

○一般高齢者向け

1. 転倒骨折予防教室（地域展開）

転倒骨折予防教室

中止

市が自治会・老人会・地域福祉会と連携し、年1～2地区開催。全10回で、転倒予防の基礎知識や体操を中心に、栄養・口腔・認知症等について学ぶ。

通いの場（介護予防サポーターの体操教室）

市の教室終了後、参加者の中から代表を選び、会を運営。サポーターが体操指導する。
月2回、1時間30分程度。
(体力測定：年1回)



市のフォロー

健康運動指導士等のフォロー教室（年2回）

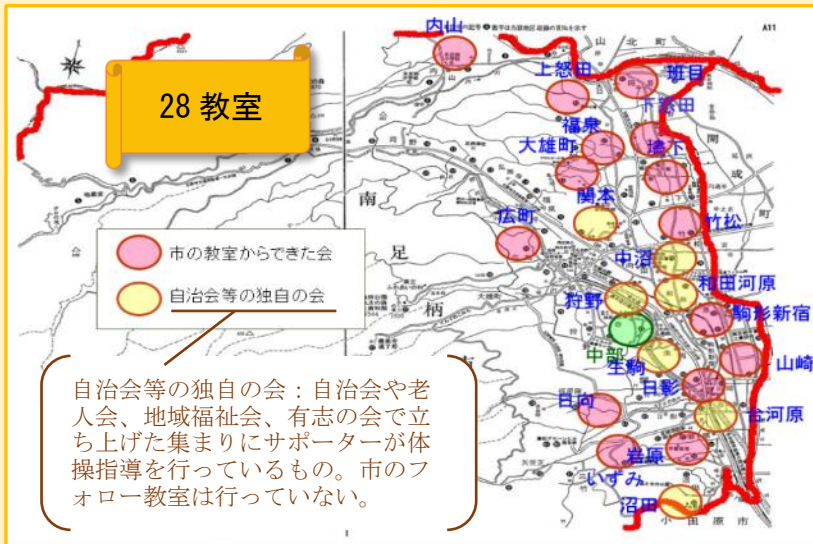
体力測定の実施・説明

参加者アンケート実施

サポーターへのフォロー



～介護予防サポーターの体操教室 開催場所～



《市の転倒予防トレーニング教室から生まれた教室》

開始年度	自治会
21年度～	広町、いずみ
22年度～	竹松、内山
23年度～	岩原、壺下
24年度～	上怒田、グリーンビル
25年度～	駒形新宿、日影
26年度～	福泉、山崎
27年度～	日向、班目
28年度～	大雄町
29年度～	下怒田
30年度～	向田
計	16自治会

↑介護予防サポーターの体操教室は現在28教室あり、うち15教室が市の転倒骨折予防教室から生まれた教室、3教室がサポーターが自主開催する教室（中部公民館）、10教室が自治会等の独自の会にサポーターが体操指導している教室です。



《転倒骨折予防教室》



《介護予防サポーターの体操教室》

2. ひざ痛・腰痛予防教室、スロートレーニング教室、脳の健康教室

○ ひざ痛・腰痛予防教室

膝・腰痛がある人または予防したい人を対象に開催。全8回×1コース。

○ スロートレーニング教室

足腰の弱っている人または筋力アップしたい人を対象に開催。全8回×1コース。



※いずれの教室も広報で募集

紹介

通いの場（体操教室）

市の教室終了時、サポーターによる体操教室を紹介。

申し込み不要、参加費無料、毎月第1・3水曜日。1時間30分。



認知症予防のための脳の健康教室

くもんの学習療法を使用し「読み書き」「計算」「コミュニケーション」で認知症予防を図る教室。広報で募集。全20回×1コース。



紹介

通いの場（脳トレ教室）

市の教室終了時、サポーターによるコグニサイズを中心とした体操教室を紹介。

登録制、参加費無料、毎月第3水曜日。1時間30分。



○介護予防サポーターの養成・育成



介護予防サポーター養成講座

中止

市が住民に募り、19年度より介護予防サポーター養成講座を開始。運動・栄養・口腔・認知症等介護予防に関する全9回の講座を受けたものがサポーターとなる。21年度に組織化し「介護予防サポート隊」へ。現在7期生まで養成し、56名在籍。

～介護予防サポート隊の活動～

介護予防のための体操教室

<一般向け>

中部公民館で開催
(3教室)。65歳以上なら誰でも参加できる。

下肢筋トレ、ストレッチ、タオル体操、きんたろう体操、コグニサイズを中心にした体操

<通いの場>

自治会公民館等で開催(25教室)。地区の住民対象。

下肢筋トレ、ストレッチ、きんたろう体操、歌、脳トレ等、地区毎に内容が異なる。

市の事業協力

<市の教室>

- ・ひざ痛・腰痛予防教室
- ・スロートレーニング教室
- ・脳の健康教室 など

<老人クラブ>

中止

- ・体操指導 ・体力測定

研 修

<定例会>

各地区の活動の情報共有や、サポーター同士で技術を教えあう勉強会を行う。年10回。



<フォロー教室>

サポーターの知識・技術の定着・向上のため、健康運動指導士等による研修を行う。年2回。



【活動評価】

- ・活動実績を集計
 - ・通いの場参加者へのアンケート
 - ・介護が必要となった原因疾患の把握
 - ・通いの場で年1回体力測定を行い、弱点となっている部分や経年変化を分析
 - ・令和3年度～通いの場でフレイルチェック(後期高齢者の質問票)実施
 - ・令和3年度～KDBデータやSMR、標準化医療費等を使った医療・介護データ分析
- * 令和2年度～地域リハビリテーション活動支援事業により理学療法士へ事業評価を依頼

コロナウイルス感染拡大により中止となった事業

- ①転倒骨折予防事業（地域展開型）
- ②介護予防サポーター養成講座
- ③老人クラブへの普及啓発事業

緊急事態宣言により、活動を一部中止した事業（8・9月）

- ①介護予防サポーター定例会（8月は中止、9月は地域の代表者のみで実施）
- ②通いの場（8/23～9/30）
- ③市の介護予防事業（8/23～9/30）

緊急事態宣言解除後、内容を工夫して行っている事業

①通いの場

- 1) 時間を短縮：1時間30分→原則45分へ。人が多く集まる会場は2部制に変え、予約制へ。
- 2) 体操内容を縮小：準備体操と6つの下肢筋トレのみでマニュアル通りに行う（資料1）。
※感染予防のため、健口体操を中止
時間短縮のため、きんたろう体操、タオル体操、ラジオ体操、脳トレを中止
飲食、歌うことを禁止
- 3) 体力測定を縮小：短時間で実施でき、密にならないようにするため、握力・片足立ち・10m歩行のみ実施。
- 4) 感染予防対策：感染対策ガイドラインを作り、介護予防サポーターへ説明会を実施（令和2年）。ポスター（資料2）を作成し、毎回会場へ掲示してもらった。また、久しぶりに再開する通いの場は保健師が出向き、参加者へ感染予防の話をした。
消毒用の物品（アルコール、ペーパータオル等）は市で購入し、通いの場へ配布。

②介護予防事業

- 1) 一般向けに、令和3年4月広報紙で「健康二次被害を予防するウォーキング」、11月げんき通信で「コロナフレイルにご注意を」（資料3）を掲載し、コロナ禍のフレイル予防の普及啓発を行った。
- 2) 「コロナ禍のウォーキング教室」で活動自粛による健康二次被害を注意喚起。同時にフレイルチェックや体力測定、3Dセンサー歩行姿勢測定（資料4）を行い、自分の体力やフレイル化の把握をしてもらい、予防法を伝えた（測定結果は資料5）。
- 3) 介護予防サポーター研修会で講師を招き、健康二次被害（コロナフレイル）について学び、通いの場でサポーターにパンフレットを配布・情報伝達してもらった。
- 4) 介護予防サポーター定例会で、コロナワクチンに関する情報提供や注意点、季節に合わせた感染予防の話等を保健師が行った。

南足柄市介護予防サポート隊

体操指導時の注意点

1. 感染予防については「新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドライン」をよく読んで、安全に教室を行いましょう。
2. 教室再開時、参加者の体力が低下している可能性や、マスクを着用しての運動は体への負荷が高いことを考え、当面は体操を以下の内容にしましょう。

① 準備体操（パンフレット）	20分	
② 休憩・水分補給	5分	
③ 下肢筋トレ（パンフレット）	20分	計45分

※下肢筋トレは、ゆっくり、回数を減らして（例：5秒×3回）、ポイントを説明しながら行いましょう。

※慣れてきたら、徐々に回数を増やしていきましょう。

片足立ち（30秒×両足）を加えても良い。

3. 運動時、参加者には小さな声で号令をつぶやいてもらいましょう。
4. こまめに水分補給をしましょう。運動の「始まる前」「休憩」「終わり」に飲むよう声をかけ、加えて運動中にも適宜水分補給をしましょう。
5. 汗は手ではなく、タオルで拭きましょう（感染予防）
6. 「逢えてよかった」は歌えませんが、手話で行うのは喜ばれると思います。
7. 今後コロナの感染拡大がどうなるか分かりません。家で体操を行うことが大切です。教室に来た時だけでなく、家で毎日行うように伝えましょう。





～新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために～

体操教室を安全に行うため、次のことにご注意ください



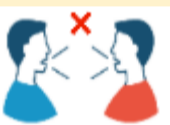
症状がなくても、マスクを着けてご参加ください。



マスクを着けて運動をすると体への負担が大きくなります。いつもより運動量を減らし、こまめに休憩と水分補給をしましょう。



人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空けましょう。



会話する際は、できるだけ真正面を避けましょう。



大きな声を出さないようにしましょう。



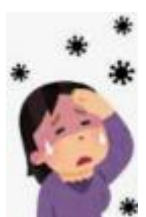
熱中症予防のため、こまめに水分補給をしましょう。
熱中症予防でマスクを外す時は、屋外で人と2m以上の距離をとりましょう。



来た時・帰る時・トイレの後は、必ず手洗いやアルコール消毒をしましょう。



帰宅したら、まず手や顔を洗い、できるだけすぐに着替えるか、シャワーを浴びましょう。



教室終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、南足柄市健康づくり課へご連絡ください（☎74-2517）。



みんなで取り組む健康な地域づくり

げんき通信

Vol.66

令和3年11月1日
 <編集・発行>
 南足柄げんき計画推進会議
 事務局：南足柄市福祉健康部
 健康づくり課
 住所：南足柄市広町48-1
 電話：74-2517



～サインを見逃さないで～

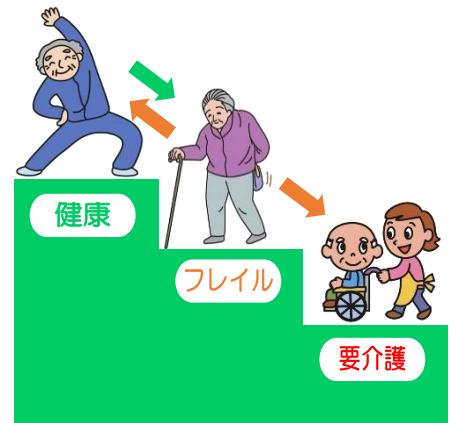


「コロナフレイル」にご注意を

加齢とともに、体を動かす機会や人付き合いが減って足腰が弱り、筋力や活力が徐々に低下していく状態を「フレイル」(虚弱)と言います。

コロナ禍でこのような高齢者が急増しているとされ、「コロナフレイル」は加齢によるものよりも、早いスピードでフレイルが進行すると指摘されています。

早期に発見して日常生活を見直すなどの対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。あなたの危険度をチェックして、生活を見直してみませんか。



フレイルとは、心身の虚弱を意味し、「健康」と「要介護」の中間の状態です。



フレイルの兆候を把握する「イレブンチェック」

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| ① ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気がつけた食事を心がけている。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ② 野菜料理と主食（肉または魚）を両方とも、毎日2回以上は食べている。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ③ 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れる。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ④ お茶や汁物でおせることがある。 | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| ⑤ 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑥ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑦ ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑧ 昨年と比べて外出の回数が減っている。 | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |
| ⑨ 1日1回以上は誰かと一緒に食事をしている。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑩ 自分が活気にあふれていると思う。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ⑪ 何よりもまず、物忘れが気になる。 | <input type="checkbox"/> いいえ | <input type="checkbox"/> はい |

「出典」東京大学高齢社会総合研究機構

右側にチェックが6つ以上ある方はご注意ください。
裏面のフレイル予防法で生活の見直しをしましょう。

フレイル予防3つの柱

食事

- 不足しがちな「たんぱく質」を毎食とりましょう
- 欠食すると筋肉が作られる割合が低くなります。1日3食食べましょう
- 「一汁三菜」主食・主菜・副菜そろえた食事を
- お口の機能を保つため、歯ごたえのある食材を選び、よくかんで食べましょう



たんぱく質は筋合成をするために不可欠

運動

- 目安として1日40分以上動きましょう（横になったままや座ったままにならなければどんな動きでも良い。家庭菜園や買い物等も含む）
- ウオーキングは、65歳以上男性7,000歩、女性6,000歩/日が目標
- 筋力低下を防ぐために、スクワットや片足立ち等の筋トレを行いましょう（1日おきで可）



社会参加

- ボランティアや余暇活動、友人との交流や近所づきあいなど、人や社会との関わりの減少がフレイルの入り口といわれています。
- コロナ感染症を必要以上に恐れず、自分なりのフレイル予防を実践していきましょう。
- 感染対策をとりながら外出の機会を持ちましょう
 - 会話を増やすために電話やメールを利用し、家族や知人と定期的に連絡をとり社会的な交流を保ちましょう。

市内22カ所の公民館や中部公民館等で、フレイル予防に役立つ体操教室を行っています。興味のある方は健康づくり課（電話74-2517）へお問い合わせください。



食生活改善
推進団体

ばせいの会

げんきが出る一品

にんじんとじゃこのきんぴら

(2人分)

- | | |
|----------|----------|
| ・にんじん | 100g |
| ・ちりめんじゃこ | 20g |
| ・カイワレ大根 | 1/4パック |
| ・唐辛子 | 少々 |
| ・ごま油 | 小さじ1と1/2 |
| ①だし汁 | 大さじ1 |
| ②しょうゆ | 小さじ1 |
| ③みりん | 小さじ1/2 |

- ① にんじんは千切りにする。唐辛子は種をとり、小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①を炒める
- ③ ちりめんじゃこ④を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 半分に切ったカイワレ大根を加えて、さっと合わせ、器に盛る。

ちりめんじゃこには、筋肉をつくるたんぱく質、骨を強くするカルシウムやビタミンDも含まれます！



総合評価

詳細評価

簡易測定値

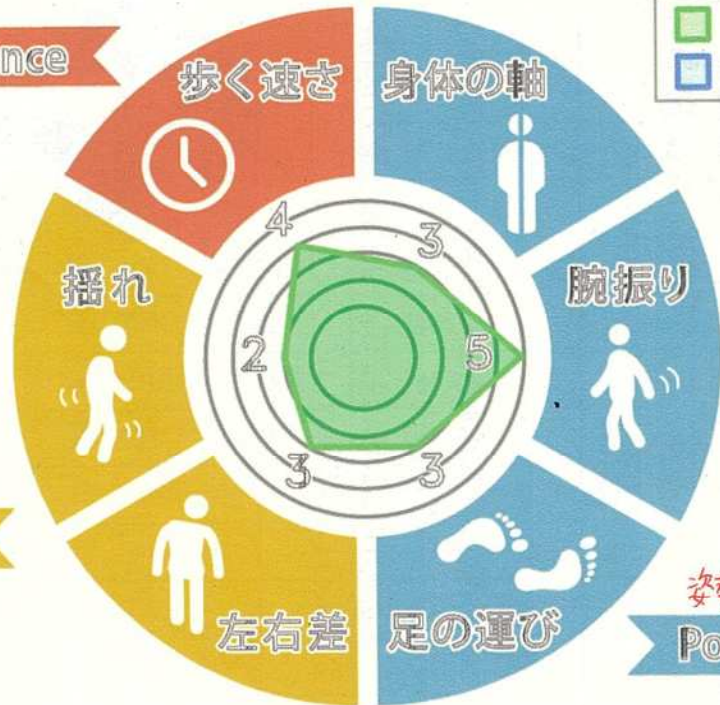
測定日	2021/10/11 09:33:02 (今回)

歩行年齢 35歳

3点が平均 (年齢相応)

速度

Performance



■ 測定日
■ 前回

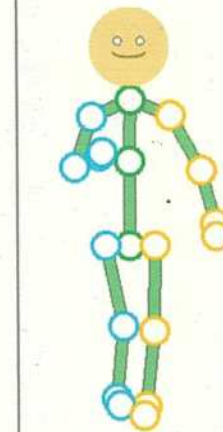
バランス

Balance

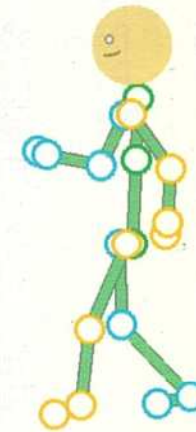
姿勢

Posture

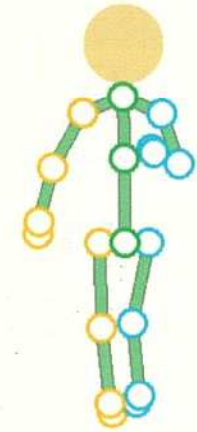
前方



側方



後方



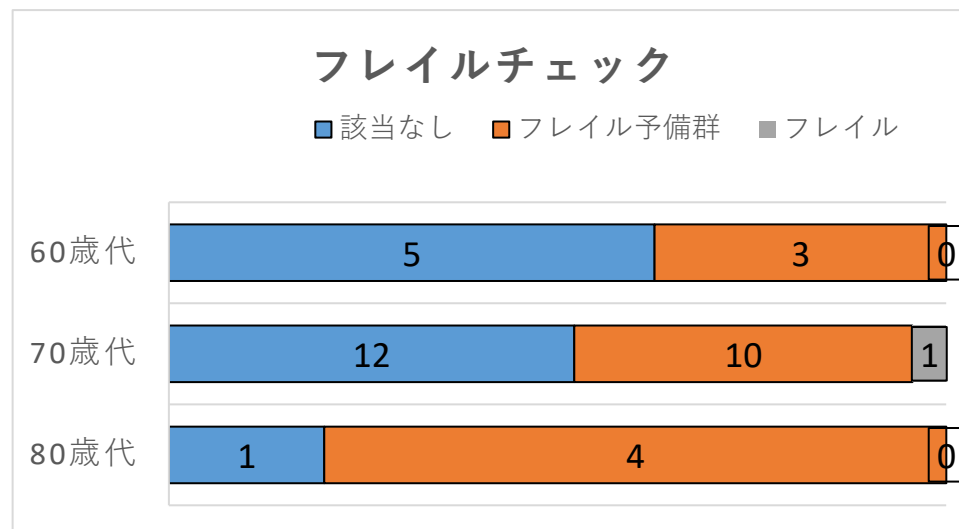
— 良くなった
— 悪くなった
— 維持



評価結果は、株式会社アシックス スポーツ工学研究所によって開発された歩行姿勢評価基準に基づき算出しています。

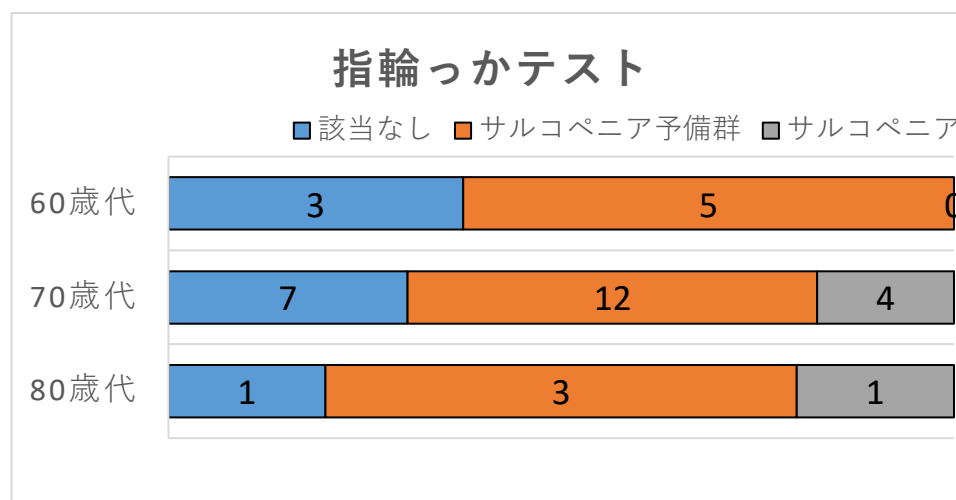
1. フレイルチェック

	該当なし	フレイル予備群		フレイル			合計
		1つ	2つ	3つ	4つ	5つ	
60歳代	5	3	0	0	0	0	8
70歳代	12	6	4	1	0	0	23
80歳代	1	3	1	0	0	0	5
合計	18	12	5	1	0	0	36



2. 指輪っかテスト

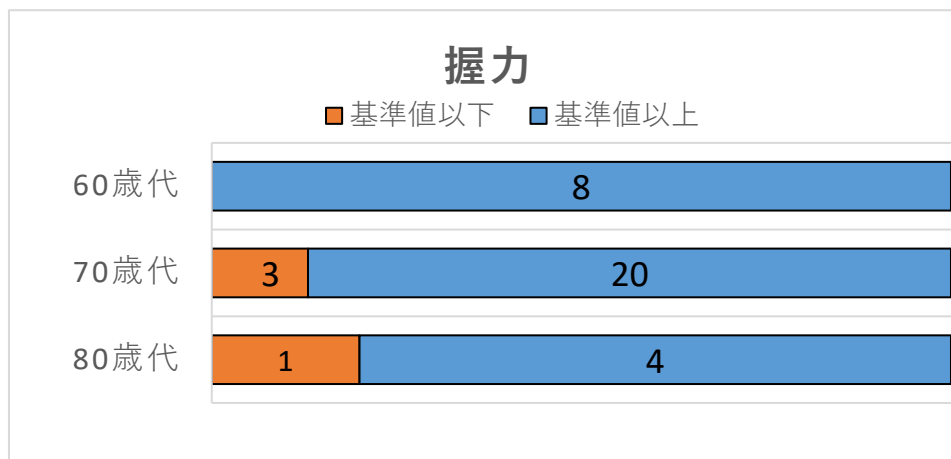
	該当なし	サルコペニア	サルコペニア	合計
60歳代	3	5	0	8
70歳代	7	12	4	23
80歳代	1	3	1	5
合計	11	20	5	36



3. 体力測定結果

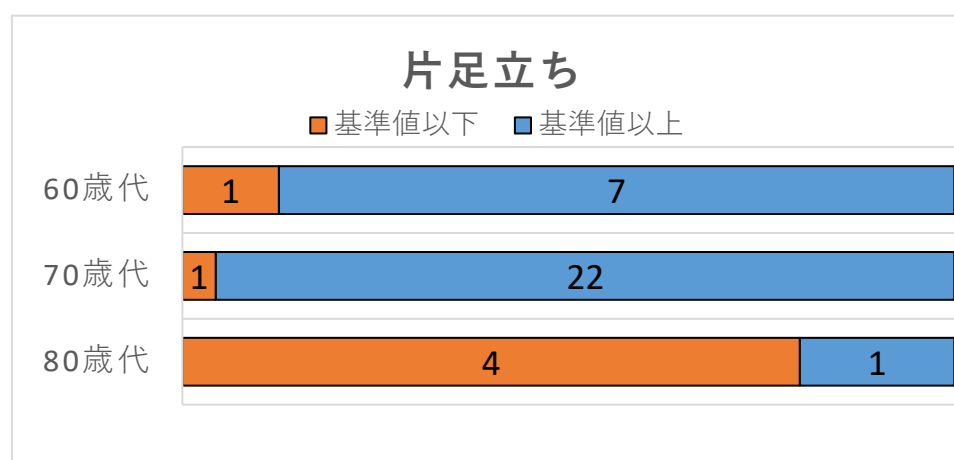
① 握力

	基準値	基準値以上	合計
60歳代	0	8	8
70歳代	3	20	23
80歳代	1	4	5
合計	4	32	36



② 開眼片足立ち

	基準値	基準値以上	合計
60歳代	1	7	8
70歳代	1	22	23
80歳代	4	1	5
合計	6	30	36



③ 5m歩行

	基準値	基準値以上	合計
60歳代	0	3	3
70歳代	0	14	14
80歳代	0	3	3
合計	0	20	20

