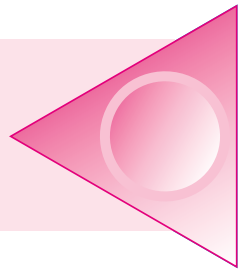


在宅介護支援センターだより

～ 高齢者の体力と運動習慣 ～



介護支援センターでは今年、老人クラブや千里大学、生きがいデイサービスで体力測定を実施しました。

8月までの実施者は、129名（男性44名、女性85名）で、平均年齢は75歳でした。また、実施場所の内訳は、千里大学60名、老人クラブ（北落合・金山）26名、生きがいデイサービス43名でした。体力測定の結果を全国の高齢者と比較して見ると…

南富良野町の高齢者は、男女とも柔軟性は乏しいが、バランスがよく、下肢筋力が優れている

…ことが分かります。柔軟性が乏しいとバランスを崩しやすく転倒しやすいので、毎日の運動により強化しましょう!! 柔軟性も訓練により高まります。

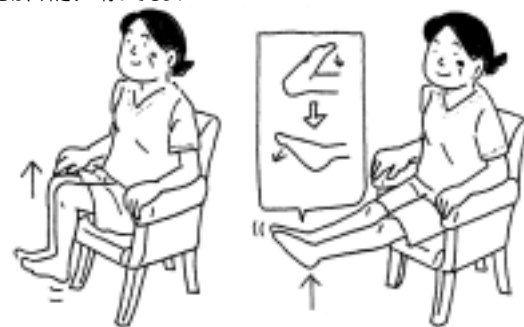
また、これとは別に今年の6月に実施した高齢者実態調査の結果から、皆さんの運動習慣を見てみました。

運動を心がけている方は、男女とも9割以上おり、運動に対する意識が高く、転倒・骨折予防体操「ゆうゆう体操」を行っている方は34.2%と非常に高かったです。そのうち週2～3回以上行っている方は55%で、週1回以下は45%でした。

また、その他の体操を行っている方は38%で、うち週2～3回以上行っている方は60%、週1回以下は40%でした。

運動が筋力アップに役立つには、週2～3回以上行うことが必要です。体操は、100歳になってもできますし、筋力もアップします。せつかくはじめた運動習慣・週1回の方は、週2～3回以上に増やしましょう!!

補助運動
ひざや腰の痛みを持っている方が気軽に実践でき、足や腹部の筋力アップに効果的な運動です。



足首の伸展・屈曲
いすに腰かけ、上体をまっすぐに保つ
両足をいすの高さまでゆっくりと持ち上げ、両足の指先を最大内側にそらし5秒程度停止したあと、外側にしっかり伸ばす。この動作を5～10回反復する

腰の持ち上げ
いすに腰かけ、上体をまっすぐに保つ
両ひざをゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止したあと、ゆっくりと下ろす動作を5～10回反復する
▶きついときは、片足ずつ行ってもよい

体前屈

体の柔軟性は？



	全 国	南富良野町
男 性	35.5 cm	27.7 cm
女 性	38.5 cm	33.6 cm

全国と比べて男女とも体が固い!

手伸ばし

動的バランスは？



	全 国	南富良野町
男 性	28.6 cm	33.7 cm
女 性	23.0 cm	31.4 cm

男女ともに動いている時のバランスはよい!

開眼片足立ち

静的バランスは？



	全 国	南富良野町
男 性	24.4 秒	29.0 秒
女 性	11.5 秒	20.6 秒

男女ともに静止している時のバランスは高い!

握 力

上肢の筋力は？



	全 国	南富良野町
男 性	31.0 kg	31.0 kg
女 性	19.5 kg	19.0 kg

男女ともに全国との大きな差はない!

10m歩行

下肢の筋力は？



	全 国	南富良野町
男 性	7.05 秒	6.04 秒
女 性	7.95 秒	7.09 秒

男女ともに下肢筋力があり、歩く速度が早い!