

地域の輪が生み出すもの

住民が主となってつくる通いの場。取り組みを続けていくことで、私たちにとって、まちにとって、どのような効果があるのでしょうか。いきいきクラブ発足当時から、活動を支援してきた専門職や参加する住民に話を聞きました。



社会福祉協議会
生活支援コーディネーター

黒木 真也さん(42=上里3)

Profire
平成27年度末から町の委託を受けて活動。住民の介護予防や生活支援を担当。福祉の面からまちづくりを考える専門職。

通いの場がつなぐ地域のきずな

町からの呼びかけだけでなく、良い取り組みとして住民の間でも広まってきた、いきいきクラブ。ある地区では、始めたばかりで体操に使うイスがなくても、「あるもんで始めよう」と元々公民分館にあった長いすや簡易いすを使用。必要な道具を買いそろえた地区もありました。

活動を支援してきた社会福祉協議会の生活支援コーディネーター、黒木真也さん(42=上里3)は「皆さんに『自分たちで』という意識があるから活動が続いているのだと思います。」その理由を話します。

助け合いのきつかけに

近年なくなりつつある近所の集まり。その役割を果たすのが、いきいきクラブだと黒木さんは話します。「住民が一つの場所に集まることで『欠席した人の家を帰りがけに訪ねてみよう』などと地域の見守りにもつながっています。外に出て閉じこもりを防ぎ、仲間と会話することで認知症予防にもつながります。」一方で課題もあります。自宅から公民分館まで距離がある人は通いたくても通えず、

「みんなに会いたい」が成功のカギ

クラブが長く続いていくためには「参加したい」という気持ちが大切です。人と人のかわりについて黒木さんは「よく話し、よく笑い合う。『みんなに会いたい』という気持ちが強くなれば、長く続いていくはず。通い続け、心も体も健康になることが一人一人の生活の質を向上させ、町全体が魅力ある地域に近づいていくのではないのでしょうか」とまちづくりにもふれながら話しました。

下肢筋力の向上

いきいきクラブの参加者は第1回の活動のときに「散歩を続けたい」「グラウンドゴルフがしたい」などと、それぞれ目標を掲げて活動します。高齢の人も若い人も、運動を始めるのに早すぎること

遅すぎることありません。クラブの参加者には、運動を続けたことで機能が回復し、今までできなかったことが、できるようになった人もたくさんいます。

夢を叶える筋力運動「貯筋」は40歳から



介護予防事業支援員

ちづる 葉山 千鶴さん(57=田上)

Profire
平成25年から保健福祉課勤務。平成30年から介護予防事業支援員。介護予防の日程やデータを管理。

生活変える早めの「貯筋」

立つたり、歩いたりする動作に支障が出て、要介護や寝たきりになる可能性が高くなることを「ロコモティブシンдрーム(ロコモ)」といいます。太もも前の筋肉は、まったく動かないでいると2日で1割減少。これは通常年をとるときの1年分。入院などで2週間動かない生活を送ると、筋肉は7年をとったことと同じになります。骨や筋肉の量のピークは20

〜30代。弱った骨や筋肉では、40〜50代で体の衰えを感じやすくなり、60代以降、思うように動けない体になってしまいう可能性ががあります。葉山さんは「介護予防は40歳から始めるのが良いと言われています。長く健康でいっづけるためには、普段から生活に使う筋肉を大きくしておく『貯筋』が必要です」と運動の大切さを訴えます。

すぐにできる予防の方法について葉山さんは「骨や筋肉は適度な運動で刺激を与えて、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫に維持されます。ウォーキングなど、早めに運動する習慣をつけることや、今より10分多く体を動かすことも効果的です」と話しました。

ロコチェック

Loco check

一つでも当てはまれば要注意？

7つのうち一つでも当てはまる人は、ロコモである可能性があります。トレーニングの方法を保健福祉課で紹介していますので、気軽にお尋ねください。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづく、すべる
- 階段を上るのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号でわたりきれない
- 15分続けて歩けない
- 2kgの買い物をして、持ち帰るのが困難(牛乳パック2個程度)
- 布団の上げ下ろし、掃除機の使用など重い仕事ができない

体力測定

Physical Strength

歩行や足の指の力が向上

「散歩するとき体が軽くなった」と効果を実感している冨門保典さんの体力の変化を紹介します(H28.10.30 → H30.2.5 の変化、太字は向上している数値)。

【握力】右:36.4→31.4 左:29→**34**
【TUG】※1 4.7秒→6.8秒 【片足立ち】
右:6.3秒→**11**秒 左10.6秒→5.0秒
【5分歩行】通常4.0秒→**3.8**秒 早歩き
2.9秒→**2.6**秒 【足指力】※2 右1.7→**3.6**
左1.2→**2.2**

※1 TUG(タイム・アップ・ゴー)……イスから立ち上がり、3足を折り返して着座する速さ

※2 足指力……足の指で挟む力



振興館クラブ
やすのり

冨門 保典さん (59 =野中田2)



松原クラブ
せいこ

荒川 征子さん (79 =上里1)

ひざの痛みが軽くなった

地区とかようクラブ(保健センター)の2カ所で体操を続けています。左ひざが痛く、立ち上がるときもふらついていましたが、体操をしてから痛みが軽くなりました。仕事で朝から菊をつんでいますが、以前より楽にできるようになってうれしいですね。

立ったまま靴下がはけるように

体操を始める以前は、ふらついて立ったまま靴下がはけなかったのですが、続けて半年になるころ、変化が現れました。足腰がしっかりして、立ったまま靴下がはけるようになりました。地区の皆さんの中にも効果を実感している人がたくさんいます。



毘沙門クラブ
ひでゆき

多良木 秀幸さん (70 =上村)



ことぶきクラブ

椎葉 シズカさん (76 =馬場)

歩くのが楽になった

地区とB&Gの2つのクラブに通っていました。夜寝るときもひざがうずいて、となりの家に回覧板を持って行くだけでもきつかったのですが、通い始めてからひざの痛みが軽くなりました。今では、公民分館に歩いて通い、少しずつ畑仕事もやっています。