

元気な暮らしは 日ごろの予防から

心も体も元気で、長生きしたいもの。仕事をしたり、趣味の活動をしたり学んだり、生涯現役を目指していくため、今回は介護予防について紹介します。

誰にでも訪れる老化のサインを、早く見つけ適切に対応していくことで、元気で生き生きとした暮らしが維持できます。また運動や音楽を取り入れたものや、回想法という頭を活性化させる活動などを行うことで、老化を遅らせることができます。このような取り組みが、老化という将来の不安に対する介護予防です。高齢者のみではなく、若い方にも知っていただきたいことです。

問い合わせ 高齢福祉課地域包括支援センター（内線126）

いつも健康チェックして体調管理をすることが特に重要なこと（長島町千田公民館で行われた老人クラブの健康相談）



生き生き暮らす手段です

介護予防とは、介護が必要になる状態をできる限り防いだり、遅らせたりするように取り組むこと。また介護が必要な状態であっても、それ以上に悪化しないようにしたり、元気を取り戻したりすることです。自分らしくいつまでも元気で、生き生きと暮らしていくための手段です。

介護予防には、病気と老化の予防があります。介護が必要な状態となる主な原因が、脳卒中などの生活習慣病と呼ばれる病気と、高齢による衰弱や転倒して骨折することなどの老年症候群と呼ばれる老化現象があるからです。

市内で行っている介護予防の主な取り組みは、運動機能や口腔機能の向上、音楽療法や回想法。それらについて順に紹介します。

加齢により低下する機能

筋肉や骨の老化は、男性よりも女性の方が顕著です。筋量が少なく筋力が弱いことや、骨粗しょう症になりやすいことで起こる骨折、特に足

の付け根部分の骨折が多くなります。

身体機能は、日常生活で活動する量などが減少すると、加齢による低下に加えて、さらに加速します。高齢者の場合は、体を動かさないことで起こる機能の低下が、寝たきりの状態へとつながる可能性が高くなります。

活動するための筋力アップ

皆さんが、はつらつと活動するためには、筋力を向上させる運動をすることです。高齢者こそ、適切な負荷でのトレーニングが必要。体の衰えのスピードを抑えるためにも、効果があります。

ウォーキングによる有酸素運動は、生活習慣病を予防するのに効果があります。また加齢による筋力の低下や、関節の柔軟性の維持には、筋力づくりの体操が必要です。下の写真のように、いすやゴムのチューブ・ボールなどを使った運動。プールで行うウォーキングや運動、柔軟体操などが、活動するために必要な筋力アップに効果的なトレーニングです。



かみやばぎ総合健康福祉センターで行った転倒予防教室
いすを使った足上げ運動は、大腰筋や太ももの前を鍛えてすり足を防ぐ
ゴムのチューブの伸縮性を負荷に、胸と肩の筋肉を鍛える



山岡健康増進センターで行った「浮力・抵抗・水圧・水温」という4つの特性を利用した水中運動
プールで行うウォーキングは、水の抵抗によって陸上より負荷のある有酸素運動ができる
後ろ歩きの運動では、浮力によって体重が軽減され、腰やひざなどの関節への負担が軽くなる



自慢話が脳を活性化する
 脳の血流を活性化させて、脳の老化の速度を遅らせる新たな取り組みとして、最近注目を浴びているのが回想法。市では、明智町にある回想法センターを中心に、介護予防の1つの方法として、実施しています。
 回想法では、懐かしい写真や生活道具、昔の学校や仕事で使っていたものなどを用いて、自分が体験したことを語り合います。これは心理療法の1つでもあり、脳を活性化させると期待されています。

誰にでも起きる脳の老化
 加齢によって、誰でも多少の物忘れは出てくるもの。脳の神経細胞が減少するという老化現象の影響で、誰にでも起こるのが「もの忘れ」です。老化現象の速度や程度には個人差がありますが、通常の老化による神経細胞の減少より、早く消失してしまう脳の病気が認知症です。運動することや音楽療法、回想法などにより、脳が活性化し認知症の予防にも役立ちます。

身近な会話で健康づくり
 思い出話を始めるきっかけには、懐かしいものや音楽のほかにも、東野の長谷川三千夫さんが描く「素朴画」もあります。長谷川さんの絵は、四季折々の昔の風景や行事が表現され、自然と懐かしい話が広がります。
 回想法は、身構えて取り組むものではありません。「ものなど1つのきっかけで会話が弾む、気がついたらそれが回想法だった」というもの。寄り合いなどに家から昔のものを持ってきて来て、一度、皆さんも試してみてください。

特に「昔、学校で褒められた」「徒競争で1番だった」など、自慢話をするとき、脳の血流が増えます。会話をすることも、相手の話を理解して、どう答えるかを瞬時に判断します。それも脳には、よい刺激となります。
 また回想法の活動に参加することは、世代間の伝承する役割が発揮でき、社会参加の機会にも発展できます。それは、要介護や閉じこもりの予防にもつながっていきます。



大正時代を思い起こさせる古い町並みがあるという回想法センターが設置されたから草履の奥には懐かしいテレビや扇風機が置いて居間を思わせる昔の小学校の教室や音楽室を思い出すよ



長島町の千田公民館で行われた回想法の出前講座。1足のわら草履を見て参加者はそれぞれに懐かしい思い出話を始めた。素朴画に描いたアユ釣りの情景を、手ぶりを交えて楽しそうに話す作者の長谷川さん（東野公民館にて）



食事や会話をするために
 いつまでも、おいしく楽しく、そして安全な食生活を送ることは、体の維持には欠かせないこと。その入り口にあるのが、口腔機能です。それは、食べる、飲み込む、話す、表情をつくるといったもの。口は食物を食べるといった機能のみではなく、呼吸や発音、感情表現、免疫、味覚などを担っています。また清潔が保たれていないと、口中で細菌が増え、気道感染や体全体の病気を引き起こす原因にもなります。
 口腔の持っているあらゆる機能を、よい状態で維持したり回復したりすることは、食事や会話を楽しむことにつながります。



老人クラブやサロンなどでは、口唇、舌、呼吸機能の向上を目的として歯科衛生士から口の体操や入れ歯の手入れを学ぶ

口のケアとトレーニング
 まずは口の中の、歯や入れ歯、舌などを、常に清潔に保つことです。定期的な検診することも、お勧めします。
 口の体操で、食べる機能の向上ができ、豊かな表情にもなります。体操には、唇や舌、舌などを動かすようなトレーニングがあります。ほかに、食べ物を飲み込む力をつけるように、首や腹筋などを鍛えることも必要です。
 また、食事をよくかんで食べることや、会話を楽しんでんだり歌や早口言葉も、効果的なトレーニングになります。

好きな音楽は脳を活発に
 音楽療法と呼ばれるやり方で、脳に刺激を与えるような介護予防があります。お好みの音楽をよい気分でも聞いた歌ったり、好きな歌や懐かしい歌を鳴らして他人とかかわり合いながら演奏したりする取り組みです。
 自分が楽しいと思うことで心に安らぎを与え、また感動を呼び起こすことなどで、脳の働きを活発にします。歌うことで、その歌の背景に広がる風景や、子どものころのことなど、その場がふと思い

浮かぶ場合があります。音楽療法は、心を癒し、脳を活性化させることができます。
歌って演奏して効果あり
 歌を歌うことで、呼吸機能が改善されたり、気分の発散により情緒が安定されたりもします。また楽器を演奏することでは、集中力を高めたり達成感を味わったりすることが出来ます。
 音楽療法は、音楽に合わせてリズムを刻み体を動かすため、身体機能の改善に役立ちます。曲には1人1人が時代ごとの思い出を持つていて、参加者で語り合うことは、次に紹介する回想法と同じ効果が期待できます。



恵那市福祉センターで行われた音楽療法。童謡「さくら」には歌詞が2種類あり、伴奏に合わせてその歌い比べを楽しむ参加者。音階ごとのトーンチャイムという楽器をそれぞれに持ち、リズムを取りながら皆さんで1つの曲を演奏