

# 運動とお口の体操で

# いつまでもイキイキと!!

元気なうちからはじめよう 介護予防



問合せ先 長寿介護課 (☎ 51・2338)

国の調査によると、寝たきりとなって介護が必要となる原因のうち、最も多いのは脳血管の病気で、それに次いで多いのが認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒などです。一方、65歳以上の死亡原因で、1～3位までの生活習慣病に次いで多いのが肺炎で、肺の中に入った細菌に対する抵抗力の低下により引き起こされ、お口の中の清潔さと飲み込みの機能に大きな関係があると言われていています。今回の特集では、介護予防のために重要な、運動機能とお口の機能について紹介します。

## 寝たきりのきつかけ

年齢とともに現れる「老化」は、誰にでも起こることです。しかし、そのままの状態であつておくと、心身の機能は低下していく一方で、生活をしていくうえで支障が出たり、趣味を楽しむ意欲がなくなるなど、生活の質を低下させます。

「年をとつて体を動かすことがおつくようになった」「歯が抜けて食べ物が思うように食べられなくなった」など、体を動かさなかったり、栄養が不足したりすれば筋力が低下し、転倒しやすくなります。転倒が原因で骨折すると、寝たきり状態になる可能性が高まります。このように、運動機能とお口の機能低下により、寝たきりとなるケースが多くなります。

## いつまでも自分らしさを保つには

自分らしさを保つには、元気なうちから介護を予防することが大切です。介護予防は特別なことではありません。日常生活を活発にし、自分でできることの範囲を広げていくこと、そして、生きがいをもって前向きに暮らしていくことが大切です。

■ チェックしてみよう!  
体の弱まりのサイン

## 運動機能低下のサイン

- 足腰の筋力の低下が起きると転びやすくなります。
- 手すりをつかんだり、壁をつたわったりせずに階段を昇れない
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない
- 15分以上続けて歩けない
- この1年間で転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

## お口の機能低下のサイン

- お口の機能が弱まると、肺炎を招きやすくなります。
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- 口の渇きが気になる

右記のチェックシートで、チェックの項目が多い場合、特に注意が必要です。左ページの運動を実践したり、「元気はつらつ教室」へ参加するなど、機能の維持を心がけましょう。

実践!!介護予防

■毎日コツコツ楽しみながら運動習慣を歩くことを習慣化することとともに、筋肉に一定の負荷をかけることで、筋力が維持されます。

①バランス運動



片足上げ左右1分ずつ、1日3回行います ※ふらつく方は、机などにもたれて行いましょう

②筋力訓練

片ひざを伸ばして、ゆっくりと上げ下ろします。左右5～10回を1日3回行いましょう



③ウォーキング

1日30分程度を目安に、視線は前方で、歩幅を少し広めに歩きましょう

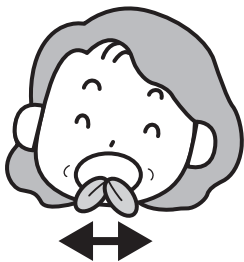


■かむ力と飲み込む力を鍛えて、

お口からの寝たきり予防

お口の手入れとともに、お口の体操を毎日実践しましょう。

お口の体操



③舌を出して左右に動かす



②口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする



①口を閉じたまま、ほほをふくらませたり、すぼめたりする

元気はつらつ教室

体の機能が弱まった高齢者を対象とした「元気はつらつ教室」を開催します。

■運動で元気はつらつ教室

日程など 下表(各全10回) 対象 65歳以上の方で右ページ「運動機能低下のサイン」で3つ以上該当の方 内容 運動機能の測定、体の弱まりを防ぐための運動 講師 スポーツクラブ運動指導員 その他 参加者は医師による検査のうえで決定します

■お口から元気はつらつ教室

とき 10月6日・18日、11月1日・15日、12月1日(全5回) 午後1時30分～3時 ※10月6日は午後4時まで ところ つつじが丘地域福祉センター(佐藤五丁目) 対象 65歳以上の方で右ページ「お口の機能低下のサイン」で2つ以上該当の方 内容 歯科医師によるお口の介護予防の話、口腔内の健診、歯科衛生士によるお口の体操の実践 講師 歯科医師、歯科衛生士 定員 20人(申込順) その他 「お口から若返り教室」なども行っています(本紙16ページ参照) 【共通事項】受講料 無料 申込先 長寿介護課(☎51・2338)

■運動で元気はつらつ教室 時間は午後1時30分～3時30分

とき	ところ	定員(申込順)
9月6日～11月22日の火曜日	東陽地区市民館(多米中町一丁目)	15人
9月6日～11月22日の火曜日	下地校区市民館(下地町字宮前)	15人
9月7日～11月9日の水曜日	東部地区市民館飯村分館(飯村南四丁目)	30人
9月1日～11月10日の木曜日	大清水地域福祉センター(大清水町字大清水)	30人
9月2日～11月18日の金曜日	中部地区市民館(東松山町)	15人
9月2日～11月18日の金曜日	羽根井地区市民館(羽根井本町)	15人

※期間内に休みがある場合があります