

# 広がる介護予防

## いきいきと生活していくために

昨年4月、介護保険制度の一部が改正され、より「介護予防」が強調された取り組みがすすめられることになりました。

そもそも、介護予防とは、介護が必要となることをできる限り防ぐこと。介護が必要な状態になってもそれ以上悪化しないようにすることを指します。

例えば、足腰が弱ると転びやすくなり骨折の危険性が高くなります。また、転倒の不安から閉じこもりになることもあります。閉じこもりになり人との交流が減ると「認知症」の発症の原因になるとも言われています。

そこでできる限り住み慣れた地域でいきいきと自分らしく生活していくために、体や心に働きかけて、身体状況を維持・改善していくのが「介護予防」の取り組みです。

この介護予防について取り組んでいる町内会と、介護予防に携わっている市民の皆さんをご紹介します。

### 「楽しむことが一番の介護予防」

#### 西町2区の取り組み

最高齢93歳の会員がいる西町2区の老人クラブ、熟年クラブは週2回熟年サロンを開催し、オセロやカラオケ、おしゃべりに花を咲かせながら楽しいひとときを過ごしています。また、年3回行われるレクリエーションでは、ダーツや輪投げなどのゲーム、講師を招いての講演会

そして昼食会と誰もが楽しめるよう工夫された充実の内容で、多くの会員が参加します。

しかし、冬期間の除雪やスト

1月の管理、水道の凍結などが課題となり、一昨年の冬は開催を断念してしまいました。そこで、熟年クラブ会長である大沼繁雄さんが一括して管理することに、昨年からは冬の間も週1回開くことができるようになりました。

元気な方も、そうでない方も無理なく安心して楽しめる熟年サロンは町内会でできる介護予防の見本といえます。

### ボランティア講座を生かして、自分たちで元気会を開催

西町2区は、この熟年クラブの協力を得ながら町内会館で元気会（高齢者向けダンベル体操教室）を開催しています。

これまで市の保健師が指導にあたってきましたが、昨年ボランティア講座に参加した澤田睦子さんと石井ミサ子さんが中心となり、町内会だけの元気会も開催することになりました。

お二人に元気会についてお聞きすると、1人ではできない運動も、みんなで行えば体が動き、見字で参加していた方も気が付けば一緒に腕をのばしたり足をあげたり、知らず知らずいい汗をかいているそうです。

また、参加する方の年齢や体力を考えると動きの早いレクリエーションは難しい場合もあります。澤田さんたちは「もしもしかめよ」や「あんたがたどこさ」といった童謡に振り付けをした手遊びを行うなど、参加者にあわせた独自の工夫をしているそうです。

元気会に参加する方について「みんな健康に関心が高く意欲的です。むしろ、来ていない方や来れなくなっただ方が心配です」と話されました。

できる体操だけする。体操をしなくてもみんなの顔を見に行



西町2区の活動の様子



会場となる西町会館



西町2区保健推進委員 石井ミサ子さん



西町2区保健推進委員 澤田睦子さん

## 昨年ボランティア講座に参加した 東敬子さんと堀江サキエさんにインタビュー



堀江サキエさん（左）と東敬子さん（右）

「東さんに誘われたので行ってみようかなと気軽に参加したのがきっかけです」と話すのは風連地区からボランティア講座に参加した堀江サキエさん。  
講座では元気なうちから始める介護予防の大切さを学び、また、体力測定では普段知ることのできない握力測定などの結果に驚いて、4日間があつという間だったそうです。

一方、東敬子さんは、元氣会で元気になったという広報の記事を読み、持病の腰痛を改善できるのではと思い参加を決めました。  
初めは自分自身のためにと参加したつもりが、学んでいくうちに介護は予防できるので、もっといろいろな人にも知ってもら

たいと思うようになりました。  
お二人はその後、独居老人の食事会や所属しているカラオケサークルなどで、講座で学んだリズム体操を披露されてきました。  
「名寄」の介護予防は健康は自分の力で！  
市立総合病院リハビリテーション科理学療法士 佐野良則

名寄市は、全国に先駆けて平成15年度から「介護予防」に取り組み今年で5年目を迎えます。参加者が増え、それを支える指導者ボランティアさんたちが育ち、「介護予防」の意識が市内に広まってきたことを非常にうれしく思っております。  
「介護予防」は「筋力向上」「口腔機能向上」「栄養改善」「日常生活能力の向上」が重要です。  
「元氣会」ではそのうちのダンベル・重錘バンド・セラバンドを使った「筋力トレーニング」を行っています。今回は、人間が生きていく上で欠かすことのできない、食物を食べる力（嚥下機能）、息を吸ったり吐いたりする力（呼吸機能）、更



ボランティア講座の様子

に手足を上手に動かすための元（体幹機能）を強化するための体操（仮称…嚥呼体操）を実践していききたいと思えます。この  
体操は、道具・器具を一切使いません。唯一使うのは「重力」です。「老化」とは、「重力に負けて枯れて縮む変化」と、ある研究所の先生は言っております。今回は、重力に負けないボディー（体）をつくることを目的に運動指導をしていききたいと思えます。皆さまのご参加をお待ちしております。

### 高齢者向け運動指導ボランティア養成講座

と き	内 容
8月22日(水)	名寄市の現状から～運動の必要性を知ろう～【講義】
8月24日(金)	レクリエーションについて【講義】、レクリエーションの実際【実技】
8月29日(水)	体力づくりの基礎知識【講義】、運動の実際【実技】
8月31日(金)	高齢者体力づくり教室の実際【実技】

ところ 風連福祉センター（風連町南町）  
時間 13時30分～15時30分  
対象 全4回の講座に全て参加でき、講座修了後指導者として活躍できる方  
定員 先着20人  
参加料 無料  
申し込み 8月17日（金）までに地域包括支援センター風連地区サブセンター  
☎0165532626

### 高齢者向け運動指導ボランティアの養成講座

本講座では各分野の専門家を講師に招き、高齢者に関する基礎知識と運動の大切さについて学んでいただき、名寄市でも実際にに行っている介護予防教室元気の体操と、老人クラブや食事会で大活躍する、楽しく体に良いレクリエーションの指導方法を学べます。  
何か始めたい！ボランティアに興味がある！健康や介護の知識を学びたい！など、気になる方はぜひ、地域包括支援センターまでご連絡ください。

