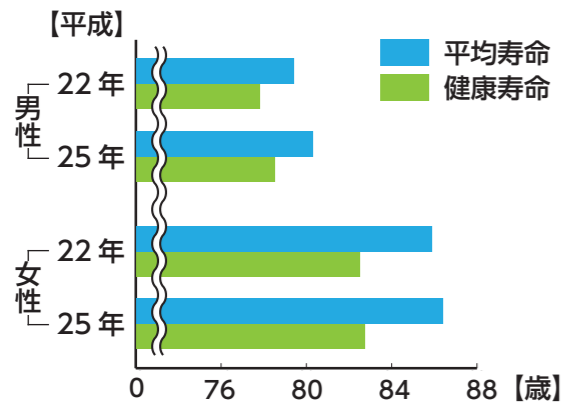


ロコモ予防が健康寿命の鍵
 摂津市の平均寿命は平成25年で、男性80・29年、女性86・36年です。これに対し、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる健康寿命は男

性78・48年、女性82・72年です。左のグラフのとおり、平成22年と比べると男女ともに平均寿命も健康寿命も延びていますが、その差は広がっています。これは、医療や介護を受ける期間が長くなっていることを意味しています。
 厚生労働省の調査によると、介護が必要となった要因の第1位は「運動器の障害」でした。ロコモを予防することが健康寿命を延ばす大きな鍵となっています。



▲摂津市の平均寿命・健康寿命グラフ

ロコモ予防

**早い時期からの予防が鍵
 バランスと下半身を強化**

原因は「運動不足」

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害を来している状態のことをロコモティブシンドローム（運動器症候群、通称ロコモ）といい、進行すると要介護や寝たきりになる危険性が高くなります。



認知症予防

**高齢者5人に1人が認知症に
 体操で脳を活性化**

体を動かしながら頭を使う

認知症は、年齢を重ねることに発症しやすい脳の病気で、誰もが関わる可能性がある身近な病気です。厚生労働省の調査によると、2025年には、全国で約700万人、65歳以上の高齢者約5人に1人が認知症になると言われています。

現在、認知症にならない方法は確立されていません。しかし、どうすれば認知症になりにくい状態にできるかは分かってきました。その一つが運動です。特に、「歩きながら計算をする」というように、体を動かしながら頭を使うことが脳を刺激し、脳と体の機能を向上させます。

市が制作した「せつつはつらつ脳トレ体操」も、体と頭を同時に動かす、脳を鍛える体操です。市と認知症予防などで連携協定を結んでいるイーザイ(株)の協力を得て制作しました。

つごつて楽しく

体操は楽しく行うのがポイントで



▲つごい場の様子

**体操で健康寿命UP
 ～ロコモと認知症を予防～**

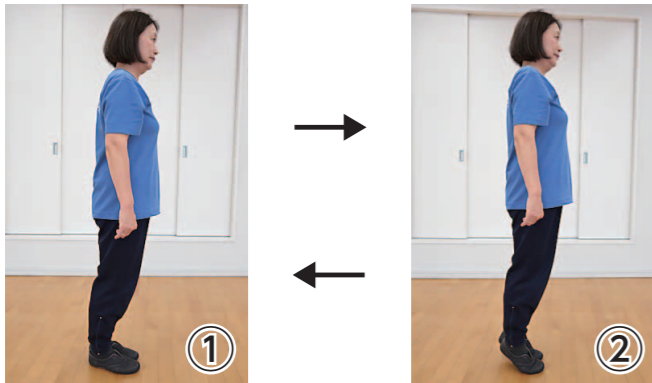
いつまでも健康で元気に過ごすことは、誰もが願っているのではないでしょうか。
 市では、元気で長生きを目指す健康・医療のまちづくりを重点テーマにして、市民が自ら取り組む健康づくりを支援しています。中でも「体操」は、気軽に始められ、体づくりや介護予防に効果が期待できるものとして、イベントでの普及や市民グループへの指導を行ってきました。

今回、「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」と「認知症」の予防を目的とした新たな体操を制作しました。一人でもすぐに取り組めて、仲間が集まれば楽しくできる体操。骨や筋肉を鍛え、脳を活性化することを目指して、今日から続けてみましょう。

す。うまくできなくてもかまいません。やってみようとする時に脳が活性化します。
 一人で取り組むこともできますが、外出し、他の人たちと一緒にいうとより楽しく行えます。市内各所では、「いきいきサロン」「いきいきリハサロン」「つごい場」など、高齢者が住み慣れた地域で健康に暮らせるよう介護予防などに取り組む場が開かれています。「せつつはつらつ脳トレ体操」は、認知症予防の体操があったらという市民の要望を受けて制作しました。人と関わりを持ちながら楽しく体操することが、認知症予防に、より効果的です。

③ ふくらはぎの筋肉をつける

かかと上げ



① つま先を前に向け、背筋を伸ばして立つ

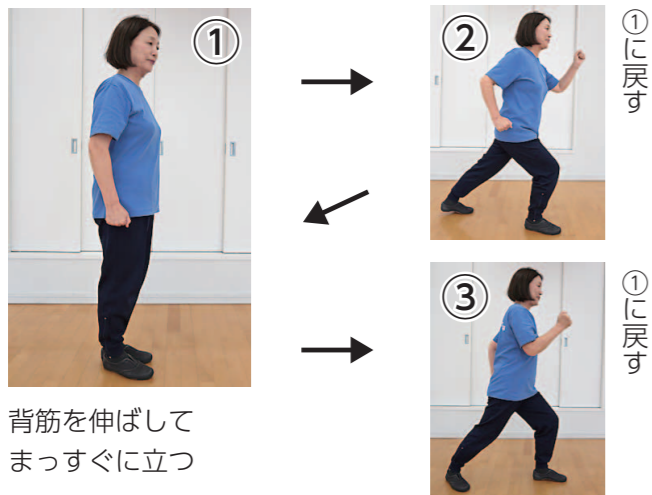
② 両足のかかとを上げる

アドバイス

- 1日の運動の目安 ①～②の動きを10～20回、2～3セット行くと効果的です。
- ポイント バランスを崩しそうな時は、壁や机に手をつけて行いましょう。

④ 下半身の筋肉をつける

フロントランジ



① 背筋を伸ばしてまっすぐに立つ

② 右足を前に出し、①に戻す

③ 左足を前に出し、①に戻す

アドバイス

- 1日の運動の目安 ①～③の動きを5～10回、2～3セット行くと効果的です。
- ポイント 上体を起こして姿勢よく、太ももが床に水平になるように行くとさらに効果的。まずは無理せず大股歩きの感覚で行いましょう。

① バランス能力をつける

片足立ち



◀ 壁や机などに手をつけて片足を交互に上げる



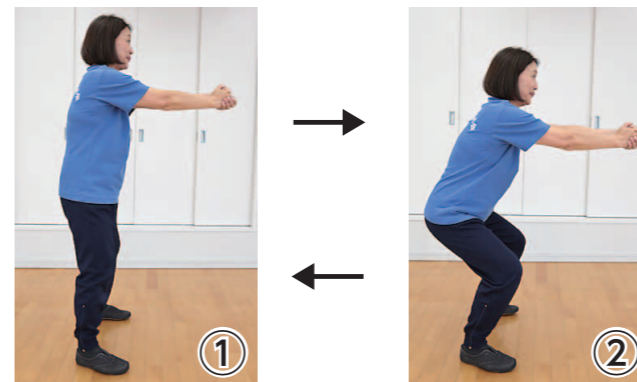
▲ 上げる足は床につかない程度でOK

アドバイス

- 1日の運動の目安 左右1分間ずつを3セット行くと効果的です。
- ポイント 転倒ないように壁や机など支えがある場所で行いましょう。

② 太もも・おしりの筋肉をつける

スクワット



① 背筋を伸ばし、足を広げて立つ

② イスに腰かけるように体をしずめる

アドバイス

- 1日の運動の目安 ①～②の動きをゆっくり5～6回、3セット行くと効果的です。
- ポイント スクワットができない時は、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りを行ってください。慣れてくれば回数を増やしましょう。

ここで紹介するのは、中でも特に普段の生活に取り入れてほしい運動です。健康に年を重ねるために、ぜひ自宅でチャレンジしてみてください。

摂津市が作った「摂津みんな体操三部作」に、今回新しく「いきいきロコモ体操」が加わりました。楽しい音楽とともに約3分半、バランスの動作やスクワットなど、ロコモ予防に必要な動きがたくさん入った体操です。



健康運動指導士
上村輝美さん

「いきいきロコモ体操」の振付・体操指導の先生

いきいきロコモ体操がDVDに

摂津みんな体操三部作に「いきいきロコモ体操」を加えた四つの体操を紹介するDVDができました。制作は、市内健康づくりグループ「いきいき体操の会」に協力いただきました。

● 1月30日(火)から市民配布

DVDは1月30日(火)から市民に配布します。希望者は市役所1階・保健福祉課窓口まで(先着)。

問合せ 保健福祉課へ

♪自分で動ける幸せを噛みしめて毎日ロコモ体操へ♪



② 手足ばらばら体操

手・足の体操

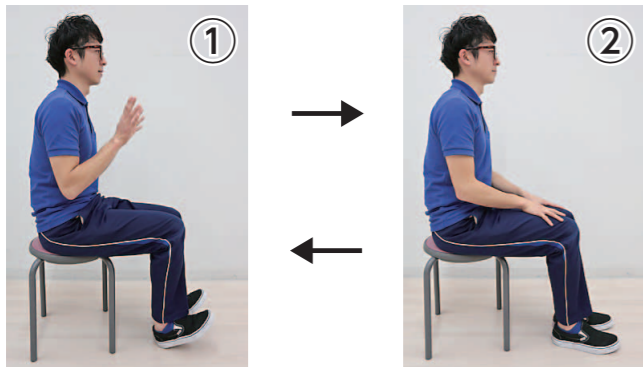
◆レベル★ 手・かかとを上げる



手とかかとを上げる

一緒に下ろす

◆レベル★ 手・つま先を上げる



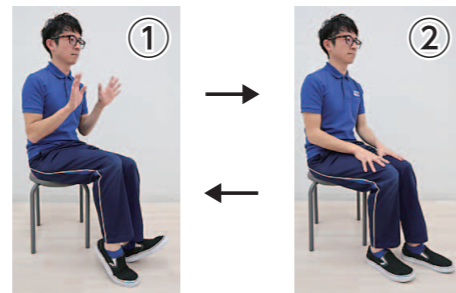
手とつま先を上げる

一緒に下ろす

アドバイス

- 1日の運動の目安 ①～②の動きを10～20回、無理せず行いましょう。
- ポイント 手足のリズムを合わせて、しっかり数を数えながら行いましょう。

◆さらにレベルUP 左右の足がバラバラの動き



片方の足はかかとを上げ、もう片方の足はつま先を上げる。

せつはつらつ脳トレ体操 体験会

「せつはつらつ脳トレ体操」を初お披露目します。皆さん一緒に体操してみませんか。認知症予防の講話もあります。

日時

- ① 1月25日(木)午後2時～3時半
- ② 1月29日(月)午後2時～3時半

場所

- ① 別府コミュニティセンター・ホール
- ② コミュニティプラザ・コンベンションホール

定員 ①②各40人



申込み ①別府コミュニティセンター ☎06(6340)8150へ・先着②高齢介護課へ(☎可・先着)

体操のDVDがもらえる

せつはつらつ脳トレ体操はDVDに収録されています。体験会参加者にはDVDを配布します。

●1月30日(火)から市民配布

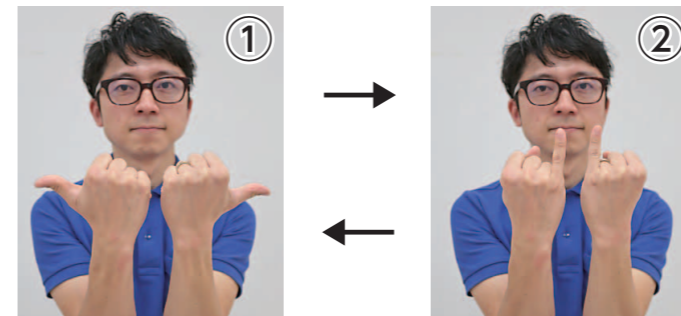
DVDは1月30日(火)から市民に配布します。希望者は市役所1階・高齢介護課窓口まで(先着)。

問合せ 高齢介護課へ

① もしもしかめよ体操

指の体操

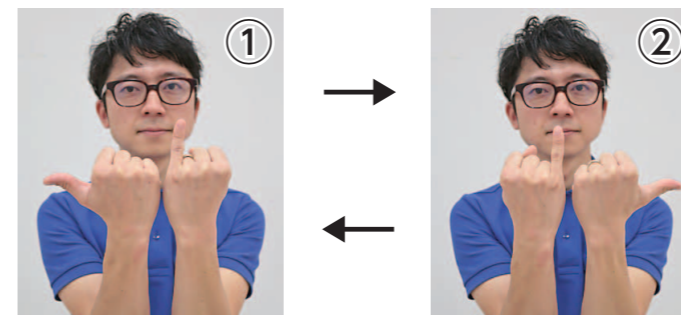
◆レベル★ 左右同じ動き



左右の親指を外側に
向け水平に出す

左右の小指をまっす
ぐ上に伸ばす

◆レベル★★ 左右バラバラの動き



右手の親指を外側に
水平に伸ばし、左手
の小指をまっすぐ上
に伸ばす

右手の小指を上
にまっすぐ伸ばし、左
手の親指を外側に水
平に伸ばす

市は、認知症予防の体操「せつはつらつ脳トレ体操」を制作しました。頭と体を同時に動かし、徐々に動きのパターンを増やしていくことで脳を鍛えることができます。「難しいな」と思う動きでも、楽しみながらチャレンジしていきましょう。認知症予防は、体操をしていれば万全というわけではありません。年に一度は健診を受診し、体調を管理して生活習慣病の予防も行っていきましょう。



摂津市保健センター
作業療法士・中野 浩介

アドバイス

- 1日の運動の目安 ①で1回、②で2回と計算し、20回は行いましょう。慣れるまではゆっくり、徐々にスピードを早めて行いましょう。
- ポイント 指の動きを見て、「いち」「にい」としっかり数を数えながら行いましょう。

◆さらにレベルUP 歌にのせてやってみましょう



もしもしかめよ～
かめさんよ～

慣れてきたら、
歌にのせてやっ
てみましょう。