



元気で長生きの 「ヒント」

いつまでも元気で長生きをしたいとは誰もの願いです。平均寿命に対して、心身ともに健康で自立した生活ができる期間を「健康寿命」といい、日本の健康寿命は、男性で約9年、女性で約13年、平均寿命を下回っています。

健康寿命を延ばし、高齢になっても元気でいきいきとした毎日を送るためには、生活習慣や食事、運動が大切です。

今回は、体操を習慣化し仲間と一緒に健康づくりをしている人や、リハビリ教室に通って体の状態が良くなった人などの体験を通して、元気で長生きするヒントを紹介します。

進む摂津の高齢化 要支援以上は6人に1人

摂津市は全国に比べると、若い世代の転入が多い地域ですが、それでも高齢化率（人口に占める65歳以上の割合）は、平成12年には11・6%だったものが、29年には25・3%と人口の4人に1人が高齢者となっています。

また、65歳以上における介護保険の要支援・要介護者数も増加しており、平成24年の約2千600人から29年には約3千600人と5年で1千人の増加となっています。65歳以上の約6人に1人が、75歳以上に限れば約3人に1人が要支援以上の状態となっています（要支援・要

介護とは、介護保険サービスを受ける際に、その状態がどの程度なのかを判定するものです。要支援1・2、要介護1〜5の順に、より重度の介護が必要な状態となります。

健康づくりを応援

市では、高齢者の保健福祉と介護保険についての計画として「せっつ高齢者ががやきプラン」を策定しており、基本目標の一つに、「いつまでも健康で、生きがいをもって暮らせるまちの実現」を掲げています。

介護が必要な高齢者に介護保険サービスなどを提供するという視点だけではなく、介護が必要になる前の健康な状態を維持する取り組みとして健康体操の普及などに力を入れて

健康まめ知識

「フレイル」とは

フレイルとは健康な状態と日常生活の支援が必要な介護状態の中間です。「歩行速度の低下、握力の低下、身体活動量の低下、体重減少、疲れやすい」などのうち、3つ以上当てはまるとフレイルと判断されます。



多くの場合、要支援や要介護状態になる前に「フレイル」状態になります。

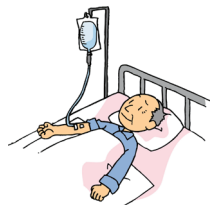
年のせいだと考えられてきたフレイルの状態に早く気づき、適切な運動や栄養摂取を心がけるなど正しく予防や対処をすることで、健康に近い状態に改善したり、要介護状態にならないようにしたりできます。

要支援となる要因

（平成28年国民生活基礎調査の「要介護別にみた介護が必要となった原因（上位3位）」より）



1位
関節疾患
(17.2%)



2位
高齢による衰弱
(16.2%)



3位
骨折・転倒
(15.2%)

少しの運動で 体力維持を

左記のとおり、要支援となる要因

ています。また、介護が必要になってもリハビリテーションの機会などを充実させて、心身の虚弱化を防ぎ、できる限り長く自立して暮らせるように支援しています。

の上位には、関節疾患や骨折・転倒などがあります。関節疾患と骨折・転倒は、それらが原因で一定期間、体を動かさないと、筋肉や骨がだんだんと弱くなり、より怪我などをしやすくなる悪循環に陥ってしまうことも考えられます。いつまでも元気でいられるよう、日頃から、体を動かして、体力を付けておくことが重要です。



市には、皆さんに楽しく健康づくりに取り組んでもらうためのオリジナル体操「摂津みんな体操三部作」や、昨年度に制作した「いきいき口コモ体操」「脳トレ体操」があり、さまざまな団体やグループが、同体操を取り入れて健康づくりを行っています。

今回、同体操を広める活動を行っている、いきいき体操の会・代表の中野一郎さんや、体操グループの参加者に、楽しく健康づくりをするためのヒントを聞いてきました。

体操習慣で健康に

いきいき体操の会 中野一郎さん（77歳）



体操を続けたら健康に

中野さんは、市内のさまざまな体操グループに参加し、加齢による体力の衰えを防ぐ活動を行っています。

中野さんが体操を始めたのは、会社を退職する60歳の頃。退職時には、健康状態が悪く、たくさんの薬を服用しており、毎年受診していた健康診断でも、体のあらゆる所に注意するよう指導を受けて

いました。しかし、「健康でなければ退職後の人生を楽しむことができない」と考え、「気軽に取り組める体操を興味本位で始めた」と体操に取り組んだきっかけを語ります。

すると、毎年風邪で高熱を出していたことが嘘のようになくなり、また、体操することで生活リズムが整って、体の調子も良くなったそうです。「今では、注意していた高血圧も安定し、健康診断の結果も驚くほど改善した」と体操の効果を話します。

活動は気楽な気持ちで

中野さんは、グループの参加者と同じ空間で、おしゃべりをし、自分自身も楽しみながら、体操のお手本となっています。

「師弟関係は、お互いのストレスになっちゃう。体操しなければと自分を追い込むのもそう。ストレスがあると、継続できること

もできなくなってしまう。友達としゃべりに行く気楽な気持ちで参加することが大切」と話します。

常に体を動かす習慣を

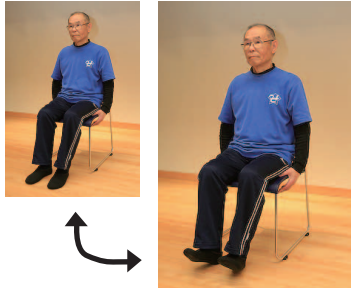
中野さんには、心に残っている言葉があります。「人間は生き方に合わせた体になる」。人間は歩かないと足の機能が衰えますし、他の筋肉も使わなければ動かなくなりません。そのため、「常に体を動かす習慣を持つことが大切」と言います。

「高齢になると外出することが面倒になります。そうなる前に、運動を始め継続することが、いつまでも動ける体を維持するために重要です。これから健康づくりを始めようと考えている人は、興味本位でもチャレンジしてみると、思いもよらない効果が出るかもしれません」と話してくれました。

中野さんオススメ 「こそトレ」

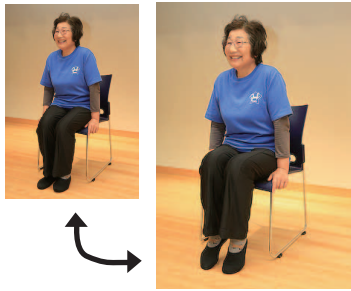
「こそトレ」とは、少し時間が空いた時に、こそっと行う筋力トレーニングです。テレビを観ている時や電車やバスに乗っている時などに無理せず行ってみましょう。

●つまさき上げ



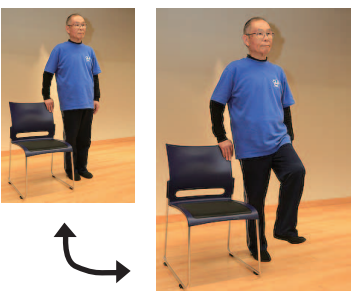
すねの筋肉を鍛える体操。2秒かけ、上下1回。1度に10回程度。

●かかと上げ



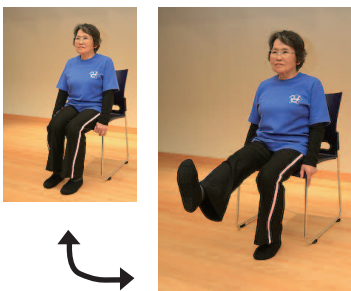
ふくらはぎの筋肉を鍛える。2秒かけ、上下1回。1度に10回程度。

●もも上げ（開眼片足立ち）



体幹、下半身、バランスを鍛える。左右1回1分。1度に1セット。

●ひざ伸ばし



太ももの筋肉や膝の保護。足を上げ10秒静止。左右各3回程度。

「私が、体操に取り組んでいるのは、昔、葉が手に入りにくい時代は、体がとても弱く苦労したからで



北村勝子さん(93歳)

体操の参加者に聞いた 元気のヒント

その時に健康の大切さを知りました。体操は、10年以上前から参加し、現在も続けており、健康づくりの1つになっています。

この年齢まで元気でいられるのは、人に頼らずに生活することを心がけているからだと思います。誰かに頼って生活していると、自分では何もできなくなってしまうからです。

普段は買い物や料理をし、体操教室では体を動かし、みんなと話をしながら笑う。全てにおいて活動的に動き続けることが大切だと思います。この歳になると友達も家から出られないほど体力が衰えていることが多い

でも、若い時から体を動かす習慣を身に付けておけば、そうなる可能性は減らせると思います。」

「体操を始めたのは、保健センターの職員から紹介され、試しに1週間続けてみようと思ったのがきっかけでした。それから現在まで、10年間



尾崎寛さん(89歳)

続けています。

体操の会では、皆で励まし合うことができるので、長い間続けていられるのだと思います。グループのメンバーの中には怪我をしても、杖をついてまで参加する人もいます。すると、周りは刺激を受け、「自分も頑張らなければいけない」と思います。また、昔から運動が好きなので、体操の会だけでなく、教えてもらった動きを自宅でも実践し、体を鍛えています。

体操のおかげで、周りには病気や怪我で寝たきりになる人は、ほとんどいません。年を取ったからといって運動しなくなると体調を崩すことになるので、体を動かすことは本当に大切です。」



病気や怪我などで、体が動かなくなり、要介護状態となる人が多いため、市では昨年度から、日常生活支援総合事業として保健センターで「元氣リハビリ教室」を実施しています。

同教室は、要介護状態前の人（要支援者）を対象として、短期集中リハビリテーションを行うもので、目標設定や日常生活での課題をチェックするなどして、それぞれにあった運動メニューを作成します。同教室の作業療法士や参加者から、介護予防のポイントを聞きました。

リハビリで介護予防

保健センター・作業療法士

中野皓介さん



「貯筋」を意識して

元氣リハビリ教室で、高齢者などの健康づくりの手伝いをしている保健センターの作業療法士・中野皓介さんに、介護予防の秘訣を聞きました。

「高齢者は、外出しなくなりがちで、運動量が落ちるため、筋力が弱くなるスピードが速く、若い時と同じ運動をしても、なかなか筋力が増えない」と言い、「衰える前に体を動かし、筋力を蓄え

る『貯筋』を意識してほしい。元氣な頃から運動を積み重ねることで、自分を守り、健康や生活の質の向上につながります」と運動の重要性を話します。

住み慣れたまちで暮らせる

元氣リハビリ教室は、3〜6カ月の短期間です。その間で自分が「こうなりたい」という目標を設定し、センターでの個別プログラムのほか、生活状況を調査してのアドバイスなども行います。洗濯物を干す際のががむ動作がしんどいようなら、「台を置いてはどうか」などの提案をし、無理なく生活できる環境づくりも行います。

中野さんは「住み慣れた地域で暮らせることが大切。教室を修了した後は、住み慣れた地域で、良い生活をしてほしい」と話します。

健康を諦めないでほしい

同教室では、随時、利用者が加

わります。中野さんは、「立ち上がるのも苦しそうだっただ人が、後から入った人に教えたりするうちに、だんだん主体的に取り組むことができ、笑顔も増えていく。ひょい」と立ち上がれるようにもなった」と相乗効果を話します。

年を取ると、誰もが体に不調が表れるものですが、中野さんは「長年頑張ってきたのだから、年齢を理由に、もうだめだと諦めないでほしい」と話してくれました。

◆短期集中リハビリテーション
元氣リハビリ教室

実施日 毎週(月)午前・(金)午後

利用方法 ケアマネジャーによる

ケアプラン作成後利用開始

問合せ 保健センター ☎06

(6381) 1710または地域

包括支援センター ☎06(63803)

1377へ

介護予防の専門家に聞く

「運動以外に大切なこと」

「運動さえしていれば大丈夫」と思っていないですか。健康で元気に生活するためには、まだまだ大切なことがあります。保健センターや市の保健師、栄養士に聞いた、「運動以外に大切なこと」を紹介します。

★バランスの良い食事

高齢期になると、食欲の低下や食事が食べにくくなるなど、食事量が減り、体を動かすのに必要なエネルギーや筋肉を維持するたんぱく質が不足することがあります。欠食せずバランスの取れた食事を心がけましょう。



★体の状態を知ろう（健診）

定期的な健診で、自分の体の状態を知っておきましょう。病気の早期発見や生活習慣病の予防につながります。糖尿病や高血圧、整形外科疾患、心臓病などの慢性疾患がある場合には、重症化しないようにすることも重要です。



市で実施している健診については、本広報紙 17 ページで確認できます。

★外に出かけよう

外出することは、運動になるだけでなく、季節の移ろいを感じたり、ご近所の人と話ができたりするなど、健康的な生活につながります。



市で作成した市内のウォーキングマップ（保健福祉課で配布）や、市のウォーキングイベント（本広報紙 16 ページに掲載）などを活用しましょう。

「昨年、脳梗塞で入院し、左半身に後遺症が残り、一人で食事もできず、外出もできなくなりました。そ



今年 1 月に教室を修了
高瀬さん (80 歳)

んな状態を心配した妻が、地域包括支援センターに相談したことが元氣リハビリ教室に参加したきっかけでした。初めて教室に行く時は気乗りがしませんでした。実際にしてみると、スタッフがとても親しみやすい人ばかりで、内容も個人の目標に添った、自主的に運動するプログラムもあり、教室に行くのが楽しみでした。

今では脳梗塞の後遺症がほとんど回復し、一人で外出できるようにもなりました。最近はスポーツクラブに通い始めようとも思っています。

デイサービスには男性は参加しにくい印象があるかもしれませんが、この教室は主体的に動いて、体が良

元氣リハビリ教室 参加者の感想

くなるのが実感でき、さらに心も元氣になったので、男性にもぜひ利用してほしいですね。」



教室に通って 6 カ月
馬場さん (78 歳)

「私は、両足の股関節を手術し、手術後は常に杖を使って生活していました。靴下や靴も自分で履けない、風呂に入ることも寝転ぶことも一人

ではできない状態でした。リハビリ教室に通い始めたのは昨年の 11 月です。地域包括支援センターの紹介がきっかけでした。杖を使わずに生活することを目標に通っています。

教室では、股関節の可動域を広げる運動や段差をまたぐ運動を行っています。また、食事についても、毎回の食事内容をまとめたノートを看護師に提出し、栄養改善のアドバイスを受けています。

6 カ月通って、家では杖なしで生活できるようになったことが一番うれいです。また、教室では他の皆さんと色々な話ができ、楽しく笑いながら運動ができるので、続けて通うことができます。」

●健康づくりに取り組みませんか

自宅でも外でも体操

★せつつはつつ脳トレ体操 (DVD 配布)

認知症予防を目的とした摂津市オリジナルの体操を制作し、DVD を配布しています。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。自宅、グループで健康づくりにご活用ください。

配布場所 高齢介護課へ

★摂津みんなで体操四部作 (DVD・CD 配布)

摂津市オリジナルの健康体操三部作に、「いきいきロコモ体操」を加えた、四部作を収録したDVD・CD を配布しています。自宅、グループで健康づくりにご活用ください。

配布場所 保健福祉課へ

★はつつ元気であせ講座

健康づくりのための活動をしたいと考えているグループを対象に、講師を派遣する「はつつ元気であせ講座」を実施しています。

同講座では、「摂津みんなで体操四部作」や栄養の講座などを実施しています。地域の仲間と一緒に楽しく介護予防に取り組んでみませんか。

対象 65 歳以上・5 人以上のグループ

問合せ 高齢介護課へ

★いきいき健康づくりグループ

健康づくりや介護予防を目的に、市内で自主的に活動するグループが、現在 53 グループあります。地域包括支援センターにグループ登録すると、定例会議での情報交換や年に 2 回、グループが集まる交流会（おしゃべり交流会、活動発表会）への参加ができます。

ぜひ、グループで参加してみませんか。

問合せ 高齢介護課または
地域包括支援センター ☎ 06 (6383) 1377 へ



気軽に参加

★ふれあいサロン・ふれあいいりハサロン

校区等福祉委員会が主催しており、気軽に集い、さまざまなレクリエーションを通して親睦を深め合う、地域におけるふれあい活動の場です。場所、日程はお問い合わせください。



問合せ 社会福祉協議会 ☎ 06 (4860) 6460 へ

★つどい場



参加者同士の会話や介護予防など、楽しく健康的に過ごす場所です。出入りは自由ですので、お気軽にご参加ください。

場所、日程はお問い合わせください。

問合せ 高齢介護課へ

その他各種相談

★健康相談（予約制）

健康診断の結果や健康について、保健師・栄養士が相談に応じます。

場所 保健センター（南千里丘 5-30）

日時 偶数月に 1 回

（午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分）

問合せ 保健センター ☎ 06 (6381) 1710 へ

★総合相談

高齢者やご家族、地域の方々からの相談に応じ、介護保険サービスをはじめとして福祉制度や地域活動などの情報提供を行っています。

場所 地域福祉活動支援センター 3 階
（三島 2-5-4）

問合せ
地域包括支援センター ☎ 06 (6383) 1377 へ