

特集

かるやか体操で

健康寿命を延ばしましょう!



『かるやか体操』って何だろっ?'

年齢とともに衰えやすく、膝痛などの原因となる筋力を維持・増進する足腰強化の体操や、口の健康を保つ唾液腺マッサージなどの口腔体操、脳を活性化させ認知症を予防する指体操などを総称したものを『かるやか体操』といいます。かるやか体操をすることで、あらゆる面から健康づくりをすることが出来ます。



『健康寿命』って何だろっ?'

寝たきりにならずに、元気に自立して生活できる期間のことを『健康寿命』といいます。
平成25年の健康寿命は、男性が71・19歳、女性が74・21歳。平均寿命と比べると、男性で9・02歳、女性で12・4歳の開きがあります。
つまり、この約10年の期間は、思うように歩けない、家事ができないなど、要介護状態となり自力では生活しにくくなったり、寝たきり状態となったりしている可能性が高いのです。

マ×知識!

筋肉の衰えが早いのは下半身

筋肉の衰えは全身的にみられますが、『老化は足から』と言われるように、下半身の方が衰えやすいのです。

筋力が衰えると、床からの立ち座りがつらくなり、椅子中心の生活になっていきます。

さらに、体の全体的な活動量の低下がみられ、座っている時間が多くなる、歩くのがつらい、体が重く感じる、つまずきやすくなる、階段がつらいなど、膝の痛みが生じ、下半身の筋力の衰えに拍車がかかります。

市の高齢化率は年々増加傾向にあり、今後その割合が増えることが予測されます。皆さんが生き生きと元気に暮らすためには1人1人が健康でいることが大切です。市は、『かるやか教室』を開き、『かるやか体操』を皆さんにお伝えしています。体に大きな負担をかけずに無理なく続けられる『かるやか体操』で健康づくりをしてみませんか。

かるやか体操

□つま先上げ (足腰強化の体操)

つまずきの原因となる、すねの筋肉を鍛えます。

- ①椅子に座り、足をそろえ、両膝を閉じます。
- ②すねの外側を意識して、つま先をしっかり上げます。



かるやか卒業教室

かるやか教室を卒業した方が、自主的に体操を継続しており、現在は10会場18教室で活動しています。

かるやか卒業教室は、かるやか教室で習った内容を基に、教室ごとに工夫した活動に取り組み、仲間づくりや外出の機会の確保、体操の継続などにより介護予防の役割を担っています。

今回は、卒業教室で独自に工夫し、活動している皆さんをご紹介します。

結成2年目



すずらんサークル

かるやか教室で習った体操を中心に、健康についての情報交換などをして、和やかに活動しています。

結成2年目



きたこぶしサークル

オリジナルの体操グッズを考案し、手づくりをして、楽しく体を動かしています。

結成1年目



ラベンダークラブ

ことしの5月から活動を始めました。みんなで楽しく体操をしています。



**登別市の
高齢化率って?**

登別市の高齢化率は31・5%（平成26年8月末現在）で、市民の約3人に1人が65歳以上となります。全道の高齢化率26・8%（平成26年1月1日現在）と比べ、高い割合となっています。高齢化が進む中で、健康寿命を延ばすためには、

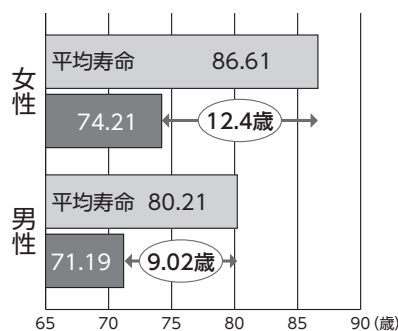
- ①運動・食事などの生活習慣に注意し、生活習慣病を予防する
- ②地域での人びととの交流の中で健康づくりに励む

ということが大切です。

皆さんの毎日の健康づくりが健康寿命の延伸へとつながっていきます。

市は、65歳以上の方が介護を必要とせず、元気に自分らしく生活していただけるよう、かるやか体操を普及啓発しています。かるやか体操を行って、健康寿命を延ばしましょう。

平均寿命と健康寿命の差



最も筋肉の衰えが目立つのは太もも

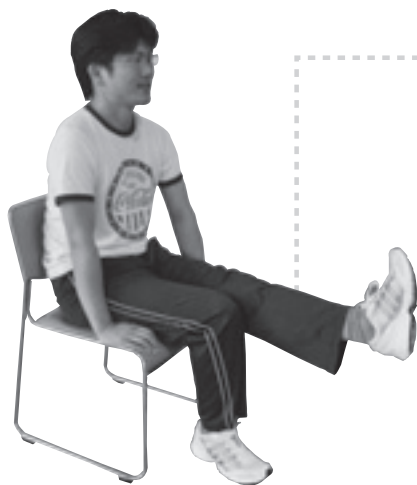
特に衰えやすいのが膝の痛みに関係する、太もも前の筋肉です。太もも前の筋肉が弱ると膝に負担がかかり、膝の痛みや変形性膝関節症につながります。

マx知識2

ひざ伸ばし (足腰強化の体操)

太もも前の筋肉を鍛えます。

- ①椅子に深く腰かけ、膝を閉じます。
- ②片方のつま先を引き上げます。
- ③膝裏で椅子を押し付けるように、膝を伸ばします。
- ④つま先を外側に向けます。



スクワット (足腰強化の体操)

お尻や太ももなど下半身の筋肉を鍛えます。

- ①椅子に浅く腰かけます。
- ②足を肩幅に開き、膝とつま先の向きをそろえます。
- ③膝の下につま先がくるように足を引き、膝に手をのせます。
- ④ゆっくり立ち上がります。座るときは、できるだけお尻を突き出すようにゆっくり座ります。



実践その1

結成3年目



たんぼぼ

参加者が知った新しい体操やお花見・食事をしたりして、楽しく活動しています。

結成2年目



にこにこクラブ

近所に住む方が多く、手づくりレクなども行い、和気あいあいと協力して活動しています。

結成2年目



みどり会

かるやか体操のほかにも、アイデアを出し合って、参加者が普段行っている体操を教え合っています。

結成2年目



わかばサークル

かるやか体操をしながら仲良くお話をし、いろいろな情報を交換しています。

結成2年目



なかよしクラブ

かるやか体操のほかに、ラジオ体操やお手玉、あやとりをして、仲良く活動しています。

65歳以上の方へ
かるやか教室に
参加しませんか

場所・日時

・老人福祉センター

11月11日(火)、25日(火)、12月9日(火)

10時~12時

・警別公民館

11月14日(金)、28日(金)、12月12日(金)

10時~12時

・若草つどいセンター

11月4日(火)、18日(火)、12月2日(火)、

16日(火)13時30分~15時30分

持ち物 タオル、飲み物、上履き(若草つどいセンターのみ)

※月1・2回、通年で開催しています。

※平成27年1月以降の日程は問い合わせください。

問い合わせ 高齢・介護グループ

(☎5720)



▲かるやか教室の様子

□**唾液腺マッサージ①**
(口腔体操)

指全体で、耳の前、ほお骨の少し下を、後ろから前へ円を描くようにマッサージします。(耳下腺)



□**唾液腺マッサージ②**
(口腔体操)

- ・親指をあごの骨の内側の軟らかい部分にあて、耳の下からあごの下までを順番に押します。(顎下腺)
- ・あごの下(舌の下)に両手の親指をあて、下から上へ押し上げるようにします。(舌下腺)



マメ知識3

口の渴きは改善できます

□が渴くようになったということはありませんか。年齢とともに唾液の分泌量が減り、ドライマウス(口腔乾燥症)の方が多くなります。

唾液には、『消化を助ける』、『免疫力を高める』など、多くの大切な働きがあります。

唾液腺のマッサージや舌・□の周りの筋肉を動かすことで唾液を分泌させ、□の渴きを改善することができます。

□**舌を動かす**
(口腔体操)

□を大きく開け、舌を「べー」と、できるだけ外へ出します。舌の先を、くちびるの内側(頬と歯ぐきの間)に沿ってまわします。ゆっくりと動かし、右回り、左回りの両方を行います。



実践その2
かるやか体操

結成6年目



美人草サークル

かるやか体操や歌、ゲームなどを行っています。月に1度、いろいろな場所をウォーキングします。

結成5年目



さわやかサークル

集まりのときには、みんなで楽しくお話をしながら、かるやか体操を行っています。

結成5年目



和教室

お手玉遊び、温泉や食事会などの行事も取り入れています。室内ウォーキングを行っています。

結成4年目



ハッピーフレンズ

近所に住む方が多く、かるやか体操をしながら仲良く活動をしています。

結成4年目



ななかまど

かるやか体操のほかに、昔ながらのお手玉遊びは、全身を動かせるよい運動となっています。



出張かるやか教室 町内会やサロン に市職員が出向 き、かるやか体 操を行います

対象 10〜30人程度のグループ

時間 最長2時間

内容

- ・かるやか体操
- ・脳活性化の指体操
- ・タオルやボールを使った体操
- ・体力測定
- ・健康相談
- ・健康講話（認知症予防、インフルエンザ予防など）
- ・レクリエーション

※内容は相談に応じます。

※詳しくは問い合わせください。

問い合わせ 高齢・介護グループ

(☎05720)



▲出張かるやか教室の様子

マメ知識4

認知症は 予防できます

認知症は発症を予防し、進行を遅らせることができる可能性があります。

指先を動かすと、脳全体の血流が良くなります。左右で違う動きをするなど、少し難しいことをすると効果的です。



□ 1人ジャンケン (指体操)

右手で出したものに対して、左手は勝つものを出します。右手が『グー』なら、左手は『パー』となります。

□ 三角と四角 (指体操)

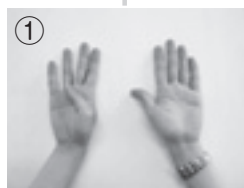
空中に、右手で三角、左手で四角を同時に書きます。



3 実践その かるやか体操

□ 指折り数える (指体操)

手のひらを外側に向け、右手の親指を先に折った状態で、指折り10数えていきます。



結成8年目



元気クラブ

かるやか教室で習った体操のほか、ラジオ体操やレクダンスを教え合って体を動かしています。

結成8年目



のびのびサークル

かるやか体操を行った後は、影絵やビンゴゲーム、折り紙、百人一首などのレクを行っています。

結成7年目



新寿の家健康サークル

かるやか体操のほか、いろいろなレクリエーションをみんなでを行いながら、楽しく活動しています。

結成7年目



ひまわりサークル

かるやか体操のほか、お花見・新年会などを企画しながら、楽しく活動しています。

結成6年目



コスモスサークル

かるやか体操のほかに、ラジオ体操や手遊びを行っています。年に1回、食事会も開いています。