

スマイルなんぶ通信 No.89



「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「地域包括支援センター（福祉保健課内）」です。

筋肉若返り体操を身近なところでおこなってみませんか

年齢を重ねると、誰もが身体が弱って介護が必要になると考えていませんか？「筋肉若返り体操」で筋力や体力に自信をつけ、いくつになっても自分の足でどこにでも行け、住み慣れた場所で元気に暮らせることを目指しましょう。

どんな体操？

椅子に座った状態あるいはその場に立った状態で、DVD体操動画を観ながらゆっくりとした簡単な動作なのでどなたでもできる体操です♪

体操するとどうなるの？

握力や歩行など、**運動機能の改善が十分得られています**。日常生活動作が楽になったり、気持ちが明るくなったりと効果を実感している方が多く見受けられます。

どこでできるの？

南部町内では現在7か所で行われています。

町では、歩いて通える身近な場所で、介護予防に効果のある体操（筋肉若返り体操）を町内各地に少人数で行える場（住民運営による集いの場）づくり、仲間づくりのお手伝いをしています！

みんなの力で継続の原動力へ！

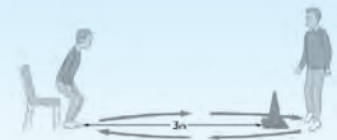
定期的に（週1回程度）集まることによって、つどいの場が交流の場となり、仲間同士のきずなが継続を後押しします。

参加者の体力測定結果（開始時の平均 ⇒ 6か月後の平均）

平均年齢 73.63 歳（開始当初）58～88 歳（50 歳代 2 人、60 歳代 5 人、70 歳代 21 人 80 歳代 7 人）の 35 人（うち男性 1 人）

左手握力：24.43kg ⇒ 24.74kg 右手握力：24.60kg ⇒ 24.97kg

※立位で肘を伸ばした状態で握力計にて測ります。
全身の筋力の程度を知るための指標として多く用いられます。



3m歩行:TUG（着席時間＝3m先のカラーコーンを回って椅子に座るまでの時間）：6.88 秒 ⇒ 6.62 秒

※高さ40cmの椅子に座った状態から号令にて立ち上がり、3m先のカラーコーンを回って元の椅子に座るまでの時間を測ります。下肢筋力、バランス、歩行能力、転倒の危険度との関連性が高く、身体機能評価の指標となります。

30 秒椅子立ち上がり(CS-30)テスト：21.49 回 ⇒ 24.14 回

※椅子は 40cm前後の高さで安定したものを使います。
※両腕を胸の前で交差して組み、30 秒間で何回立ったり座ったりできるかを数えます。下肢筋力をみる検査です。



自分たちの地域でも、はじめてみたい方、関心のある方はぜひ

地域包括支援センター ☎64-4836（金森永次、笠井有希）へお問い合わせください。