

「総ぐるみ」新聞

NPO 総ぐるみ福祉の会・事務所は日限山4・44・23（八四四一七四七七）
入会や活動のお問い合わせ先は事務所または「日限山荘」日限山4・7・1

老化を防ぐ「体力」をつける方法を教えます

老化を防ぐ“体力”をつけるには、どうしたらよいか。去る十月十五日、西洗・港南プラザ自治会館で開いた講演会のテーマがそれ。

講師は横浜市柔道整復師会所属の柴田大輔・藤井俊介両先生ほかの皆さん方。老化の本質を解説しながら、楽しいストレッチ体操を取り入れて、その防止法を紹介するというユニークな内容に、四十人を超える参加者の皆さんは大満足でした。

本号では、そのさわりをご紹介します。

●老化とは

人は年齢を重ねるごとに身体機能が衰え、視力が低下し、白髪になったり、シワ・シミができていきます。老化とは、個人差があり、遺伝的な影響を強く受けますが、それだけではなく、喫煙・飲酒・栄養・運動などの生活習慣や環境の影響も受けやすく、生活習慣病や慢性疾患などの病的な老化を引き起こします。

●機能低下は、加齢のみで進むのではない

年齢によって衰えていく機能は限られていて、筋肉・骨・内臓・脳などの機能低下は、「老化」のせいだけではなく、それを使われないために起る「生活不活発症」と考えられるようになりました。外遊びを多くしなくなつた子ども達に、外反母趾やギックリ腰などが見られるのは、その例といえます。

年齢によって衰えていく機能は限られていて、筋肉・骨・内臓・脳などの機能低下は、「老化」のせいだけではなく、それを使われないために起る「生活不活発症」と考えられるようになりました。外遊びを多くしなくなつた子ども達に、外反母趾やギックリ腰などが見られるのは、その例といえます。

●「生活体力」を維持しよう

身の回りのことを自立して円滑に行うために必要な体力を「生活体力」といいます。年齢は取り戻せませんが、生活体力は取り戻せます。生活体力があれば、健康増進のための運動もできますし、社会活動の輪にも積極的に入っていきます。そこで、生活体力の維持を目標に、有効な運動を行いましよう。それこそが老化の防止法です。

●運動を実施するにあたって

日常生活に支障をきたす前から機能低下を予防するために運動をするのが理想ですが、遅すぎることはありません。

ただし、運動を行う際には次の点をご注意ください。

- ① 毎日の自分の体調を自己管理して、体調の悪いときは中止する。
 - ② 楽しく行う。
 - ③ 「どうなりたいか」という目的を決めて、正しい方法で行う。
 - ④ 適度の運動を、安全に、継続して行う。
 - ⑤ 自分の体に愛情を注ぎ、いたわって行う。
- これらの注意点は、具体例をあげての説明でしたが、とくに皆さんの関心を集めたのは入浴中の体操について。「風呂場は温度差が激しく血管や心臓に悪いので、体操はしない方がよい」ということでした。

●水分補給

運動中は水分補給が大切です。運動前に一口、運動中に汗をかくようなら、スポーツドリンクの様に塩分を含んだものを適宜とるようにします。

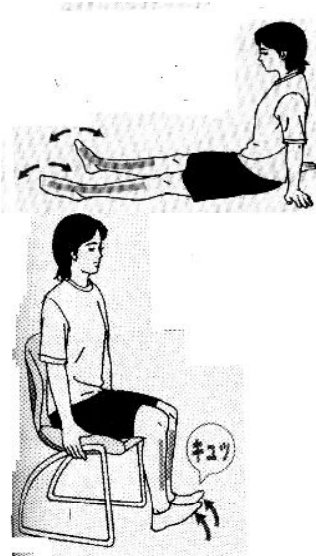
また、日常生活上でも、起床時、食事時、入浴後、就寝前にコップ一杯程度の水分を補給するのは、新陳代謝を高めるために大切です。ゆっくり飲みましょう。

●運動メニューの実例

今回、参加者の皆さんに好評だったのは、

講師の皆さんが実際にやって見せてくださった体操を、参加者全員で行ったこと。その例を示しましょう。

- ① 便秘を防ぐ体操（お腹を平板名の「の」を描くようになでる）
- ② 肩こりを和らげる体操（手の平で肩から首と頭に沿ってなでる）
- ③ 腹式呼吸をしながら姿勢を正す体操
- ④ ストレッチ体操（つまずいて転倒を防止するため、足首をストレッチ、洋式便所の普及によって子供達にも必要）



- ⑤ 軽い筋力トレーニング
- ⑥ バランストレーニング
- ⑦ 失禁予防体操

なお、これらの体操を図解した資料は、日限山荘に常備しております。

【二階参考までに】今回の講師の皆さんが所属している（社）日本柔道整復師会では、地域貢献の一環として、全国規模で介護予防に協力していく方針を打ち出しています。当会に整復師会の皆さんの会員リストがありますので、ご希望の方はご連絡ください。

改装なった日限山荘の紹介

週二回、昼食を用意して、地域の人々のたまり場となっている日限山荘は、所有者の桑田さんのご好意で、港南区の助成金を利用した改装工事を十月十三日から行っていました。このほど完成して、十月三十一日に、改装オープンを迎えました。当日は、三十名という大勢の方々に来て下さり、にぎやかな食事会となりました。改装なった日限山荘を紹介します。

●吹き抜けの玄関部分に床を増設

玄関の吹き抜け部分に二階を増床して、たまり場として利用できる二階部分がだいぶ広くなりました。

●二間続きの部屋になった

階段を上がると左右に二間ある間取りですが、右室はたたみの部屋のまま、左の増床した部屋はフローリングの部屋として、中央にあった押入れを取り払ったため、左右がひと続きとなり、広々と利用できるようになりました。食事テーブルも、鍵の手に置くと大勢が囲めるようになりました。また、転倒予防体操も、大勢でゆったり出来るようになりました。

●二階に水道を引いて流し台を設置

食事づくりは桑田家の台所を使わせていただいています。今までは二階に水道がないため、洗い物や湯沸しポットの給水などに不便でした。そこで、増床部分に流し台を設置して水道とガス湯沸かし器を取り付け、二階で洗い物ができる様になり、先般の改装オープンの日の大勢の方々の洗い物に、早速大活躍でした。

●押入れを改造して調理器具を納めた

二階部分に棚などがなかったため、テーブルを利用して炊飯器などを置いていましたが、今回階段上の空間を利用して、棚状のスペースを作り、電気炊飯器や電子レンジ、その他の器具を常時置く場所ができて、便利になりました。

●日限山荘の日頃の活動

毎週の火曜日と金曜日の食事会の他、ヘルパー会議（毎月第四土曜日）、サポーター会議（毎月第二土曜日）、転倒・骨折予防体操の会場として利用しています。

十二月転倒・骨折予防体操

講師 小高典子さん

日限山荘（NPO独自開催）

五日（火）午後二時半～三時半

十二日（火）右に同じ

十九日（火）午前十時半～十一時半

西洗・港南プラザ自治会館（社協共催）

六日（水）午後二時～三時

十三日（火）右に同じ