

健康寿命を延ばしましょう



おりひめ体操自主グループの活動（野村町）

早期の介護予防で

いつまでも

健康に暮らす

元気で長生きするためには、生活習慣病を予防することとともに、介護が必要な状態にならないようにすることも大切です。市では介護予防のための取り組みを行っており、おりひめ体操自主グループや介護予防いきいきサロンなど介護予防の取り組みで活躍している高齢者が増えています。

筋力アップを目指したおりひめ体操などの活動に早期から取り組みむことで、健康寿命を延ばし、いつまでも健康で充実した生活を送りましょう。

■監修 市立西脇病院内科部長 来住 稔 医師
■問合せ 健康課（市役所内線354）

長寿国・日本では高齢化が進む

今年7月20日に厚生労働省が発表した「簡易生命表」によると、平成29年の日本人の平均寿命は女性が87・26歳、男性が81・09歳。女性は0・13歳、男性は0・11歳延び、いずれも過去最高を更新しました。世界50の国と地域で比べると、女性は3年連続の世界2位で、男性は同3位でした。

また、65歳以上の高齢者が人口に占める割合を表す高齢化率は、28・1パーセントで、高齢化率も過去最高を記録。「長寿国」の日本は、世界で最も高齢化が進んでいます。一方、西脇市は平成30年の高齢化率（平成30年10月1日現在）が32・2パーセントで、人口のおよそ3人に1人が高齢者ということになりました。西脇市では高齢化率の上昇とともに、介護認定者が増えています。

病気や要介護状態になりやすい「フレイル」

病気や要介護状態にはある日突然になるものもあります

が、老年医学（高齢者を対象とした医学）の研究では、介護が必要となる前から、病気や要介護状態になりやすい方がいることが分かっています。病気や要介護状態になっていないが、なりやすい状態を「フレイル」と呼びます。フレイルは病気ではなく、自覚症状もないことから、フレイルの方の中には、病院にかかっていない方がたくさんおられます。

知らないうちになっているかもしれない「フレイル」

フレイルにはさまざまな条件があります。

- ・ 代表的なものとして、
- ・ 体重が減っている
- ・ 疲れやすい
- ・ 日常生活での活動量が減っている
- ・ 歩く速度が遅くなっている
- ・ 握力が弱くなっている
- ・ などです。

「フレイル」はこれらのうち、3項目以上に当てはまる場合といわれます。また、1項目または2項目に当てはまる場合は、「フレイル前段階（プレフレイル）」といわれています。

例えば、下の「プレフレイル

ル簡易チェックシート」にある症状を感じることはありませんか。これらの項目に1つでも当てはまる方は、もしかすると「プレフレイル」かもしれません。プレフレイルと診断される多くの方は自覚症状がなく、自分がプレフレイルであるかもしれないことに気付かないものです。

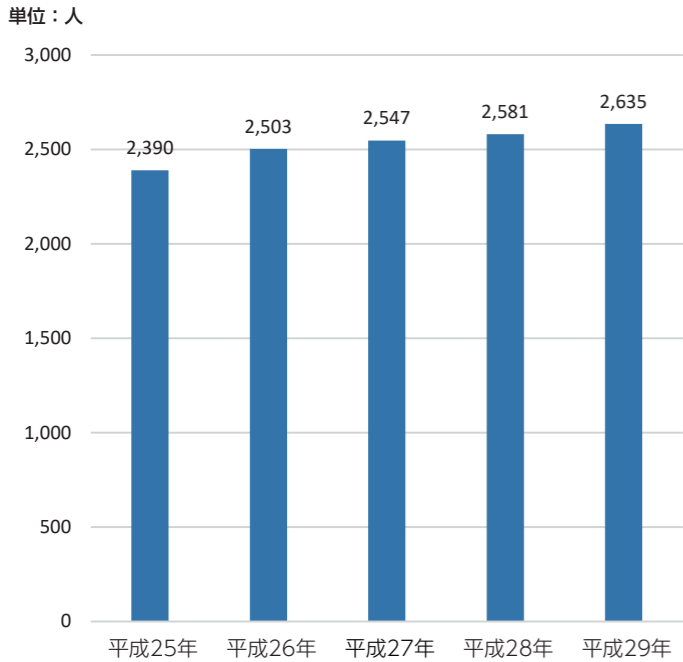
フレイル予防には適度な食事と運動が効果的

プレフレイルやフレイルを

早期に見つけることは、フレイルになることを防いだり、介護が必要な状態への進行を遅らせたりするために、とても重要なことです。また、適度な食事を取って運動をすることや、積極的に社会活動に参加することで、フレイルを防ぐことができると考えられています。

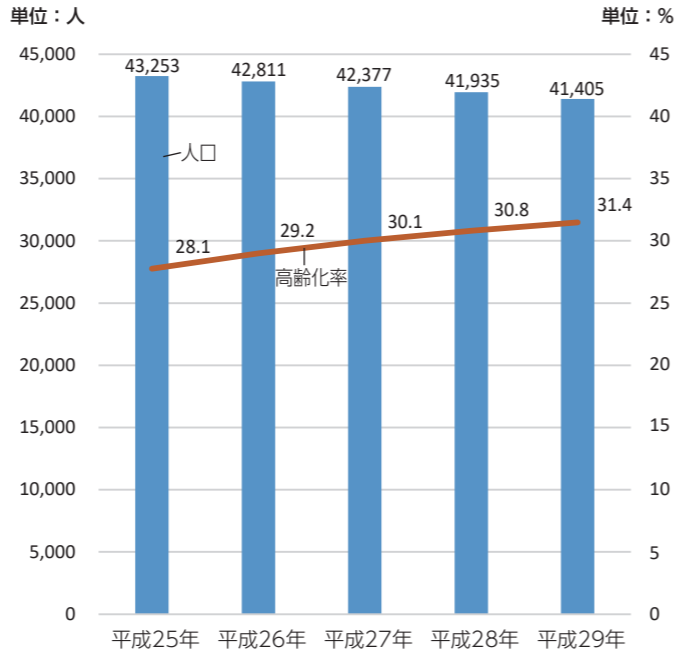
先の簡易チェックでプレフレイルの疑いがある方も、そうでない方も手遅れにならないように、今のうちから何らかの行動をとってフレイルを防ぐことが大切です。

西脇市の介護認定者数の推移



出典：第7期西脇市高齢者安心プランなど

西脇市の人口と高齢化率



出典：西脇市統計書など

プレフレイル簡易チェックシート

- 体重が減っている
半年の間に体重が2キログラム以上減っている。
- 疲れやすい
一週間で4日以上、疲れやすいと感じる。
- 日常生活での活動量が減っている
趣味や娯楽の活動が減っている。
- 歩く速度が遅くなっている
青信号のうちに横断歩道を渡りきれなくなっている。
- 握力が弱くなっている
ペットボトルのふたを開けられなくなった。

⇒ 1項目に当てはまれば黄信号
3項目に当てはまれば赤信号

西脇病院のフレイル専門家に聞く



市立西脇病院内科部長
来住 稔 医師
日本老年医学会老年病専門医・指導医

フレイルを予防して自活した人生を

昭和の時代がむしゃらに働いて、やっとなんて誰かに面倒を見てもらおうと思っても、本市ではすでにおよそ3人に1人が65歳以上の高齢者です。今後さらに面倒を見てくれる若者の人口が減少していく世の中になります。

しかし、そもそも誰かに面倒を見てもらう人生より、誰にも面倒を見てもらわずに自立して生活の方が幸せなはず。「長生きがしたいのではない。最後まで元気に生きることができればそれでいい」という声をよく聞きます。今からフレイル予防に取り組んで、誰の世話にもならず、自活した人生を最期まで謳歌しようではありませんか。

おりひめ体操自主グループ参加者に聞く



野村町
有元いちのさん
野村町公民館第2グループ

おりひめ体操でいつまでも健康で

7年前に腰を痛めて、通院しながら何か自分でもできることはないかと考え、おりひめ体操を始めました。市の貯筋くらぶにも参加して、現在はおりひめ体操自主グループで体操を続けています。

つまづきにくなり、転ばなくなったのは、体操を始めて体を動かすようになってからです。反射や記憶力が良くなったのも実感しています。

体操はゆっくりとした動きなので、体に負担がかかり過ぎません。自主グループではグループの皆さんと一緒に体操をするので続けやすく、交流の機会にもなって今まで続けてこれました。

これからも体操を続けて、いつまでも健康でいたいですね。



貯筋くらぶでは健康運動指導士（右手前）が指導

貯筋くらぶは3カ月で終了します。市内には貯筋くらぶの参加者が自主グループとして体操を続けているところがあります。また、参加した方が近所の5人以上の仲間と一緒に、自主グループとして活動しているところもあります。

おりひめ体操自主グループ

おりひめ体操自主グループは気の合う仲間や近所の方など、5人以上が公民館などに集まり、自主的におりひめ体操を定期的に実施するグループです。

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

地域との交流と介護予防の機会づくりを目的に、自治会などが月1回、公民館などで介護予防教室や、レクリエーションを行うサロンを開催しています。

介護予防いきいきサロン

地域の交流と介護予防の機会づくりを目的に、自治会などが月1回、公民館などで介護予防教室や、レクリエーションを行うサロンを開催しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

■問合せ 健康課（市役所内線360）

※貯筋くらぶの今年度の申し込みは終了しています。

「おりひめ体操」をやってみよう！

おりひめ体操は「転ばない」、「転んでもけがをしない体づくり」を目指して作った市独自の健康体操で、第1と第2の2種類の体操があります。

おりひめ体操第1では、足腰の筋力の向上と、口の健康を保つための体操をします。無理なく筋力を強化するために、ゆっくりとした動きが特徴。地元の医師や歯科医師をはじめ、多くの専門家とともに制作しました。

また、おりひめ体操第2は西脇市歌に合わせて、楽しくリズムカルに体を動かす体操です。所要時間は2分40秒で、子どもから高齢者まで年代を問わずに気軽に取り組める全身運動です。



▲おりひめ体操ホームページ

元気でいきいきとした生活を送るには、フレイルになってしまう前から、筋肉を鍛えて「貯筋」していくことが大切です。おりひめ体操は、誰でも取り組むことができる体操です。いきいきサロンや自主グループに参加して、いつまでも元気で過ごしましょう。

おりひめ体操 DVD やパンフレットを無償配布

市民の皆さんにおりひめ体操を実践してもらうために、市では「おりひめ体操」を収録したDVDとパンフレットを無償で配布しています。

仲間と一緒に始めたい方や、自宅で一人で取り組みたい方など、興味のある方は下記へお申し出ください。

■問合せ 健康課（市役所内線360）



体力測定項目と結果

		開講時	閉講時
握力	右	21.3kg	22.2kg
	左	19.8kg	20.9kg
開眼片足立ち	右	33.1秒	35.6秒
	左	32.3秒	37.8秒
複合動作		6.9秒	6.3秒
5メートルの歩行速度		3秒	3秒
立位前屈		29.5cm	32.3cm
長座前屈		35cm	39cm
一步の幅	右	54.5cm	58.9cm
	左	53.7cm	58.2cm
足指の力	右	2.4kg	2.9kg
	左	2.3kg	2.9kg

※平成29年度の貯筋くらぶに参加された113名を対象に、開講時と閉講時に測定した結果を基に作成

平成29年度の貯筋くらぶに参加された113名（平均年齢75・6歳）の方を対象に、教室の開講時と閉講時に体力測定を実施。全8項目のうち、握力、開眼片足立ちの時間、複合動作、立位前屈、長座前屈の距離、一步の幅の距離、足指の力の7項目で、閉講時の数値が開講時に比べて良くなっていました。左図。

「もう歳だから」「運動したくないから」など、運動することをあきらめている方はいませんか。何歳になっても運動や体操を続けて行うと、筋力が維持・向上できることが、この結果から分かるかと思えます。* * * 住み慣れた地域で、いつまでも元気に「生きがい」をもって楽しく暮らすために、地域の皆さんによる自主的な取り組みが大切です。近所の方や友だちと誘い合って、みんなでフレイル予防に取り組ましましょう。

参加者の体力測定結果から見る効果

「もう歳だから」「運動したくないから」など、運動することをあきらめている方はいませんか。何歳になっても運動や体操を続けて行うと、筋力が維持・向上できることが、この結果から分かるかと思えます。* * *