

65歳からの青春



特集 自主グループでフレイル予防

人生100年時代といわれる今、年を重ねてもいきいきと元気でいたいものです。

区は、心身の健康を支援する取り組み「シニアの部活」を実施しています。そこから生まれた自主グループ活動で出会った仲間と、新たな楽しみを見つけ健康的に過ごされているかたがいます。今号ではそんな自主グループ活動を通して、青春の頃のような健康づくり・仲間づくりの活動をされているかたたちを紹介します。

図介護保険課介護予防係 ☎5722-9608、☎5722-9716

フレイルって知ってますか？

フレイルとは、病気ではないけれど加齢により筋力や心身が老い衰え、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。早いうちに対策することで元の状態に戻る可能性があります。
年を重ねても健康に過ごすためには、フレイルをしっかり予防し対策していくことが重要です。

少しの心掛けで予防できます

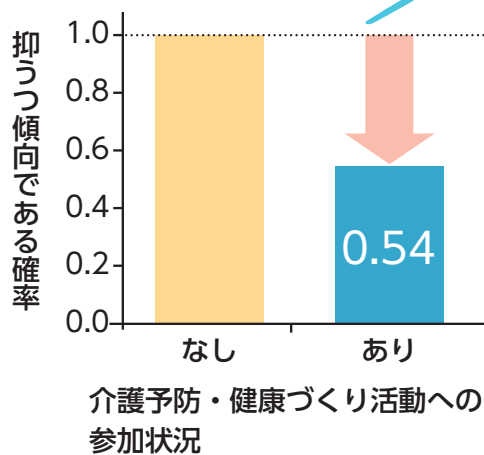
社会参加や身体活動、バランスの良い食事を心掛けることで、フレイルを予防することができます。この対策を3つの柱として、さらにオーラルフレイル予防を加えることで、より大きな効果が期待できます。どの対策も重要ですが、特に社会とのつながりを失うことが、フレイルの入り口になります。



「人とつながる」がフレイル予防になると実証されています

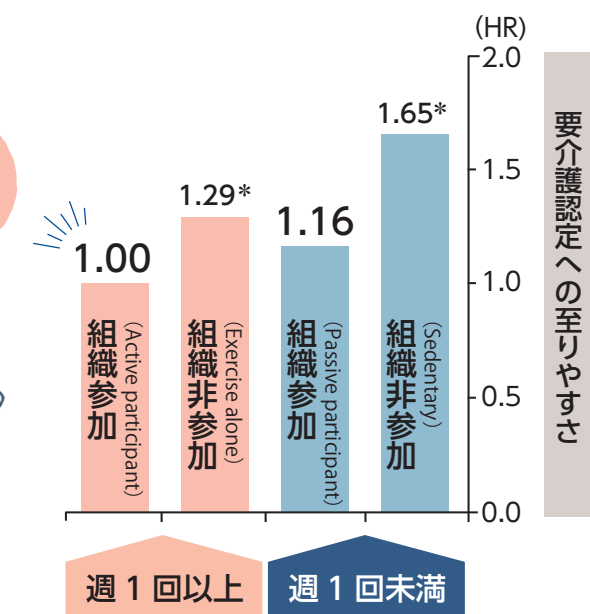
地域活動に参加しているかたは、抑うつになる可能性が低い傾向にあります。介護予防・健康づくり活動に参加している人は、していない人比べて、抑うつ傾向である確率が半分程度となっています。

地域活動に参加している人は抑うつ傾向の確率が **少ない**



出典：JAGES2013データ(斎藤民氏の分析)より一部抜粋

週1回の運動をグループで行うことが一番効果的



出典：金森悟(帝京大学)。運動は1人より仲間とするのがお勧め～運動を週1回以上していても、スポーツ組織へ参加していなければ参加している者と比べ要介護状態になる危険性が1.29倍/JAGES Press Release NO:12-041より

年齢、性別、等価所得、教育年数、婚姻状態、職業、治療疾患、抑うつ、喫煙、飲酒を調整したもの
*は、 $p<.05$

私たち、自主グループ活動でフレイル予防しています！

めぐる手ぬぐい体操で！



中根つなごう会

結成して今年で3年目となる、めぐる手ぬぐい体操の自主グループです。週1回集まり、めぐる手ぬぐい体操を中心に、俳句や折り紙など幅広い活動をしています。

ある1カ月の活動

第1週 めぐる手ぬぐい体操・絵しりとり
手ぬぐいを使って、伸びなどをする健康体操です。めぐる手ぬぐい体操のテキストを見ながら、みんなで順番に声掛けをして体操をします。この日は、絵の内容でしりとりをする絵しりとりも実施しました。

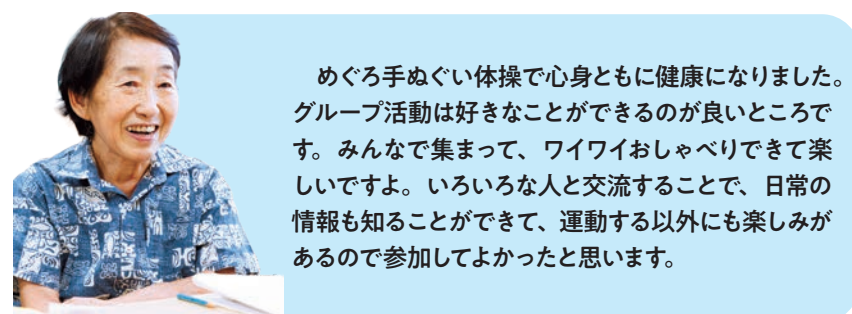
第2週 めぐる手ぬぐい体操・俳句



前回の活動でみんなが決めたテーマに沿って、各自で考えてきた俳句を発表します。

第3週 めぐる手ぬぐい体操・漢字パズル
いくつかの熟語に共通する漢字を頭に浮かべる漢字パズルも脳の活性化に役立ちます。

第4週 めぐる手ぬぐい体操・折り紙または手芸
好きな折り紙や手芸をして楽しめます。みんなでワイワイ、家であったことなどを話しながらなので、リフレッシュにもなります。



めぐる手ぬぐい体操で心身ともに健康になりました。グループ活動は好きなことができるのが良いところです。みんなで集まって、ワイワイおしゃべりできて楽しいですよ。いろいろな人と交流することで、日常の情報も知ることができて、運動する以外にも楽しみがあるので参加してよかったと思います。

自主グループ活動に興味のあるかたは、区☎(コード①)をご覧ください。介護保険課にお問い合わせください。



自主グループ支援も実施しています！

介護予防に取り組む団体や自主グループ活動の継続・新規立ち上げなど、地域で介護予防や健康づくりのために活動しているかたを応援します。詳細は、区☎(コード①)をご覧ください。

支援内容
・地域介護予防活動助成
・介護予防出前講座
・リハビリテーション専門職派遣

介護予防講座などを4面で紹介しています

現在、区内では介護予防事業「シニアの部活」修了後に結成された24の自主グループが活動しています。手ぬぐい体操と、ウォーキングを楽しむグループを例として紹介します。皆さん、どんな活動をしているのか、のぞいてみましょう。

ウォーキングで！



さくらウォーキング

ウォーキングの自主グループです。月1回のウォーキングのほか、体操や脳トレ、歌唱などを行っています。さんまバスに乗って目黒駅でランチをするなど、みんなで外出を楽しむ活動をしています。

ある1カ月の活動

第1週 ウォーキングの目的地やルートを計画
グループのメンバーそれぞれの健康状態や行きたい場所、してみたいことなどを話しながら、計画を立てます。

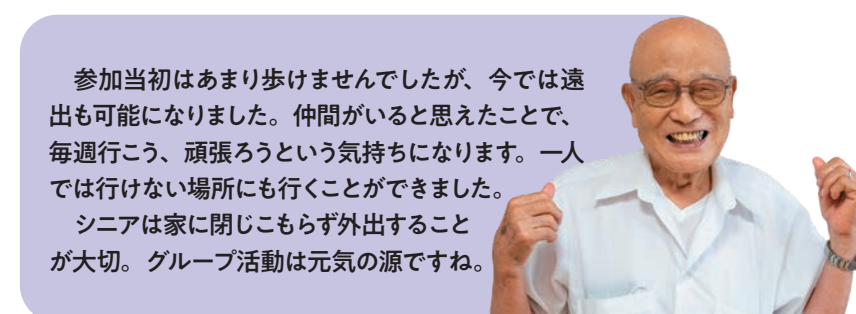
第2週 歩き方の練習やストレッチ・脳トレ
決めた目的地まで歩けるように、歩き方を練習したり、下半身を中心にストレッチしたりなどのトレーニングをします。少し体を動かした後は、脳トレをして認知症予防も。

第3週 歩き方の練習やストレッチ・歌唱



決めたルートをしっかり歩けるように練習とストレッチをします。この日は、歌詞カードを手に、懐かしのメロディーを歌いながら発声と口を動かすトレーニングです。

第4週 ウォーキング当日
グループで相談して決めたコースを、みんなで楽しく歩きます。歩く練習とストレッチのおかげで目的地まで行くことができました。



参加当初はあまり歩けませんでした。今は遠出も可能になりました。仲間がいると思えたことで、毎週行こう、頑張ろうという気持ちになります。一人では行けない場所にも行くことができました。シニアは家に閉じこもらず外出することが大切。グループ活動は元気の源ですね。