランティア「ゆずフィット」は、養成講座を受講した人が登録し、「ゆずっこ元気体操クラブ」で、地域づくりを手伝っています。

介護予防サポーター講座は、地域のなかで「ゆずっこ元気体操」の指導と普及をしてくれる人を養成する講座です。ご自身の健康づくりや、これからの介護や地域について学ぶこともできます。また、ゆずフィットで活動することで、自分自身も健康になるだけでなく、知らず知らずに知り合いが増えるといった良いこともあります。ぜひ、あなたの力を「ゆずフィット」として活かしませんか。

人に良く、自分にも良い



ゆずっこ元気体操は、続けると、階段の昇り降りが楽になったり、重いものが持てるようになったりと、いいことばかりなんです。今は、ひとりでも多くの人にこの体操を広めるため、ゆずフィットで活動しています。これからも色いろな人と知り合い、楽しく介護予防を進めていきたいと思っています。



ゆずフィット
申田 幸子さん

介護予防サポーター養成講座

講座の日程

時間 午前9時30分～11時30分 **場所** 東公民館
対象 40歳以上で介護予防に関心があり、講座終了後、地域で積極的に介護予防体操指導などの活動ができる人
定員 30人（申込み多数の場合は、抽選）
料金 300円程度（保険代として第6回目に集金）
 ※養成講座終了後、毛呂山町介護予防ボランティア「ゆずフィット」で活動していただきます。全日程参加し「ゆずフィット」として活動する人には「ゆずフィット会員証」を交付します。
申込み・問合せ 12月7日(月)から役場高齢者支援課高齢者福祉係 ☎(295)2112 内線 156 の窓口で受付(電話不可)。申込書は町ホームページ (HP <http://www.town.moroyama.saitama.jp>) からダウンロードできます。

	日にち	内容
1	1月12日(火)	開校式・オリエンテーション 事業説明・介護予防の必要性和効果
2	1月14日(木)	介護予防の効果 準備運動・体力測定
3	1月21日(木)	実技・講義
4	1月28日(木)	実技・講義 グループワーク
5	2月 4日(木)	実技・講義 地域で活動するために
6	2月 9日(火)	実技・講義 グループワーク
7	2月12日(金)	実技・講義・流れの実践 体力測定
8	2月18日(木)	運動実技・グループワーク 閉講式

毛呂山町で昨年度より始めた「地域づくりによる介護予防」。活動を参考にしたと、他市町から続々と担当者が視察に訪れました。そして現在、県内の14市町で、介護予防体操が行われています。

この記事を見て、「ゆずっこ元気体操」に少しでも興味をお持ちになった人は、まずは役場高齢者支援課高齢者福祉係 ☎295-2112 内線156まで、ご連絡ください。

今、注目を浴びています

あなたも始めてみませんか

毛呂山町で、先駆的に始められたゆずっこ元気体操が県内の市町に広がっています。今、注目のゆずっこ元気体操をあなたの地区でも始めてみませんか。



ゆずっこ元気体操クラブ (苦林)

毛呂山町を参考に介護予防体操を始めました

上里町高齢者いきいき課

加藤恵さん・中島僚子さん

現在、サポーターが地域の雰囲気づくりを大切に活動しており、参加者の声から、地域のつながりが形成されてきているのを感じています。

蓮田市在宅医療介護課

鈴木美和さん

この事業は、地域でのつながりを作る良い手法だと実感しています。互いに健康長寿を代表するような市町になれるよう、頑張っていきましょう。

小鹿野町地域包括支援センター

大久保築世さん

会場は熱気いっぱい。参加者とボランティアの相乗効果で生き活きと輝きを増しています。この住民パワーに何より私たちが元気をもらっています。

坂戸市高齢者福祉課

飯嶋佐起子さん

毛呂山町では、皆さんがいきいきとしている姿がとても印象的で、坂戸市でも同様な地域を作るため地域の人たちと協力して広がっていきます。



理学療法士 おかじ としのぶ 岡持 利亘さん

毛呂山町で、先駆的に行われた「ゆずっこ元気体操」は、見た目は、皆さんで同じ動きをゆっくりと繰り返しているだけに見える地味な体操です。しかし、一人ひとりの状態や進捗に合わせ、少しずつ重さを増やす事で効果を実感しながら、足腰や肩の筋肉を鍛え、転倒しない体づくりを進められます。

体力の改善に伴い、介護が必要となる原因の予防や、お互いの支え合いに発展するなど、様々な嬉しい効果が現れています。ただし、どの運動にも共通する事です、が、いかに続けるかということが問題になります。その点「ゆずっこ元気体操」は、近所の集会所で地域の皆さんと共に、楽しく続けることができます。皆さんも「ゆずっこ元気体操教室」に参加して、自分も、周りも、元気にしませんか。