

1 日 時：令和2年10月17日（土）13：30～15：00

2 場 所：たけのパーク フリースペース

3 参加者：14名

4 講 師：西区リハビリテーション専門職連絡会 理学療法士 安尾仁志氏

5 主な内容

(1) 健康講話「いつまでも健康を保つために」

- ・単に病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、社会的にも（＝体＋心＋人との関わり）すべてが満たされた状態にあることをいう。
- ・「フレイル」とは、ちょっと弱ってきている（虚弱）状態のことで、健常と要介護の中間。早い段階で対応することで、介護予防に効果がある。
- ・フレイルチェック5項目（①6か月間で2～3kgの体重が減少した、②以前より疲れやすくなった、③外出しなくなった・人との交流が減った、④ペットボトルのふたを開けにくくなった、⑤横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった）の1つでも当てはまれば、意識的に予防することが大切
- ・色々な状態が重なってフレイル状態になる（例：歯が悪い → 肉を食べなくなる → 栄養状態悪化 → 体力低下）。
- ・65歳まではメタボ予防 → 「考え方のギアチェンジ」 → 65歳からはしっかり栄養を取る、肉（タンパク質）を多く食べ、筋肉を増やすことが大切
- ・「サルコペニア」とは、筋肉量の低下で転倒しやすくなるような状態
- ・「指輪っかテスト」…ふくらはぎの一番太い部分を、両手の親指と人さし指で囲う → 隙間ができたり、ぴったり囲めたりすると、筋肉量が減っている。
- ・食事（タンパク質＋栄養バランス、口腔管理）、運動、社会参加で予防する。

(2) いきいき百歳体操

- ・平成14年に高知市の保健所長が考案 → 椅子に座って、DVDを見ながら約40分間行う（安全、簡便）。講師不要なので、地域で長期間取り組める。
 - ・①持久力、②柔軟性、③筋力づくり、④バランス運動の4つの要素から成る。
 - ・ダンベルで負荷をかけて行うことで、弱っている程度が少ない場合でも効果を出せる。
 - ・週1回の継続で効果を実感できる。逆に、毎日するのはよくない（筋肉修復のための時間も大切）
 - ・ゆっくり行う（スロートレーニング）ことが重要 → ゆっくりする（＝勢いに頼らず、重力に逆らう）ことで色々な筋肉に負荷がかかる。
 - ・①正しいフォームで行う、②息を止めない（血圧を上げない）ために、一、二、三…と声を出して行う、③無理をしないことも大切
- 参加者全員で「いきいき百歳体操」を実践した。
- 続いて、「しゃきしゃき百歳体操」（頭で考えながら、運動するといった認知症予防に効果のある体操）、「かみかみ百歳体操」（喉のまわりの筋肉を鍛え、誤嚥性肺炎を防ぐ）も実践した。
- これらの体操のDVD（動画）は、YouTubeで見ることができるとのこと