

### もしかしてロコモかな？と感じたら今日からはじめてみましょう

骨や筋肉などは毎日つくりかえられています。健康な状態を保つためには、毎日動かして適切な負荷をかけることが大切です。膝や腰が痛いからと、動かないでいると、それぞれの機

能がますます低下してしまいます。関節に強い負荷をかけずに骨を強くし、筋肉を鍛えましょう。年齢や重症度など個々人の状態に合わせて適切な運動を行うようにして下さい。

#### 開眼片脚立ち



床につかない程度に足を上げる

左右1分ずつ×3回/1日

#### スクワット



足を肩幅に開く

①～③を10回×2セット/1日

## 市民公開講座のご案内

### 住民参加型の介護予防

～日々の暮らしを生き生きとおくるために～



大田 仁史 (茨城県立健康プラザ管理者)

《プロフィール》

香川県高松市出身。昭和37年(1962年)東京医科歯科大学医学部卒業、伊豆通信病院副院長を経て、平成7年茨城県立医療大学教授、翌年、同大学付属病院院長。平成17年より茨城県立健康プラザ管理者、茨城県立医療大学名誉教授。医学博士、茨城県地域リハビリテーション普及促進協議会会長、茨城県介護予防推進委員会委員長、ほか

《著書》「心にふれる」「芯から支える」「かばい手の思想」(荘道社)「介護予防のいっぽつ体操」NHK出版 「新しい介護」「お棺は意外に狭かった！」(講談社)その他多数。

日時 平成23年6月18日 11時00分～12時00分

場所 北九州国際会議場

対象者 北九州市在住の方なら、どなたでも参加できます。  
※車いすを利用されている方、手話通訳を希望される方は申込みの際にお知らせください。

参加費 **無料** 定員 400名 定員になり次第、締め切らせていただきますので、あらかじめご了承ください。

申込方法 氏名、住所、電話番号をご記入のうえ葉書でお申込みください。  
※市民公開講座の受付終了後、ご記入いただいたご住所に受付番号を記載した登録証を送付させていただきます。

締切 平成23年 6月10日(金) 必着

申込先 〒803-0861 北九州市小倉北区篠崎1丁目5番1号 TEL.093-581-0729  
小倉リハビリテーション病院 地域リハビリテーション部 「市民公開講座」係宛

目次 Contents

- ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome) をご存じですか? ...1
- ロコチェック ...1
- 楽しく気軽に健康づくり 介護予防太極拳 ひまわりタイチー ...2
- ご近所さんと楽しく健康づくり ...2 南小倉老人クラブ連合会の活動
- 通所型介護予防事業 ...3
- もしかしてロコモかな？と感じたら今日からはじめてみましょう ...4
- 市民公開講座のご案内 ...4

### ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome) をご存じですか？

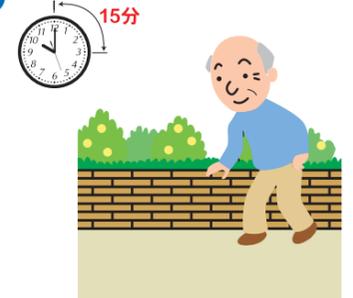
みなさんロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉をご存じでしょうか？ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために骨や筋肉、関節など運動器の働きが衰え、生活の自立度が低くなり、要介護の状態や要介護となる危険性の高い状態のことをいいます。

加齢による筋力やバランス能力の低下が原因と言われており、「メタボリックシンドローム」や「認知症」と並び「健康寿命の短縮」、「寝たきりや要介護状態」の3大要因となっています。今回、ロコモティブシンドロームを予防するために様々な情報を集めてみましたので参考にしていただければと思います。

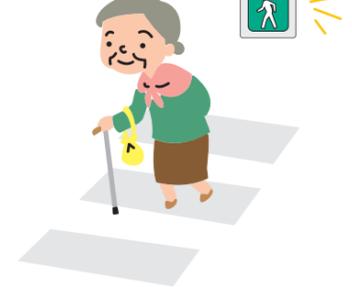
### ロコチェック Locomotion Check

- 1) 以下の「7つのロコチェック」項目の一つでもあてはまればロコモが疑われます。
- 2) ロコモが疑われたら、お近くの「整形外科専門医」にご相談することをお奨めします。

- 1 家中でつまずいたり滑ったりする
- 2 階段を上るのに手すりが必要である
- 3 15分くらい続けて歩けない



- 4 横断歩道を青信号で渡りきれない



- 5 片脚立ちで靴下がはけない



- 6 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳2個程度)を持ち帰るのが困難である



- 7 家のややきつい仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である



## いきいきと自分らしく生きていくために自分にあった運動の習慣を身につけましょう

### 楽しく気軽に健康づくり 介護予防太極拳『ひまわりタイチー』

北九州市では「介護予防」を目的として、「介護予防太極拳」を独自に提案しています。

「ひまわり太極拳」は、性別や年齢、体力、障がいの有無に関わらず、また、太極拳の経験がなくても個々の体力に応じて気軽に取り組むことができます。下半身の筋力が低下している場合や、車いすを利用されている方でも座ったまま実施可能なほか、体力や能力に応じて段階的に負荷を高めることも可能です。

つま先の上げ下ろしや体重移動など、特に転倒予防に効果的な動きを多く取り入れており、日常生活に必要な筋力を効果的に向上できるように工夫されています。



◆お問い合わせ：  
北九州市保健福祉局健康推  
TEL(0 )582-2018

### ご近所さんと楽しく健康づくり 北九州市老人クラブ連合会 健康づくり支援事業

#### 南小倉老人クラブ連合会の活動

今回地域における健康づくり活動として、小倉北区の南小倉老人クラブ連合会に伺い「健康づくり支援事業」(スポーツ教室)の取材に行ってきました。

取材に伺った当日は、山田緑地内までのウォーキングのあとグランドゴルフと散策グループに分かれて活動を行なわれていました。

参加された方にお話を伺うと、「友人たちと、楽しく運動できるので、毎回参加しています。」と話されていました。

「健康づくり支援事業」は高齢者の健康づくりだけでなく、同じ地域に暮らす同年代の方々との交流の場でもあり、地域の強い結びつきにも繋がる活動だと感じました。



#### 健康づくり支援事業とは

北九州市老人クラブ連合会が高齢者の健康づくりに関する実践活動・知識などの普及・啓発を行い、高齢者の健康づくり推進を目的に取り組んでいる事業の事です。内容としては①健康づくりに関する講演会 ②健康づくり実践(料理教室・スポーツ教室等) ③実践の記録 ④血圧や体重、体脂肪の測定の4つの柱を中心に展開されています。

これらの内容を3ヶ月間「健康づくり実践カレンダー」へ記録する事により、健康づくりを意識した生活を続ける事ができるようになっています。

◆お問い合わせ：  
北九州市老人クラブ連合会  
TEL(093)871-2910

## 運動器の機能向上をテーマとした通所型介護予防事業

### 通所型介護予防事業

生活機能低下の原因として、運動器の機能低下、低栄養、口腔機能低下などがあります。

北九州市では、高齢者が要介護状態になることを予防するために、運動器の機能向上・栄養改善・口腔機能向上などを通じて高齢者の生活をよりよいものにするための通所型介

護予防事業を実施しています。

今回、当法人が北九州市より委託を請け、社会福祉法人松寿会(特別養護老人ホームこくらの郷)で実施している通所型介護予防事業(運動器の機能向上)の様子を紹介させていただきます。



理学療法士もしくは作業療法士の指導による、ストレッチや筋力トレーニング、リズム体操の様子

◆お問い合わせ：  
北九州市保健福祉局健康推進課  
TEL(093)582-2018

#### 《事業の内容》

- 日 程：週2回 全22回(3ヶ月)を1クールとして実施しています。
- プログラム：理学療法士もしくは作業療法士の指導による、ストレッチや筋力トレーニング、リズム体操などのプログラムを実施しています。また、健康に役立つ講話なども行い、事業が終了しても身につけた運動習慣などが継続できるように支援しています。
- 健康管理：看護師による健康チェックを行っています。
- 費用：無料
- 対象者：二次予防事業対象者  
(地域包括支援センターが作成する、介護予防ケアプランに基づき事業を実施しています。)

#### 二次予防事業対象者とは

そのままの生活を続けると、要支援や要介護状態となるおそれが高い高齢者を示しています。  
※二次予防事業対象者の選定は、介護予防検診や医療機関などの関係機関からの連絡により決定します。