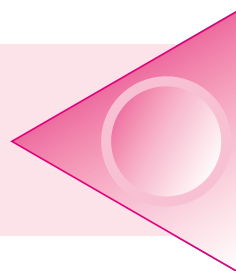


在宅介護支援センターだより

～ 遊遊体操で転倒骨折を予防しましょう ～



在宅介護支援センター ☎ 39-7022



町では、高齢者の皆さんに毎日をいきいきと過ごしていただけるよう、自立して健康に生活できる期間を延ばし、介護を受ける期間を短くするための介護予防活動を行っています。その一つとして、平成15年度から町独自の転倒骨折予防体操『遊遊体操』の普及に力を入れていきます。

遊遊体操とは：

転倒に関わる筋力、バランス、柔軟性を向上させるための最も基本的で効果的な動作を、必要最小限に組み合わせています

ので、簡単な体操で一度覚えると忘れません。呼吸法と組み合わせることで、心肺機能が高まります。一人ひとりの体力に合わせて体操の仕方を調整できます。体調や都合により毎日できなくても週に2回以上行えば効果が上がります。

遊遊体操を

知っていますか？

遊遊体操は、生きがいデイサービス、千里大学、老人クラブで継続的に紹介されています。また、正しく体操を理解し、仲間同士や地域で広めていただけるように、各老人クラブの代表者やボランティアの方を対象に、実技講座も行っています。

今年の高齢者実態調査では、遊遊体操を知っている方は全体の46%で、そのうち36%の方が実際に体操を取り組んでおられ、その半数の方は「週に2回以上行っている」と答えています。

遊遊体操の効果は：

同じ調査では、習慣的に遊遊体操を行っている方は、行っていない方に比べて生活に満足し、ストレスに強く、日常生活が自立し、閉じこもらずに活動的に生活できている方が多いことが分かりました。

また、遊遊体操を毎回行っている生きがいデイサービスの利用者に、取り組んでいる状況と感想を聞いてみると、「自宅でも毎日取り組んでいる」「朝起きた時やテレビを見ているとき、寝る前などに

基本体操(体の柔軟性を保つ、体ほくし体操)

●腰・背中を伸ばす



腕の高さは意識せずに、胸や背中を伸ばす。

●腰をひねる



顔は前を向き、体をひねる。

足の体操(足の力をきたえ、歩くバランスを整える)

●足ぶみ



座ったままで足踏み。

●ひざ伸ばし



つま先は手前に倒す。

行っている。「習慣になっているので、やらないと足や背中が重く感じる。」「続けていると体が軽くなった気がする。」「歩く時にふらつきがなくなった。」などと好評でした。

町では、高齢者皆さんに遊遊体操を知っていただき、週に2回以上行い、骨折して寝たきりになる方がいない町づくりを目指し、今後も普及活動を続けていきます。

遊遊体操に興味をお持ちの方は、気軽にお問い合わせください。