

特集 いつまでも自分らしく ～百歳体操広がっています～



集いの場「お寄りませ」(山口建子代表)の活動風景



集いの場「今福100クラブ」(二村英喜代表)の活動風景

住み慣れた地域で 自分らしく暮らす

団塊の世代が75歳以上になる平成37年にかけて、ひとり暮らしや高齢夫婦のみの世帯が増加すると予想されています。

「住み慣れた地域でいつまでもいきいきとした自分らしい生活を送りたい」という願いは誰もが持っています。

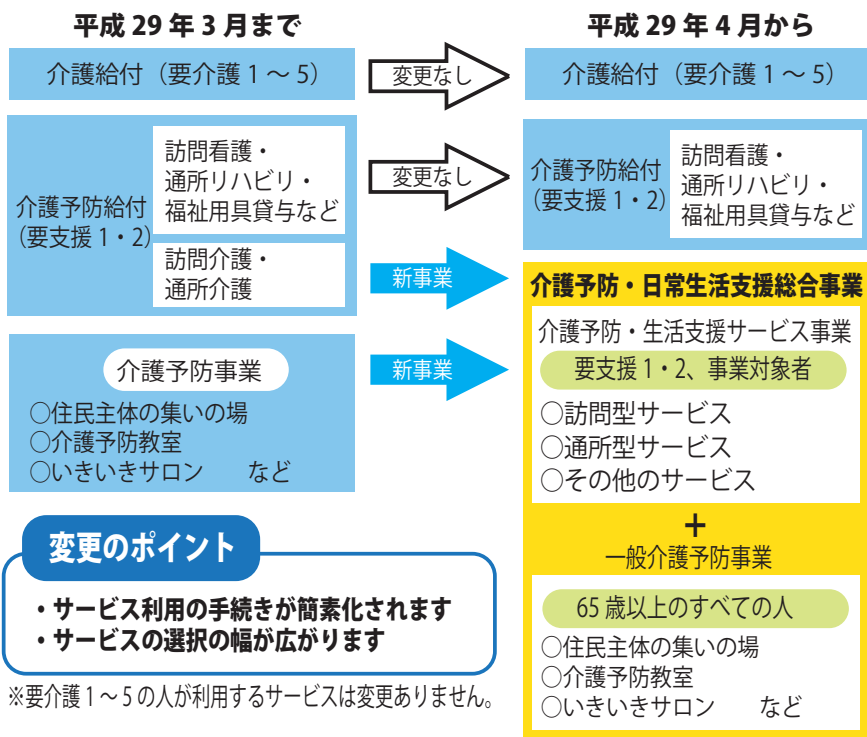
そのためには、介護保険や行政サービスだけではなく、ボランティアによる支援や地域の助け合いなど、人と人がつながりあうあたたかな地域づくりが、改めて求められています。また、自分でできる範囲で介護予防に努めることも大切です。

介護予防・日常生活支援総合事業

介護保険制度の改正に伴い、高齢者の介護予防と日常生活の自立支援を目的とした「介護予防・日常生活支援総合事業」が創設されました。

介護予防・日常生活支援総合事業は、要支援1、要支援2の人が利用していた介護サービスのうち、訪問介護と通所介護が移行した「介護予防・生活支援サービス事業」と自立した生活の継続を目的とする「一般介護予防事業」の2つの事業で構成されています。

今までのサービスからの変更点



変更のポイント

- ・サービス利用の手続きが簡素化されます
- ・サービスの選択の幅が広がります

※要介護 1～5 の人が利用するサービスは変更ありません。

【介護予防・日常生活支援総合事業の利用対象者】

- | | |
|-----------------|---|
| 介護予防・生活支援サービス事業 | ・要支援 1・2 の認定を受けた人
・65 歳以上で基本チェックリストにより「事業対象者」と判定された人 |
| 一般介護予防事業 | ・65 歳以上のすべての人 |

特集 いつまでも自分らしく ～百歳体操広がっています～

介護予防って何をすればいいの？

平成28年度版国民生活基礎調査によると、介護が必要になった原因の多くは、認知症や脳血管疾患のほか、高齢による衰弱や骨折・転倒、関節疾患によるものです。これらは、加齢や生活習慣の乱れが理由で、身体機能が低下すると起こりやすくなると言われています。適度な運動やバランスの良い食生活、口腔ケア、日記をつけたり趣味を持つといった脳のトレーニング、熱い風呂にはすぐに入らないなど、日々の生活の中で気をつけることができる部分もあります。

また、介護予防といっても具体的には何をすればいいのかわかりにくく、一人で続けることは難しいものです。そのようなときは、外へ出て地域の「集いの場」を利用してみるのはいかがでしょうか。

集いの場ってどんなところ？

集いの場は、地域住民が主体となり、レクリエーションや体操、食事会など、それぞれに特色ある活動を実施されている活動の場です。現在、市内に29箇所ゆきたか（8月末時点）あります。

集いの場は、人とのつながりが生まれる地域の交流の場所。集いの場が外出する機会になり、仲間や友達と話をしたり、食事をしたり、みんなと楽しい時間を過ごすことが介護予防にもつながります。



▲「お寄りませ」



▲集いの場「田代老人大学」(川上幸孝代表)

いきいき百歳体操ってご存知ですか？

いきいき百歳体操は、高知市が介護予防事業として考案した体操で、全国各地に広まっています。重りを使った筋力運動で、手首や足首に巻きつけて椅子に座ってゆつくりと手足を動かしていきます。

松浦市では、平成28年度から取り組みを開始し、市内全域に広がっています。

筋力の維持向上だけでなく、居場所づくりのネットワーク機能としても注目されています。

どんな効果があるの？

日常生活を送る上で必要な基本的動作を行うための筋力とバランス感覚がつかえます。これにより、体が軽くなるとともに、動きやすく、また、転倒しにくくなるため、骨折して寝たきりになることを防ぐことができます。

誰でもできる内容なの？

ゆつくり動作を行うため関節を痛めません。重りを調整して負荷の量を変えることができ、年齢や体力に応じて取り組むことができます。

体操時間は約30分間。筋力運動は週1・2回程度が効果的と言われており、毎日行う必要はありません。適度に休んで筋肉の疲れをとったほうが筋力がつきやすくなります。



「百寿会体操クラブ」で見せていただいたお手製の重り

松浦市での広がり

いきいき百歳体操は、どの年齢においても筋力や筋力を維持し、回復させる効果があることも分かっています。無理な動き、効果が低い体操ですが、最も重要なことは続けること。途中でやめてしまうと筋力も元に戻ってしまいます。

歩いて行ける家の近所にこうした場所があることで、仲間と一緒に楽しむながら続けることができます。

地域の皆さんの力で、いきいき百歳体操の取り組みが広がっており、現在、市内29箇所の集いの場のうち24箇所ですべて実施されています。

今回、市内のいくつかの集いの場を訪ねてみました。