

突

然ですが、加齢により30〜40代をピークに毎年1%ずつ筋肉量が減少していき、特に下半身に関しては、60代の筋肉量は20代に比べて20%以上も減少しているとの説があるそうです。「つま先があがらない」「最近よくつまづく」などなど、何か思い当たることはありませんか？さらに、ケガなどで入院・安静にしていると、高齢者の場合は2週間で2割の筋肉を失うとも言われ、筋肉量を年齢で例えると、2週間の入院で一気に20才も歳をとってしまうかもしれません。

元々の体重や骨格・身長などが違うので、何割失ったら寝たきりになるのかは個人差がありますが、高齢者は筋肉量に余裕のある方が少ないため、ポーターラインは意外と近い場合が多く、せつかくケガや病気を治療してもらっても、立ち上がれなくなつては元も子もありません。

これまで、加齢による運動機能の低下は当たり前のことと思ってきましたが、昨今の栄養事情や医療技術の発達により寿命が延びた結果、「運動器症候群（ロコモティブ症候群）」などという名称で呼ばれたりするようになりました。「〇〇症候群」などと大仰な名称を付けられると、「自分は病気？」と心配になります。大丈夫です。関節などの治療が必要な場合を除いて、大概の人は栄養と運動で予防できます。

実施後にアンケートを配布し、腰痛や怪我、体調不良により、思ったように参加できなかった方々もいましたが、右下のとおりアンケートに回答いただきました。生活状況の基本チェックリストにも記入をしていただきました。これは、外出状況、立ち座り、転倒経験、栄養状態、物忘れ、生活の充実感や疲労感など、厚生労働省が考案した25項目からなる生活状況調査です。このチェックリストにより、生活機能が低下していないか自分で確認することができます。実施前と実施後を比較すると、生活状況全般のポイント数が15%改善していました。

一方、運動機能のポイント数は10%悪化していました。これは、個別の項目で見ると、「最近の転倒の有無」や「転倒に対する不安」の項目で数値が悪化していたため、運動機能全体の数値に影響して悪化している結果となつてしまいました。要因として、今回の事業期間が冬期間であったため、この間

ちよきん 貯筋で防ごう 運動器症候群！

「転ばぬ先の杖」改め「転ばぬ先の貯筋」、筋肉量に余裕を持って、不意のケガや病気に備えましょう。

「〇〇症候群」などと大仰な名称を付けられると、「自分は病気？」と心配になります。大丈夫です。関節などの治療が必要な場合を除いて、大概の人は栄養と運動で予防できます。

に、冬道で転倒されている方がいたためだと考えられます。しかし、「立ち上がり」や「歩行状況」で若干の改善が見られることから、運動能力自体は改善されていると思われれます。

「そしゃく」や「飲み込み」などの口腔機能のポイント数も15%改善しています。

「もの忘れ」に関するポイント数も10%改善しています。

回答の状況より、厚生労働省基準による要注意対象者を抽出してみると、運動機能関連で、要注意対象者が5名から3名に減少し、口腔機能関連で、要注意対象者が10名から8名に減少しました。

一年目の冬期自主運動教室を終えて

約100名の参加者で実施した一年目の新規事業のため、統計的に「効果有り」と言い切るのは難しいですが、みなさんの努力の結果、「効果が期待できる」事業結果を得ることができました。このため、引き続き事業を継続し、効果を見守りたいと考えています。

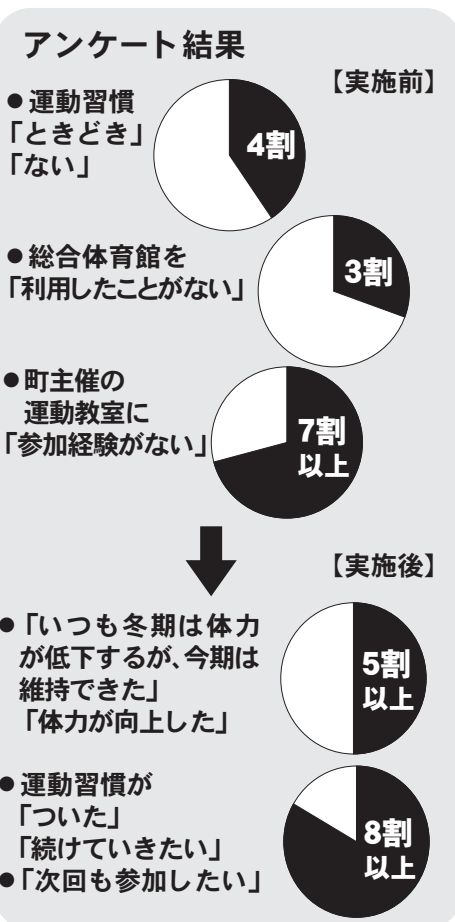
防できません。（栄養と運動でしか予防できないとも言えます。）普段から栄養や運動に気を配り、コツコツと貯筋に励みましょう。

平成28年度 冬期自主運動教室の状況

老化は足もとから、足腰の筋力強化が大切です。冬場でも天候を気にせず室内で運動ができる総合体育館で、昨年度、はじめての冬期自主運動教室を開催しました。町内の65歳以上の方、約100名が参加し、総合体育館で汗を流しました。

アンケート調査について

参加者のみなさんには、実施前、



参加者の声

- 退院後の体力回復に役立った
- ぎっくり腰のリハビリに役立った
- 次の日、体が軽い元気になる気がする
- 参加している方々とコミュニケーション（挨拶、会話）ができて良かった
- 体育館職員の指導がとても参考になった

今年度も冬期自主運動教室の参加者を募集します

冬期自主運動教室では、参加者のみなさんへ総合体育館のシーズン利用券をお渡ししますので、日時・運動内容は自分の都合でかまいません、自分の体と相談しながら運動しましょう。

講師（トレーナー）はあなた自身です。いきなり大汗をかくまでがんばって歩く必要はありません。自分のペースで、日にちが空いてもかまいません。月単位、年単位で継続できそうなペースを覚えましょう。貯筋はコツコツがポイントです。

募集期間 11月1日〜11月15日
開催期間 平成29年12月1日〜平成30年3月31日
募集対象 町内に住む65歳以上の方
定員 250名
※定員を超えた場合は、抽選になる場合があります。

参加費 無料
場所 総合体育館
服装など 動きやすい服装であれば、普段着でも構いません。上靴（運動靴）が必要です。

その他
教室参加者は月1回、総合体育館（体力測定室）で体成分分析機（両手両足、部位毎の筋肉量や体年齢などが計れます）を無料で利用することが出来ます。具体的な数値で体の成分を見ることが出来ますので、運動意欲の維持にも効果的です。昨年度のアンケートに替えて、事業前後で参加者全体での筋肉量合計が減ったのか増えたのか（できれば増やしたい）などにより、事業効果を計りたいと思っております。最初と最後の最低2回は計測をお願いします。

申込・お問い合わせ
すこやか健康センター内
健康支援課介護保険係
☎ 62・6020