

◎元気クラブ～今日も元気な笑顔に会いたくて～

インタビュー



元気クラブスタッフ
中島直子保健師

笑いを大切に
自ら守る健康

介護予防は毎日の積み重ねが大事です。元気クラブは手軽にできる体操で、学んだことを自宅でも継続すれば健康維持につながります。まずは、自分の健康は自分で守る意識から。元気クラブでは笑いや気遣いを大切にしています。気持ちよく参加できる環境づくりを進めながら、もっと多くの人に利用していただけたらと思います。



介護予防サポートー
永野スイ子さん

地域で元気に
人生を楽しむ

センター歴5年目です。皆さんのが健康で過ごせるためのお手伝いをしています。いつまでも地域で元気に長生きしてもらいたいですから。幸運は自分から歩いていくもの。健康も同じです。前向きに生きて今日よりも明日を大事に、人生を楽しんでほしいと思います。元気クラブを楽しめる雰囲気づくりと輪を大切にしたいですね。

御船町は今、元気な高齢者が暮らす介護予防の「聖地」として注目を集めています。今年で5年目。近頃、熊本県が発表した介護予防の体力測定で、御船町の元気クラブが県内で最も予防効果が高いと報告されました。

元気クラブがスタートして、今年で5年目。近頃、熊本県が発表した介護予防の体力測定で、御船町の元気クラブが最も予防などを実践します。健康意識を高めています。

元気クラブがスタートして、今年で5年目。近頃、熊本県が発表した介護予防の体力測定で、御船町の元気クラブが最も予防などを実践します。健康意識を高めています。

元気クラブ突撃取材

7月8日、上野地区の元気クラブを訪問してみました。

1／血圧測定と問診票で健康状態を確認 2／日常生活を介護予防健診票で自己チェック 3／元気クラブスタッフと介護予防サポートーがストレッチや筋力トレーニングのメニューを入念に打ち合わせ 4／水前寺清子さんの曲「365歩のマーチ」に合わせ体をほぐす「うきうき体操」 5／ストレッチで背中、わき腹、太ももの裏側、お尻など、ボールを使いながら体を動かす 6／筋力トレーニングでお腹、太ももの内側、ふくらはぎなどのセットを順にこなして転倒予防に最も効果が大きい片足立ちを20秒ずつ行う

元気クラブの魅力を聴く

芥川 智さん(水越・85歳)

年齢を考えて、勉強のつもりで参加しました。月2回ですが楽しかったです。みんなで話しながら体操できました。家でも体操はしやすかった。だいたい毎日、2年半で片足立ちがなごうでくるようになりました。趣味の栗山の手入れにも行きります。今が一番最高とおもて暮らしています。これからも体操は続けるだけ。くるなら、100歳まで通おうたつですね。

山下富美江さん(滝尾・88歳)

元気クラブで3回皆勤賞をもらいました。欠席は今まで1回だけ。以前は足腰が痛くて杖が無いと歩けませんでした。病院と元気クラブに通って、痛みが少しずつ無くなりました。今は趣味の家庭菜園を楽しんでいます。体操以外に、栄養や歯の話があってためになります。悩んだりよくよはせんごつ思っています。家に一人あるよか、みんなで話すことが楽しかったです。



4,978人——。これは御船町に暮らす65歳以上の高齢者です。

人口の約28%にあたります(6月30日現在)。

歳を重ねるとつくることのない、健康や介護への不安

自分らしくいつまでも生きていくためには…。

今月号は、介護予防教室「元気クラブ」をリポートして

住み慣れた地域で楽しく、元気に、いつまでも

笑顔で歳を重ねる方法を考えていきます。



平均年齢78歳の教室

「お母さん、お元気ですか」「びんびんしとります」

7月8日、公民館上野分館で開かれた「元気クラブ」で交わした介護予防サポートーと参加者のあいさつ。

元気クラブは65歳以上の高齢者を対象に、10地区の公民館分館で毎月2回開かれている介護予防教室。町

全体で200人以上が申請登録しています。参加者の年齢は最年少65歳から最高齢91歳まで、平均年齢は78歳と高い状況です。しかし、誰一人として介護保険を利用しています。

なぜなら、元気でいるための体操を頑張つているからです。

健康の敵は廃用症候群

「いつまでも自分らしく、住み慣れた地域で生活していきたい」という願い。

そんな願いを実現するために、平成19年1月からスタートした介護予防事業の一つが元気クラブです。

認と体操を実践しています。ストレッチや筋力トレーニングの運動は、参加者の身体状況に合わせるために地区ごとに違うことが特徴です。そして町社会福祉協議会の保健師、管理栄養士、看護師の専門スタッフと、介護予防サポートーが安全に体操できるようお手伝いします。

ストレッチや筋力トレーニングでは、参加者のペースで、ゆっくりと出来る範囲で行うことを大切にしています。体操は、立ったまま、椅子に座ったまま、どちらでもできるため安心です。休憩をはさんで約1時間身体を動かして、肩こり、腰痛、膝痛、転倒の予防などを実践します。

元気クラブがスタートして、今年で5年目。近頃、熊本県が発表した介護予防の体力測定で、御船町の元気クラブが最も予防効果が高いと報告されました。

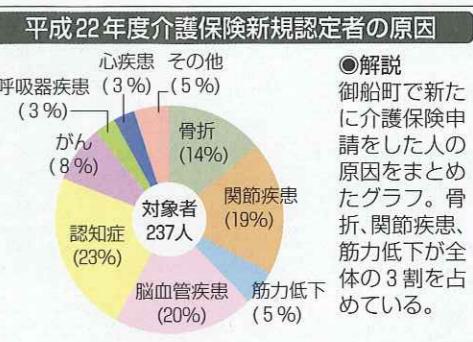
自分のペースで体操

元気クラブは、血圧測定、問診、ストレッチ、筋力トレーニング、健口体操など

のメニューで、身体の健康確率が全体の3割を占めているのです(グラフ参照)。

介護事業は、高齢者が元気なときから健康な身体づくりに取り組んで、介護状態となることを自ら予防することが目的です。

高齢になると、筋力低下、転倒・骨折や関節疾患が原因で心身機能が低下し、廃用症候群の確率が高くなります。



●元気クラブ ~今日も元気な笑顔に会いたくて~



予防検証

熊本県が発表した高齢者の体力測定で、元気クラブが最も予防効果の高い成果が報告されました。そこで介護予防に詳しい専門家に、元気クラブの効果について話を聞いてみました。

元気クラブの特徴は、男女とも身体のバランス能力が高い点です。元気クラブ体操で片足立ちの練習に取り組んで、転びにくい体づくりが参加者はできています。元気クラブに来ている人は、体力的に少し気になる人もいます。これだけの身体を維持していることは、月2回の元気クラブや区のサロン活動など、体を動かしやすい環境が整っているからです。

御船町の介護予防は、住民主体の点も特徴です。住民の中から介護予防サポートを養成して、体操を各地区で展開していることは県内一の事例です。高齢者が運動しやすい環境、廃用症候群（関節や筋肉の機能低下）を予防する環境が御船町にはあります。

御船町では今、介護認定者が増

えています。どこから発生しているのかを調査して、介護が必要となる前に元気クラブへ通うような仕組みが求められます。そうすれば介護保険が必要な人は、脳卒中、転倒骨折や認知症の進行以外は少なくなると思います。

御船町にある高齢者の運動環境
元気クラブで発用症候群を予防

インタビュー

まもと健康支援研究所
小屋 洋 代表

予防支援

自分の健康を守るセルフケアへ
包括と社協とサポーターで連携

元気クラブをはじめ、介護予防事業の中核を担う御船町地域包括支援センター。一体どのような支援をしているのかを聞いてみました。

センター）は、高齢者の総合的な生活支援の窓口として、平成18年4月から全国の市町村に設置されました。御船町では役場福祉課介護保険係内に窓口があります。

包括センターには、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士の専門スタッフがいます。主な事業は①介護予防②総合相談支援③権利擁護④包括的・継続的ケアマネジメントを行っています。

元気クラブは介護予防の一つの取り組みです。地域で介護予防をする仕組みや、公民館などを中心に地域住民が主体的に取り組む参加型の活動を目指しています。

元気クラブの特徴は、町が養成した介護予防サポーター（＝サポーター）が、地域で体操指導な

どを実践していることです。町社会福祉協議会(＝社協)は体操以外にも専門的な健康教育を図ります。包括センターは、事業の企画と運営、評価をして、元気クラブの充実に努めています。サポートと社協、包括センターが連携して、地域で支え合う介護予防の推進体制を築いています。さらには、高齢者が自分の健康を自分で守るセルフケアの健康意識にもつながっていると思います。

現在は、社協と連携して▽介護予防サポート養成▽地域サロン支援▽地域福祉ネットワーク推進など、幅広い介護予防に力を入れています。

地域住民が主体となつて、支え合つていける町を目指して、介護予防を開拓していきます。

インタビュー