

生涯を通じて元気にいきいきと過ごすために、集いの場である宅老所やサロンで多くの人が介護予防に取り組まれています。

松阪市では宅老所やサロンに管理栄養士や歯科衛生士、健康運動指導士などの専門職を派遣し、介護予防の専門的な知識の普及を行っています。



健康運動指導士 平岡令孝さんによる指導

インタビュー

介護予防における健康運動指導士による支援について

松阪市の介護予防の取り組み

松阪市の高齢化率は29%を超えており、65歳以上の人は約4万8千人です。年齢とともに筋肉が衰えていき、転倒から骨折になり、そのまま寝たきりになってしまったというケースは少なくありません。しかし、日頃から介護予防に取り組んでいることで転倒からの骨折・寝たきり・認知症予防につながります。

宅老所やサロンでは、担い手を中心となって運動や頭の体操、レクリエーションを行っています。担い手の中には、介護予防に関するボランティアである介護予防いきいきサポーターもいて、養成講座で学んだ介護予防に効果的な運動や、介護予防の重要性を地域の人に伝えながら自らの介護予防のためにも活動しています。

この活動を市から専門職である講師を派遣して、支援をしています。専門的な話を聴くことで知識を得るだけでなく、介護予防に対する意識が高まり、今後の活動のための活力になっています。

宅老所 築港「絆」での介護予防教室

今回は、健康運動指導士の平岡令孝さんに介護予防のための運動について指導していただきました。

平岡さんの話

いつまでも元気で過ごすためには、自分の力で歩けるかがとても大事です。そのために歩行に必要な筋力を上げるトレーニングは欠かせません。

とある実験で65歳男性が2日間寝たきり生活の後、元に戻る経過を調べたところ2週間もかかったそうです。いかに継続して運動を行うことの重要性がわかるのではないのでしょうか。足が動かなくなるのではなく、動かさないから、それにならって筋肉が衰え動かなくなり、痛み・転倒・ケガを引き起こします。簡単に継続できる運動を日々の生活に取り入れてもらいたいです。

参加者の声

●とてもわかりやすく話していただいて、みんな一生懸命集中してお話を聞いていました。

●教えてもらった運動もとても簡単なので、普段の活動の中にも取り入れたいです。

