

いきいき百歳体操で延ばそう健康寿命!

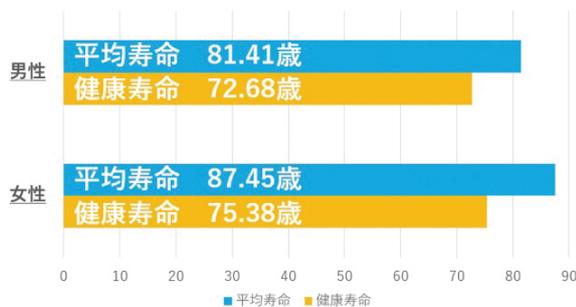


広島市中広地域包括支援センター 介護支援門員 松尾 眞紀

健康寿命とは?

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを言います。

2019年 健康寿命と平均寿命の差

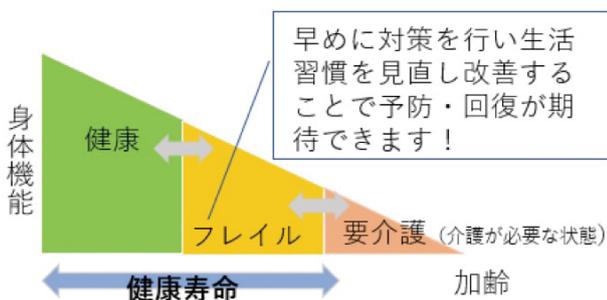


<出典：厚生労働省・第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料(令和3年12月)>

健康寿命を延ばすポイントは、生活の中で自分の可能な範囲で活動量を上げていき、無理なく継続的に行うことです。さらに社会活動に参加し、楽しむこと・目標を持つことも大切です。

健康寿命をのばす鍵～フレイル予防～

フレイルとは健康な状態と要介護の中間を指し、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し虚弱になった状態をいいます。フレイル状態のまま何もしないでいると、さらに筋力や心身機能が低下し、介護が必要な状態へと移行する可能性がある一方で、運動や食事などの生活習慣を改善することでフレイルの進行を食い止め、健康な状態に回復できるといわれています。



要介護状態になる原因

65歳以上の高齢者が要介護状態になる原因の約25%～30%が足腰を中心とした運動器(身体運動にかかわる骨・筋肉・関節などの総称)の機能低下に関係するものです。

筋肉が衰えると体を動かすことが面倒になったり、転倒の危険性が高まってしまいます。そのため、積極的に体を動かし、筋力の低下を防ぐことが大切です。

歩いて通える運動の場

～いきいき百歳体操の紹介～

いきいき百歳体操は、おもりを使った筋力向上のための体操です。この体操は全国各地に広がっており、広島市内でも938か所(R5.9月末時点※広島市提供)あります。地域住民の方々が運営されており、集会所や公民館のほか、スーパーや施設の地域交流スペース等で行われている場合もあります。

<どんな体操?>

いきいき百歳体操は、おもりを手首や足首に巻き付け、主に椅子に座って行います。DVD映像を見ながら、ゆっくり手足を動かすため、体力低下した方にとっても取り組みやすい運動です。また自身の体力に合う重さでおもりを調整できるため、無理なく効果的に筋力アップが図れます。この体操は週1～2回程度行うと効果があると言われており、毎日する必要はありません。

※週2回の場合は2・3日間をあけてください。また運動制限のある場合は事前に主治医に相談をしましょう。

<体操の内容>

準備体操、筋力運動、整理体操の3つから構成されており、30～45分程度の体操です。体操時の注意点として、運動中は血圧の上昇を抑えるため、呼吸を止めずに行ってください。また体調がすぐれない時や運動中に関節の痛みがある場合は運動を控えるか、痛みのない範囲で行いましょう。

<体操の効果>

一人ではなかなか運動に取り組みめない方も定期的に参加することで続けやすく、継続的に行うことにより筋力がつき、物を持つ、立つ、歩く、などの日常生活で必要とされる動作が楽になり、ケガや痛みの予防改善、転倒予防が期待できます。

閉じこもり等による人との繋がりの低下はフレイルの最初の入り口と言われていますが、いきいき百歳体操は交流の場でもあるため、ご近所さんとの繋がりを持つことができます。

<実施場所について>

広島市のいきいき百歳体操については、お住いの担当地域包括支援センターまでお問合せください。

