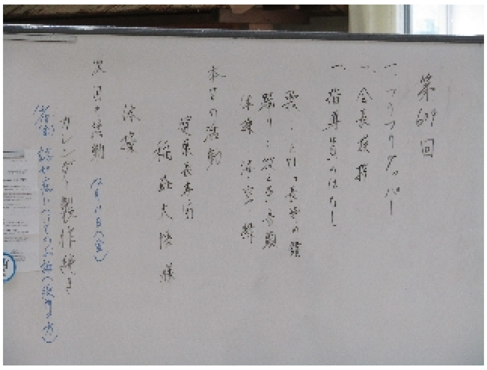
2020/12/16

２回目のリーダー養成事業（活動支援型）を開催（ビタミンスクール）



第609回活動内容　　　牧之原市社会福祉協議会から2名が参加

今回は、２０２０年１２月４日（金）に2回目の「健康長寿のリーダー養成事業（活動支援型）」を開催した第６０９回「ふれあい・いきいきサロン“ビタミンスクール”」（牧之原市地頭方）の活動を取材しました。１回目は２０１９年９月２７日（金）に開催され約2時間の指導でしたが、メンバーの皆さんの評判が良く2回目の開催となりました。新型コロナ禍でもあり新型コロナウイルスの感染拡大防止対策をしっかりとりながらの開催となりましたが、２９名のメンバーが元気に参加し、いい汗を流しました。また、牧之原市社会福祉協議会から２名の方が見学のため参加されました。

リーダー養成事業（活動支援型）とは？
各サロンの活動日程に合わせ、当財団の「健康運動指導士」がひざ痛予防、転倒予防、肩こり予防、ロコモ予防、腰痛予防、尿漏れ予防などの体操支援を行うものです。所要時間は約2時間程度、途中休憩を挟みながら、また水分補給をしながら進めるというものです。

午前９時に第６０９回の活動がスタート。２９名の出席。
１．フリフリグッパー体操
２．山下会長の挨拶
３．増田指導員のはなし
４．歌　　長崎の鐘
　　踊り　牧之原音頭
　　体操　海・空・緑
５．本日の活動
　　体操
　　しずおか健康長寿財団　稲益大悟健康運動指導士

みんなで脳内トレーニング　　　脳トレの様子

[すこやか健康長寿体操の解説]

[すこやか健康長寿体操の解説]

指導は前回同様、稲益大悟健康運動指導士が担当されました。
今回の内容は、財団で用意された「しずおかすこやか健康長寿体操『すこやかエブリデイ』のCD版」と「運動カード」を使った体操で、より詳しくより分かり易く解説をしながらジョークも交える中、明るく元気に皆さんと楽しみました。
「運動カード」は、A～Eに分かれており、A・ひざ痛予防、B・転倒予防、C肩こり予防、D・ロコモ予防、E・腰痛予防の五つになっています。参加者の皆さんにはどれをとっても関心があるテーマであり、時には途中で質問したりして真剣に取組んでいました。

前半は、まず頭の体操（脳トレ）から始まりました。そしてストレッチ体操のあと、「しずおかすこやか健康長寿体操『すこやかエブリデイ』のCD版」の音楽（７分３０秒）に合わせた体操の指導がありました。音楽に合わせて体操をする前に稲益運動指導士が一つ一つ丁寧に解説しながら進められました。
一通り解説が終わると「すこやかエブリデイ」のCD版の音楽に合わせて皆で体操をしました。昔懐かしい童謡などの曲もあり楽しくできたようです。

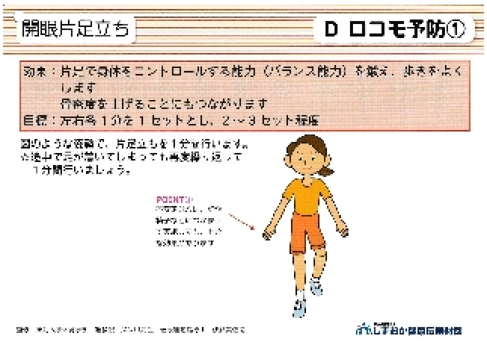
休憩、水分補給タイムを挟み、

[運動カード]

[指輪っかテスト]

後半は、サルコペニアについての話から始まりました。

まず<u>サルコペニアとは？</u>
全身の筋肉量が減少し、筋力や運動機能の低下が進行する状態のことです。サルコペニアは、ふくらはぎの周囲の長さを測る「指輪っかテスト」という簡単な検査法により自分でチェックすることができます。
両手の親指と人差し指で作った輪っかをふくらはぎの一番太い部分にあてがい、隙間ができればサルコペニアである可能性が高いと考えられます。



片脚立ち(ロコモ予防①)

続いて、運動器の障害、衰え、サルコペニア等のために移動機能が低下をきたした状態の、ロコモティブシンドローム＝ロコモについて運動カードを使い、説明がありました。

ロコモティブシンドロームとは？

運動器の障害や、衰え(関節可動域の制限やサルコペニア等の筋力低下など加齢や生活習慣が原因といわれる)によって、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態のこと。一言で言えば、運動器機能不全のことである。

ロコモかどうか簡単にチェックする「ロコチェック」(７つの項目)について

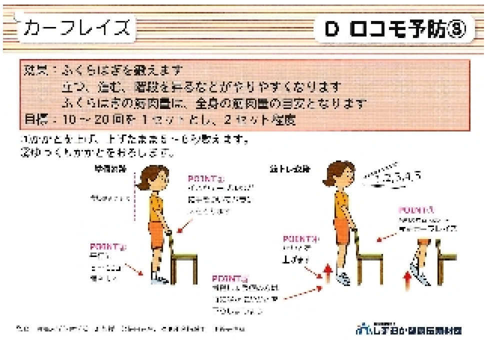
１．片脚立ちで靴下がはけない。
２．家の中でつまづいたりすべったりする。
３．階段を上がるのに手すりが必要である。
４．家のやや重い仕事が困難である。(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
５．２kg程度(１Lの牛乳パック２個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である。
６．１５分くらい続けて歩くことができない。
７．横断歩道を青信号で渡りきれない。

「ロコモチェック」を使って簡単に確かめることができます。
７つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン
１つでも当てはまればロコモの心配があります。
そこで、高さ４０cm位の椅子に座ってから片脚を上げたまま立ち上がることができるか？皆でチェックしました。かなりの方が出来ていたようです。

ロコモ予防の体操についていくつか紹介がありました。(運動カード　D・ロコモ予防)
１．片脚立ち(ロコモ予防①)―左右各１分を１セットとし、２から３セット程度
１５秒できればまあまあ　５秒以下の方は転んでしまう危険がある　骨密度を上げる

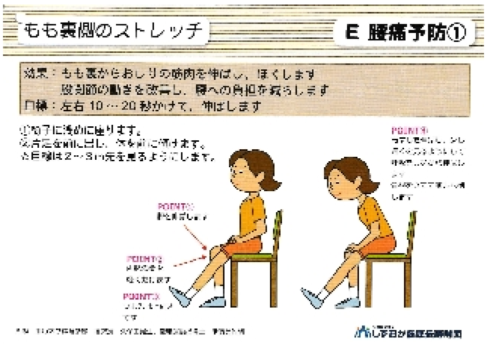
スクワット(ロコモ予防②)

２．スクワット(ロコモ予防②)―５～６回を１セットとし、２～３セット程度
　　※６～８秒かけてゆっくり沈み、ゆっくり戻る
もも、おしり(大腿四頭筋、もも裏、大臀筋)を鍛える⇒立つ、座る、移動することが出来る
まず、椅子に座りそこから立ち上がり、ゆっくりと椅子に座るように沈み、座らないようにゆっくり戻る。※膝がつま先より前に出ないように行う
スクワットが出来ない方は、運動カードAひざ痛予防①のもも前側の強化をして下さい。

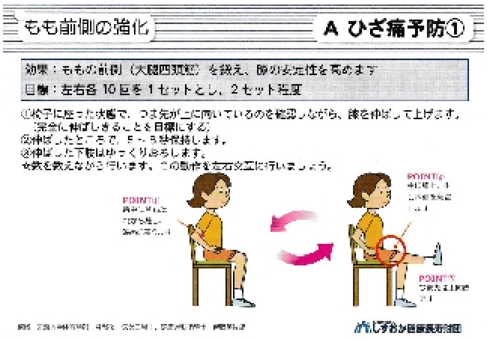


[カーフレイズ（ロコモ予防③）](#)

3．カーフレイズ（ロコモ予防③）―１０～２０回を1セットとし、２セット程度
第２の心臓と言われるふくらはぎを鍛える。かかとを上げ、上げたまま5～８秒数える、ゆっくりかかとをおろす。



[もも裏側のストレッチ（腰痛予防①）](#)



[もも前側の強化（ひざ痛予防①）](#)

その他、腰痛予防やひざ痛予防の体操・ストレッチについて説明がありました。

途中小休憩を挟みながら、約２時間半の体操に会員の皆さんも元気に頑張っていました。

今後につきましても、新型コロナ感染拡大防止対策（ソーシャルディスタンス、３密、マスク、手指消毒、体温測定など）をしっかり実施する中で、引き続き健康長寿日本一を目指して、リーダー養成事業（活動支援型）の積極的な活用を期待しています。

（連絡先は指導員の増田益栄さんまで　TEL0548－58－0281）

取材：小笠・榛南地区担当　生きがい特派員　髙井　豊