

高齢になっても元気で過ごしたい

健康都市ウエルネスシティ宇陀市では、高齢になっても、元気で生活ができる期間（健康寿命）を延ばすことを目指しています。

宇陀市の女性の平均寿命は約89歳、男性は約85歳と、年々長寿になる一方、介護が必要な期間（要介護2以上）は、男性が平均約2年間、女性に關しては約4年間となっています。

高齢になっても、できる限り元気で過ごしたいものですが、宇陀市で軽度介護者の方が介護保険サービスを受けることになった原因を見てみると、最も多かったのが「加齢による足腰の衰え」次に「骨折や転倒」が続いています。

また、高齢になると体力や気力は次第に衰えがちになりますが、特に50歳を過ぎると、定期的に運動をしていないと、人間の筋力はますます低下すると言われています。また、筋力が低下すると関節などにも負担がかかり、関節疾患を引き起こす原因になります。

そうならないために、市では高齢者の皆さんが、社会参加し、生きがいとなる趣味や運動に取り組んでいただけるよう、介護予防の事業を行っています。

これからも元気で過ごすために、できることから始めてみませんか。



介護福祉課主幹
中野 成美

／ まだまだ やるぞ！ ／

マダヤール



今回の特集では、市内で行っている介護予防の“マダヤール”事業を紹介します。高齢になっても、元気で生活できるよう、できるだけ体を動かし、活動している方々取材しました。

問 介護福祉課（☎82・3675 / IP ☎88・9088）
医療介護あんしんセンター（☎85・2500 / IP ☎88・9480）

マダヤールに参加されている皆さん



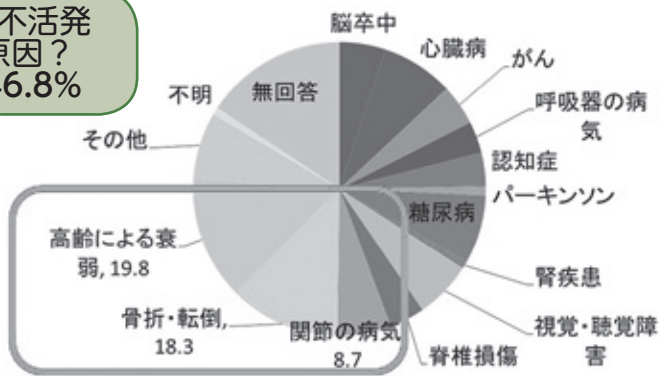
介護が必要になったのは、「生活の不活発」が原因？

平成29年5月に実施した、「宇陀市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」では、介護が必要となった方の原因で最も多かったのが「加齢による足腰の衰え」と「骨折や転倒」になっています。

歳を重ねても元気でいる秘訣は、「もう歳だからしかたがない」とあきらめるのではなく、日常生活での家事や役割はできる限り続ける事、また、積極的に家から出て各種サロンや老人クラブの活動、趣味の活動など様々な社会活動に参加することが大切です。

介護が必要となった原因

生活不活発が原因？
約46.8%



こんな事から「閉じこもり」がちになります

大きな病気をされていなくても、不活発な生活が続くと、介護が必要な状態になりやすい悪循環があると言われています。

まずは、外出の機会が減り、家にいる時間が長くなると、日常生活でも活動が低下します。活動が低下することで、食欲が低下、栄養のバランスが悪くなることで筋肉量が少なくなり体力が低下します。

そうになると、「閉じこもり」がちになると言われています。

ますます虚弱になり悪循環が進み、介護が必要な状態や認知症になるリスクが高まることになっていきます。

虚弱になりやすい悪循環



市では昨年度より、高齢者の皆さんに「基本チェックリスト」を郵送し、「高齢期の虚弱の悪循環」になるおそれのある該当者の方を見つけ、運動教室などへの参加を呼びかけています。
まずは、自分自身でチェックしてみましょう。(基本チェックリストの一部抜粋)

3つ以上該当のあなたは要注意！

＼こんなときどうするの？／



そんなときは

マダヤール

の対象者です。



介護福祉課
高齢福祉担当
今西 光弘

運動機能状態を確認してみましょう！

- ☐ 階段は手すりや壁をつたって昇る
- ☐ いすに座った状態から何かにつかまって立ち上がる
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ この1年間に転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安は大きい

まだまだやるぞ！ マダヤールってなに？

(宇陀市短期集中型通所 C サービス)

昨年 10 月から実施している、宇陀市短期集中型通所 C サービス事業。おおむね 3 か月間で運動・栄養・口腔等の要素を組み合わせたプログラムを集中的に提供することにより、利用者が生活機能を向上させ介護保険を卒業して、地域資源を活用した健康づくりや介護予防に取り組むことができるようにします。



だれでも
参加できるの？

基本チェックリストにより事業の対象となった方で運動の効果が得られると見込まれた方が参加できるよ。



どこで
やっているの？

大宇陀・菟田野の方は「大宇陀ラガール」（場所は大宇陀人権交流センター）。榛原の方は「ゆあほうむ榛原」。室生の方は「室生園」でやっているよ。



どんなこと
やっているの？

1 回 150 分程度で週に 1 回、3 か月間実施。体調チェックのあと口の体操や手足の体操、リズム体操、セラバンドを使った体操などを行っているよ。

血圧高くない？

(運動例)



▲体調チェックしてから
体操するよ



▲口の体操 大きな声で
「ぱ・た・か・ら」



▲頭の体操
だんだん早くなるよ



▲歩行訓練 歩くって大事
だからがんばるぞ！



▲足の指の体操
「グー・チョキ・パー」



▲頭を使って指の体操
これが難しい！



▲ゴム製のセラバンド。負荷
をかけて体操すると効果的



▲セラバンドを使って
上半身の体操



▲セラバンドを使って
下半身の体操

室 生 園



少人数の穏やかな空間

利用者の方と温かい心のつながりを大切にしています。「ここに来て良かった」と思ってもらえるようにがんばっています。定員は5～6人と少人数ですが、穏やかな空間を提供しています。デイサービスを併設しているため、休憩時間には、デイサービスの行事（踊り、カラオケ等）も楽しんでいただいています。



室生園
奥田 太一 郎さん

ゆ あ ほ う む 榛 原



介護予防を楽しもう!

家庭での役割、趣味活動など今の生活スタイルをこれからも楽しむためには、何が必要なのか? 介護予防についてよく知る介護の専門スタッフが皆さんをサポートします。仲間と一緒に体を動かして汗をかき、楽しくしゃべって笑い、マダヤールは皆さんを「まだ、まだ、やれる!」と気持ちを前向きにしてくれる場所です。



ゆあほうむ榛原
松田 慶さん

大宇陀ラガール



最高齢は 93 歳!

「少しでも自分でできることをする」が目標。送迎場所は自宅までではなく、利用者一人ひとりの体力に合わせて相談し、決めた場所まで歩いてもらっています。また、体調チェックの時間を有効活用し、頭のトレーニング（数字計算など）を行っています。看護師から、季節に応じた、お話しや豆知識なども情報提供しています。



大宇陀ラガール
福谷 佳純さん



マダヤール

卒業後は…

各地域で実施している

いきいき百歳体操 に参加して運動を続けよう!



現在、市内の 50 か所 750 人が「いきいき百歳体操」を行っておられます。3～5人以上で週 1 回実施することが必要ですが、場所はどこでも OK! 30 分の映像を見ながらゆっくり体操します。椅子に座った体操が中心です。



代表 松本 淳子さん
(大宇陀野依)

「マダヤール」を卒業後、体操する場所がなかったのて、地元の方をお願いして、4 月から自分たちで「いきいき百歳体操」を立ち上げました。

現在 21 人で活動し、週 1 回集まるのが楽しみです。体操は一人では続けることが難しいですが、みんなでおしゃべりしながら続けています。また、外出することで服装を考えたり、会場まで歩くことで筋力も付きました。

命ある限り、自分の身の回りのことは自分でしたいですね。



マダヤールや高齢者の方に合わせた介護予防へのアドバイスなど、詳しくはお問い合わせください。

医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500 / IP ☎ 88・9480)