ステイホーム事業「筋力トレーニングでフレイル予防」

■にこにこ甘楽☎(67)7655 健康課介護保険係・地域包括支援センター 内線621・622

町では、高齢者が自粛生活で不活発になり、フレイル（虚弱）が進行することで、要支援・要介護状態になるのを防ぐ目的で、各種事業に取り組んでいます。

運動機器貸与事業

昨年7月、腰を掛けながら足を乗せるだけで足裏とふくらはぎ・前すねを鍛える運動機器20台を購入し、1月末までに23人（70～97歳）が3～6カ月間利用しています。

「生活動作が楽になった」などの感想や利用前後に実施する計測（筋肉量、握力など）で効果が実証されています。

足腰の衰えを感じている65歳以上の高齢者の人は地域包括支援センターまでご相談ください。

※心臓ペースメーカーや足の骨折などでボルト手術をしている人は利用できません。

※かかりつけ医の承諾を得る必要があります。

テレビを見たり、おしゃべりをしながらトレーニングできるので無理なく続けられます。

利用者の声

これを使用すると体全体が軽くなったように感じます。散歩も歩幅が広くなり、楽に歩けます。毎日楽しく使っています。

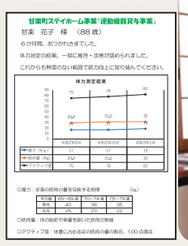
中島けさ さん（小幡・97歳）

フレイルチェック＆フレイル予防体操リーフレット配布

今年1月、簡単にできるフレイルチェックと自宅でできる体操のリーフレットを全世帯に配布しました。

ぜひ自宅の壁などに貼り、気付いたときにストレッチや筋トレで体を動かしましょう。

終了者には筋肉量や握力などの測定結果をお渡ししています。



利用者の声

9月からほとんど毎日使っています。つらかった足の痛みがとれ、しびれていたところが少しずつよくなってきているのを感じています。

浅香恵美子 さん（造石・77歳）

筋力トレーニング用DVD・CD無料配布事業

昨年11月、75歳以上の高齢者（要介護認定者を除く）がいる世帯のうち、希望した466世帯に筋力トレーニングのDVD（またはCD）を無料で配布しました。

平成21年から「いきいき筋力トレーニング教室」で取り入れ、膝や腰の痛みのある人も無理なく続けられる体操です。

まだ実施していない人は、ぜひ始めてみてください。

DVD・CD配布数

75歳以上の世帯数（令和2年10月1日現在）	1,272
返信数	781
配布希望世帯	466
小幡地区	153
秋畑地区	38
福島地区	128
新屋地区	147

「膝を伸ばす筋肉を強くする運動」いすに腰掛け、片足ずつゆっくり上げ、膝が伸びたところで、つま先をしっかり起こすのがポイントです。（左右8回ずつ）

利用者の声

筋肉を使うように力を入れ、意識しながらトレーニングを行っています。運動をすると手足が楽に動くようになるのを実感しています。

田村福治 さん（秋畑・80歳）

「肩と腕の筋肉を強くする運動」いすの背もたれから背中を離し、良い姿勢を保ちます。腕を大きく広げ円を描くように上げ下げします。（8回）

利用者の声

2年間筋トレ教室に通っていたので、自分でもいろいろな体操を取り入れながら体を動かしています。DVDを活用して前向きに取り組んでいきたいと思います。

高橋秀雄 さん（小川・80歳）

地域包括支援センターより

今回はステイホーム事業として自宅で取り組める筋トレDVDを配布しましたが、本来は仲間と交流しながら行うことが望ましいです。

これからも、筋トレに限らず、ご自身に合ったフレイル予防で健康長寿を目指してください。

いきいき筋力トレーニング教室を利用している男性の声

- 週1回の筋トレを続けて1年くらい経ちました。約1時間運動した後は、スムーズに歩けて自分のためになっています。（85歳・中級コース）
- 普段から腕立て伏せや腹筋などで筋肉を鍛えています。同じ動作を何回も繰り返すので疲れますが、腰も肩も痛くありません。（84歳・上級コース）
- 足を曲げるトレーニングできついものもありますが、体を動かす機会を与えていただき感謝しています。（74歳・中級コース）