

# 介護予防～広がる元気会の輪～

4月から介護保険制度全体についての見直しが行われ「介護が必要な状態にならない」「現在の状態を悪化させない」ための予防を重視した制度に変わりました。名寄市では平成15年度から、介護予防の取り組みとして週1回町内会館に集まって、ダンベル体操やストレッチ（柔軟体操）などを3カ月にわたって行う「元気会」を市内各地域で開催しています。今回はその中心となって活躍されている方々を紹介いたします。

「楽しく無理なく元気になろう」

元気会歴4年 完土<sup>しんと</sup> えつさん

3カ月の元気会終了後も活動を継続している町内会が多くあります。そのなかでも、とりわけ元気のいいかけ声を出しているのが、西町・豊栄元気会に初年度から参加している完土えつさん（80歳）です。

完土さんは、グラウンドゴルフ大会での優勝や、市民劇の札幌公演で素晴らしい演技を披露するなど多方面で活躍されています。

これからも元気会を続けていきたいと語る完土さん



参加する前は体調が思わしく

ない日々が続いていました。以前から糖尿病を患い、その合併症などから体調を崩され、何度も転んではケガを繰り返していたのです。そして平成14年、右足を骨折する大ケガから、1センチの段差も越えられない不自由な生活を経験し、不安を感じていたちょうどそのとき、民生委員の中村さんから元気会のお誘いを受けました。

当初は、「毎週行けるか心配だった」と話す完土さんでしたが、続けたい、続けなくてはと思うようになりました。「振り返ってみると元気会に通うようになってつまづかなくなりまし

た。今ではグラウンドゴルフのコースを1日に3回周っても平気です」と笑顔で話されます。また、ご主人からの応援も励みになり、元気会で覚えた体操と一緒にやることもあるそうです。「元気会で行う体操は、体に負担がかからないのもっとみんなに参加して欲しい。家に閉じこもりがちだと、足腰が弱くなってしまうし、少しでも動ける人は無理なことはしないのでぜひ参加して欲しいです」と話され、さらに「元気会で体を鍛え、転倒しにくい足腰になれば病院にお世話になることなく、その分医療費を浮かせることができると思うんです」と、自らの骨折経験と、母親が骨折を機



元気なかけ声が響きわたる豊栄区元気会

に寝たきりになってしまったことを重ね、骨折の恐ろしさと転倒予防の大切さを話されました。元気会以外にも、毎日5千歩から6千歩は歩くことを欠かさず、食生活にも気を配ることで、多忙な日々を生き生きと過ごされています。

今後の目標は？という問いに「実は、今年の秋にグラウンドゴルフでねりんピックに出場するんです」とのこと。

昨年は札幌で市民劇の公演、今年は静岡でねりんピック出場と、年を追うごとに活動範囲が広がる完土えつさんは、名寄市の高齢者の目標と言えます。

ボランティア講座を  
町内の老人クラブで生かす

鹿内 艶子さん(麻生町内会)

「ボランティア講座に参加したのは、長年勤めた看護師を退職し、自分に何か出来るのではないかと考えていた時期でした」

全4回の講座を受講後、友人に誘われ、麻生老人クラブに入会。ボランティア講座で習った「河内おとこ節体操」をはじめ、みんなで合唱するカラオケや高齢者に関するミニ講話などで、老人クラブの盛り上げ役を担うことに。特に、ミニ講話では「塩分を摂り過ぎないように食卓にはしょう油と酢を置き、半々に使っておいしく減塩を」と、看護師としての知識と主婦としての実生活から得た知恵をフル活用し健康へのアドバイスを提供しています。

また、若手会員が入会してからはクラブの活性化が進んでいるが、あくまでも若い人たちは縁の下の力持ち。主役はこれまで老人クラブに親しんできた先輩であり、若い会員が先輩から学ぶことも多くありません。

若い世代と、先輩世代が刺激を与え、活

喜んでもらえることがやりがいになると語る鹿内さん



発な活動へとつながる麻生老人クラブ。今後は、頭の体操や、手を動かすことで認知症予防への取り組みについても注目していきます。

今年度から町内会独自の  
元気会を開催中！

中村洋子さん(横山邦子さん(豊栄区町内会))

中村さんは平成15年度の元気会で元気になつていくお年寄りの姿を見て「より多くの人が体力づくりできる環境が必要」と実感、ボランティア講座を受講を決めました。受講で習得したトレーニングを「町内の仲間にも広め、活動の輪を広げていきたい」という思いから今年度から指導者となり豊栄区町内会独自で元気会を開催。初めての体操指導で不安もあったが、横山さんをはじめ他のボランティアの方々協力してもらい、安心して実施できたと言っています。

「お二人によると、町内会単独で元気会を開催できたのは、町内会の仲が良いこと、ボランティア自身が体を動かすことを楽しんでるからであり、今後は他のボランティアも講座に誘い、活動の輪をさらに広げたいと意欲を燃やしています。」

元気会に参加して元気になりました！中村さん(右)と横山さん(左)



「今後は自分一人が指導するのではなく、参加者からのアイデアを募り、月に1回、誰でも参加でき、楽しく体を動かせる場所にしていきたい」「元気が出るから元気会、みんなで元気を分かち合うために参加できる場があるのはよいこと」と、今後は、講座に参加する仲間に頼もしいメッセージを贈ってくれました。

介護予防って何だろう？

市立総合病院 佐野良則理学療法士



「介護予防」はあくまで高齢者自身が健康維持のために行っていく活動であり、要はパークゴルフ、ウォーキング等と同じです。最近なんだか体の調子がよくないと思って検査をしてもらった「なんでもないよ」と、お医者さんに言われるような方が対象になる方だと思います。

市で行われている元気会では、1kg以下のダンベル、重錘バンド、セラバンド(ゴム)を使います。「こんなに軽い重りですんなりに効果があるの?」と、心配される方もいますが、正確なフォームで継続できれば効果100倍です。

人間の「老化」は現在の医学では避けられないものです。皆さんがより良い生活を送るためのひとつの手段として、この「元気会」でのトレーニングを継続することで、元気な生活を続けられることと思います。各地区で事業を展開するために、より多くのボランティアの協力が必要です。「元気会」を支えるスタッフの一員として私たちと一緒に活動してみませんか?

皆様の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23日(水)	名寄市の現状から～運動必要性を知ろう～【講義】
8月25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30日(水)	体力づくりの基礎知識【講義】、運動の実際【実技】
9月1日(金)	高齢者体力づくりの教室の実際【実技】

ところ 総合福祉センター(西1条南12丁目)  
時間 昼間コース：13時30分～15時30分  
夜間コース：19時00分～21時00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 各コース先着20人  
参加料 無料  
申し込み 8月18日(金)までに在宅介護支援センター  
☎01654 1000