

意外と知らない！
日常生活の運動強度



掃除や洗濯、買い物など、日々の無意識な生活動作は私たちが想像しているよりも多くのエネルギーを消費しています。特別な運動をしなくても、「体を動かそう」と意識して毎日の動きをほんの少し変えるだけで、介護予防につながります。

生活活動	運動活動
料理、洗濯 	ヨガ・ストレッチ
風呂掃除、掃除機かけ 	ウォーキング、軽い筋トレ
ゆっくり階段を上る 	かなり速いウォーキング

参考:スポーツ庁WEB広報マガジン「DEPORTARE」



「自分でやる」が合言葉

～毎日の何気ない動きが心と体を守る～

●問＝長寿介護課
Tel 23-1140



「年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく元気に暮らしたい」。そんな私たちの願いを叶える「自立支援型介護予防」の素晴らしい実践例が市内にあります。今回は上町デイサービスセンターに通い、日々の「畑作業」を通じて心身ともに驚くほどの若返りを果たした永迫義光さん(94歳)と、その活動に寄り添い支える同事業所の二宮秋浩さん(94歳)に話を伺いました。日常の何気ない「体を動かすこと」が、いかに介護予防につながるのか。そのヒントがここにあります。

土に触れて心も若返る 歩行器から杖の歩行へ

2年ほど前から、市内の介護事業所「上町デイサービスセンター」に通う、永迫義光さん(94歳)。

今こそデイサービスでの畑作業の中心として、周囲を引っ張る永迫さんですが、デイサービスに通い始めた当初はあまり活動的ではありませんでした。

移動にはシニアカーや歩行器を使い、レクリエーションが終わると一人で静かに過ごすことが多く今と比べると周囲と関わる機会も少なかったと同事業所の二宮秋浩さんは話します。

そんな永迫さんが元気に生まれ変わるきっかけとなったのは事業所内で育てられていたトマトでした。

「事業所長が他の利用者と畑仕事をしているのを見ただけです。草が伸びていたので『草取りしましょうか』と声をかけると『助かります、どうぞ』と気さくに言っ

収穫の喜び分かちあい 広がる笑顔と交流

丹精込めて育てた野菜は、事業所に多くの笑顔をもたらしました。昨年は、収穫した野菜を使ってカレーライスを作りました。

料理経験があまりなかった永迫さんですが、自ら育てた野菜の下処理に挑戦。

「かぼちゃが固くて切るのが大変だったけど、力を入れて切れたときには周囲から拍手がおきて、うれしかったですね」と話します。

こうした、永迫さんのいきいきとした姿は周囲にも良い影響を与えています。

「私も野菜作りをやってみたい」と周りの方も元気になり、事業所の小さな花壇が大根などの畑に変わりました」と笑う二宮さん。

そして何より、野菜作りを通して永迫さんの「人と関わる機会」が大きく増えました。畑仕事をしていると近所の人から声をかけられて会話が弾むようにな

てくれて」と、永迫さんは当時を振り返ります。

もともと農家で育ち、植物が育つ経過を見るのが大好きだった永迫さん。その後、使いやすい草取り用の道具の購入を相談すると、すぐに用意してもらえたと笑顔で話します。

「ここでは自由に、気楽に過ごしていいんだ」という安心感は永迫さんの心に火をつけ、活動は草取りから本格的な野菜作りへ。

これまで、ただ時間を過ごす場所だったデイサービスが、大好きな畑が待っている大切な場所へと変わった瞬間でした。

「はじめはここで野菜を育てることになるとは思っていなかった。体も動くようになるとし気分がいいんです」。永迫さんは土に触れる喜びを語ります。

夢中で世話をする 日々の農作業が力に

現在、永迫さんの生活は、

り、動物に野菜を荒らされた時には、デイサービスで新しくできた仲間と一緒に対策を相談し合うなど、コミュニケーションの輪が目に見えて広がったのです。

そっと見守り支え

意欲を引き出す力

この目覚ましい変化を引き出したのは、「見守り」と「対話」の工夫でした。

「私たちが『してあげる』のではなく、逆に『野菜の作り方を教えてください』とお願ひしています。永迫さんは本当に知識が豊富で、私自身も野菜作りを教わり、家で実践するほど。できることはご自身でやってもらい、できない部分だけを私たちがそっと手伝うように工夫しています」と二宮さんは話します。

日頃の会話から、若い頃何をしてきたかなどの情報を引き出し、事業所ですること結びつける。そのコミュニケーションが永迫

畑を中心に回っています。

「野菜を育てていると、『1本植えると5個なるから何本植えようか』と、いろんなことを考え始める。夜中に目が覚めても野菜のことがばかり考えています」。

毎日の作業で体をこまめに動かすことに加え、デイサービスでの運動トレーニングにも積極的に参加するようになり、筋力向上につながりました。

「作った野菜を皆が欲しいと言ってくれるのでうれしい」と話す永迫さん。役割を持つことが日々の大きな活力になっています。

「体が少し痛い日もあるが、『明日も野菜の世話があるから頑張らない』と考える。やっぱりやる気と楽しむことが大事ですよ」。

自ら体を動かした結実、今では長い距離も歩けるようになりました。

「歩こうと思えば杖なしでも歩けます。孫に怒られてしまうので使いますけどね」と冗談を飛ばします。

さんの「やりたい」という意欲を呼び覚ました。「手助けをしてくれる人のおかげです」と周囲が応援してくれる環境だったからです」と永迫さんは感謝を口にします。

次なる夢に向かい シイタケ栽培へ!

「次はシイタケに挑戦」。永迫さんは次なる目標に向けて走り出しています。

「水道水だと菌が死んでしまうから」と、自然の雨水を貯めるための手作りの仕掛けを構想し、職員に相談しながら木材の準備に奔走する毎日。その目は、新しい挑戦を前にした少年のように輝いています。

「作った野菜でみんなが喜んでくれるのが幸せ」。特別な運動ではなく、毎日の生活の中で自分にできる動作を続けること。その小さな積み重ねこそが、元気な未来をつくる最高の介護予防策です。



表彰事業所の事例紹介



要支援通所部門
【最優秀賞】
合同会社
MORE GROUP

施設での運動に加え、自宅で続けられる運動メニューを提供し、日々の習慣化を図りました。併せて食事や水分摂取の助言も実施した結果、当初は押し車を使用して散歩していた利用者が、杖なしで約2kmの距離を1人で歩行できるまでに機能が回復しました。



要支援訪問部門
【最優秀賞】
メゾンドニシモロ

ヘルパーが単独で片付けを行うのではなく、利用者と一緒に掃除などをして生活環境を整えました。さらに、畑の野菜と一緒に調理するなどの支援を通じて本人の意欲を引き出し、1人での入浴が可能になるなど、自立した規則正しい生活リズムを取り戻しました。

【QOL 向上事業表彰事業所(者) 一覧】(順不同)

要支援通所部門	最優秀賞	合同会社 MORE GROUP
	優秀賞	シルバーランド 望峰の里
	特別賞	きりしまの園 デイサービスセンター
要支援訪問部門	最優秀賞	メゾンドニシモロ
要介護通所部門	最優秀賞	上町デイサービスセンター
	優秀賞	野尻中央病院 通所リハビリテーション デイケアふれあい
	特別賞	デイサービスセンター こころ湯
	プロセス賞	ひなもり園デイサービス
要介護訪問部門	特別賞	メゾンドニシモロ
優秀プラン賞		市西部地域包括支援センター よおまるの 米丸 文乃さん

くらしの全てがリハビリに。
専門家が語る「自分でやる」ことの力



理学療法士

日常生活の動き
少しの工夫で元気に



医療法人 友光会
整形外科押領司病院
リハビリテーション部
主任 牟田 宏平 さん

いつまでも元気に暮らすための鍵は、特別な運動ではなく、毎日の当たり前の暮らしの中にありました。掃除や洗濯で体を動かし、献立を考えて料理を作り、美味しく味わう。そのような毎日行っている日常生活の動きがいかに介護予防につながるのか。本ページでは「動く力」と「食べる力」の両面から、明日からすぐ実践できる、自分らしく生きるためのヒントを届けます。

介護予防やリハビリと聞く特別な運動を想像しがちですが、立つ、歩く、手を伸ばすといった日常の動きも高齢の方には良い運動になります。例えば洗濯物干しは肩回りや体幹の筋力向上に、掃除機がけは全身の有酸素運動やバランス能力向上につながります。人の筋肉は使わないとすぐ衰えてしまいます。筋力が落ち、家事に不安を感じる際は全てをやめるのではなく、座って作業するなどできる範囲で家事を続けましょう。「できることは自分でする」、「難しい部分は部分的に手伝ってもらおう」

という意識で、介助を最小限に留めることが心身の衰えを防ぐ秘訣です。普段から家事をしない、という人であれば、まずは座りすぎを減らすことから始めましょう。テレビのCM中にゆっくり立ち上がる、歯磨き中にかかとを上げるなど日常動作に少し運動を足すだけで構いません。特別な時間を作らなくても、毎日の無理のない継続が自分らしい自立した生活につながります。本人が安全に生活動作を続けるためにも、転ばないよう動線を整えるといった、家族のサポートも大切です。

管理栄養士

料理は最高の脳トレ
食べる力で健やかに



小林市立病院
臨床栄養室
のぐちりみこ
野口 理美子 さん

栄養バランスを考えて献立を立て、買い物に行き、調理をする。この一連の動作は脳への刺激となるため、認知症予防への効果が期待できます。全てを一人でできなくても、野菜を切るなど一部だけでも十分です。家族は危ないからと役割を取り上げず、安全な環境を整え見守ることを意識しましょう。自分で作った料理は、美味しく味わいたいという意欲を引き出します。いつまでも美味しく食べられるよう、口の体操などで、唾液の分泌を促し、口の機能を維持する

ことも大切です。年齢を重ねると消化機能が落ちてきますが、だからこそしっかり自分の口から食べて、胃腸を動かす必要があります。また、運動すればお腹が空き、食べることで筋力がつくという、食事と運動の相乗効果も忘れてはいけません。簡単なもので良いので、1日3食から始めませんか。その際、旬の食材を取り入れると季節を感じられ、毎日の食事がさらに楽しくなります。日頃から自分の口で食べることを意識し心と体を元気に保ちましょう。

「自分自身でできることを増やそう」
自立支援型介護予防で健康長寿

「年齢を重ねても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けたい」。誰もが抱えるその願いを叶えるために意識したいのが、介護などが必要とせず、「元気に過ごせる期間」である、「健康寿命」です。私たちは介護と聞くと、身の回りの家事全般を全て

代わりに行ってもらう生活を想像しがちです。しかし、危ないから、疲れるからと全てを人に任せると、生活が続けると、せっかくの筋力や能力があつという間に衰えてしまいます。そこで市が推進しているのが、自立支援型介護予防。これは、一人ひとりが持

つ能力を最大限に活かして要介護状態を防ぐことを目的とした取り組みです。自分でできる活動は続け、難しくなったことは専門職と一緒に挑戦し、できることを増やしていくという視点を重視しています。市ではこうした支援の輪を地域全体へ広げるため、自立支援型の介護予防に積極的に取り組み、利用者の生活の質を大きく向上させた介護事業所を表彰する

「QOL(生活の質) 向上事業」を実施しています。3月19日にはテナムビルで表彰式を開催しました。本事業に参加した事業所は、利用者にとって難しくなった作業を何でも代わりにやってみようとするのではなく、利用者の「やってみよう」という前向きな気持ちに優しく寄り添いながら、利用者や事業所が二人三脚で元気な生活づくりに取り組んでいます。

少し時間はかかっても、自分でやってみること。そして周囲が手を下さず温かく見守ることも大切です。特別な運動でなくても、毎日の生活の中で自分ができる動作を続けることが、心と体を若々しく保つ最高の介護予防になります。いつまでも笑顔で豊かな暮らしを送るために、今日から暮らしの中で自分でできることを見つけ、取り組んでみませんか。