

『寝たきり予防
運動教室』

佐賀地域では、平成17年度より高齢者の介護予防事業の一環として「寝たきり予防運動教室」を行っています。

目的

高齢者または転倒しやすい方の運動機能の向上を図り、転倒の危険性を軽減すること、将来寝たきりになることの予防を目的としています。

対象者

町内在住の65歳以上の参加を希望する高齢者（後半については、生活機能評価で運動・口腔機能向上の特定高齢者も含む）

実施場所

黒潮町総合保健センター
(拳ノ川31-1)

実施期間

- ◆前半 (5～7月)
- ◆後半 (11～1月)
- ◆週2回 (火曜日・金曜日)
- ◆午前中

スタッフ

保健師・看護師・寝たきり
予防推進委員など

平成20年度実績

	実施回数(回)	参加人数(人)
5～7月	20	641
11～1月	20	544
合計	40	1,185

内容

最初に体温や血圧などを測定し、参加者の健康状態のチェックを行います。

その後、全員でストレッチを行い、ゴムのバンドを使って『筋力訓練』を行います。

バンドは5種類あり、個々の筋力に合わせて強度を選ぶことができます。イスに座って行い、ゆっくりとした動きで自分に合った強さで行えるため、高齢者の方でも安心してできる体操になっています。

次に『ステップ運動』と『ジョーバ運動』を行います。『ステップ運動』はパソコンの画面を見ながら足を前後左右に動かすことで、反射神経や俊敏力を維持、改善させることができます。

『ジョーバ運動』は機械に10～15分乗ることで、骨盤の安定や太ももの筋力向上を図ります。動きも段階的に選択できるため、リラクセスした気持ちで行えます。また後半の運動教室では、口腔機能の向上を目的とした『かみかみ百歳体操』も歯科衛生士の指導のもと併用して行っています。唾液の出るマッサージを行ったり、早口言葉を言ったり、和気あいあいとした雰囲気となっています。

寝たきり予防推進委員さんには参加者の見守りや介助をしていただき、急な体調不良に備え、安全に運動が行えるように配慮しています。

また、教室終了後も、家庭で継続して体操が行えるように筋力訓練(バンド体操)の資料を作成し、希望者にはバンドとセットでお渡ししています。今年度も5月から運動教室を計画していますので、ぜひお誘い合わせのうえご参加ください。

参加者の声

毎回30人程の参加があり、運動教室参加者からは「これ以上悪くならないように維持できている」「ベッドから起きあがりやすくなった」「家の中では杖がいらなくなった」「和式トイレでしゃがみやすくなった」「唾液の出る量が多くなって、ご飯が飲み込みやすくなった」と言う声が聞かれています。教室の効果を実感されている方も多く、皆勤賞という方もおられました。「ここへ来ることが楽しみ」「話し相手ができた」と参加者の交流の場になっています。

また、教室終了後も、家庭で継続して体操が行えるように筋力訓練(バンド体操)の資料を作成し、希望者にはバンドとセットでお渡ししています。今年度も5月から運動教室を計画していますので、ぜひお誘い合わせのうえご参加ください。

- お問い合わせ
健康福祉課 保健衛生係
大方総合支所
☎ 43-2836(直通)
- 佐賀総合支所
☎ 55-7373(直通)

当直医療機関一覧表

月	日	四万十市	宿毛市
5月	10日(第2日曜日)	さくらクリニック ☎35-2555	奥谷整形外科 ☎0880-63-1202
	17日(第3日曜日)	四万十市民病院 ☎34-2126	大西内科胃腸科 ☎0880-63-1267
	24日(第4日曜日)	森下病院 ☎34-2030	清谷医院 ☎0880-63-2302
	31日(第5日曜日)	大野内科 ☎37-5281	いなげ胃腸科内科 ☎0880-62-1113
6月	7日(第1日曜日)	四万十市民病院 ☎34-2126	大井田病院 ☎0880-63-2101

※当直医は変更になる場合がありますので、あらかじめ確認してから受診してください。