

転倒予防体操が、あなたの「生活の質」を高める

【特集】高齢者の転倒予防教室での取り組み

世界一の長寿国である日本。高齢者に関する問題が山積している現代において、特に健康に関する問題は存在感を増しています。この特集では、転倒予防の体操教室を通して、「生活の質」の向上に挑戦している高齢者の皆さんの取り組みをご紹介します。

高齢者の転倒によるけがは寝たきりになる危険性が大

若いころは思うがままに動かせた体も、年齢とともにいつの間にか衰えてしまうものです。以前は何げなく上れた階段や道路の段差などが、日常生活の中で大きな障がいとなってしまいます。介護が必要となった高齢者の約2割は「足腰などの障がい」が原因とされ、高齢者が遭遇する事故の6割以上が、階段の上り下りや歩行中の転倒など、日常生活の中で起こっています。体力の低下やバランス感覚の衰えなどから転倒して骨折し、そのまま寝たきりとなってしまうケースが多くみられ、長期の介護生活に入ってしまうことも珍しいことではありません。

転倒防止を図る「体操」の効果で「生活の質」を向上

高齢者には、どれだけ転倒を避けられるか、バランス良く歩く体力を維持できるか、骨粗しょう症などの骨の衰えを防げるかということが、日常生活において非常に重要です。そこで、高齢者の「生活の質」を高めるために欠かせないものの一つとして、「体操」が重要な役割を担うこととなります。体操には、転倒予防などの効果を図るストレッチやバランス運動、衰える筋力を維持するための運動である筋力トレーニングなどをメニューに取り入れることで、高齢者の日常生活の中の体の動きを支える体力をつける効果が期待できます。

乙女福祉ふれあいセンターで開催されている転倒予防教室。参加者は輪になって、ゆっくり数を数えながら転倒予防体操で体を動かす。



自分の体力の現状を自覚して取り組む転倒予防教室

現在全国では、介護予防を目的とした高齢者のための体操教室が各地で開催されるなど、高齢者の「生活の質」を高めるための取り組みが行われています。しかし、これらの取り組みは、自分の体力の現状と自分が求める「生活の質」を自覚していなければ、より大きな効果を手にすることは難しいものです。

この特集では、高齢者自身が自分たちの「生活の質」を高めることを目的に、転倒予防のための体操教室を自主的に開催している活動をご紹介します。

毎月2回集まってストレッチや筋トレの体操を実践

「転倒予防教室」（宮本松雄代表）は、毎月第2・4水曜日午前10時から約1時間、乙女福祉ふれあいセンター（乙女小学校内）で開催されています。

参加者は約20人で、柔軟性を保つストレッチや筋力強化を目的とした体操に取り組み、自らの健康の維持と体力低下の予防のために熱心かつ入念に体を動かしています。年齢層は60歳代から80歳代までと幅広く、自身の体力に応じて、自分のできる範囲で体操のメニューに取

り組みます。

教室では、参加者は輪になって並んで体操し、各回で当番となった人が中心となって、体操メニューを進行します。

初めに、町などが転倒予防のために考案した「甲佐町の力エル体操」で体を動かします。

「カエル体操」は、体の各部位を伸ばすストレッチと高齢者の筋力に配慮した筋肉トレーニングで構成され、参加者全員で数をカウントして体を鍛えます。

次に、県上益城地域振興局福祉課が同じく考案した「上益城なるなる体操」を行います。

「なるなる体操」は、懐かしい唱歌に合わせて体を動かすメニューが組まれていて、参加者は、DVDを見ながら軽快に歌を歌って楽しく体操します。

また、テレビや雑誌などで取り上げられた体操や運動などを紹介し合って実践してみたり、お互いに肩をたたいたりマッサージをしたりするなど、新しい内容や体操メニューも取り入れながら活動しています。

▼転倒予防教室に関するお問い合わせ先

宮本松雄さん（南三箇区）

☎096・234・3664

※参加を希望する人は、お気軽に乙女福祉ふれあいセンターにお越しください。

ストレッチと筋肉トレーニングで構成される転倒予防体操は、高齢者の日常生活の基盤となる健康と体力を維持・向上させるために考案され、継続して取り組むことで「生活の質」を高めることを図る。



転倒予防体操は、体力の維持・向上を図るための体操であると同時に、自分の毎日の状態を測るための体操でもあります。体操を通して、自分の体力を感じる喜びは非常に大きいものがあります。

転倒予防体操を知ったのは、6年前に、町の転倒予防に関する体操教室を受講したときでした。今までの体操と違ってスローな動きで、高齢者である自分たち向きでいいのではないかと思いました。

この体操に取り組もうと思ひ、老人会

で紹介しましたが、その当時はまだ関心が高まっておらず、まだ元気に農業していた「足腰が痛い」などと言う年代でもなかったため、「まだ取り組まないでもいいだろう」という雰囲気でした。

そこで、自分たちでやってみようと思



高齢者が自分自身の体力と向き合うことができる転倒予防体操の大切さを実感して、自ら転倒予防教室を立ち上げ、体操を通して高齢者の「生活の質」の向上に取り組む宮本さん

り合いに声を掛けて始め、最初は5・6人でしたが、少しずつ増えて、2・3年

目から15〜20人ほどになりました。

最初のころは、保健師や理学療法士などに指導に来ていただいて、講話と体操をしていました。自分たちで教室ができるようになってきてからは、年に2・3回ほど専門の方の指導を仰いでいます。

始めたころは、老化が切実なものであるという自覚は薄かったです。「自分の体のために、やったほうがいいかな」といった感じでした。しかし、5年間にわたり転倒予防教室を続けてきた実感として、今は70〜80歳代の大部分の人は足腰などに痛みを抱えているのに、自分は体のトラブルがないと感じています。

だから、体操をしていなければ、今の自分の体力や生活はないだろうと今になって実感し、自分自身が救われていると思ひます。教室の皆さんと一緒にやっていることで救われている、と。これから、80歳代を迎えるに当たって、もともと自分自身と向き合っている真剣に取り組まないといけないと感じています。

現在、教室には80歳代が4・5人ほど参加されています。80歳代は、体力低下がさらに切実な世代ですから、自分の体の老化に向き合っている人ががんばって



宮本 松雄さん (77歳)
〔南三箇区〕

転倒予防教室代表。高齢者の体力低下による転倒予防のための運動や体操の大切さを実感して、平成18年から同教室開催し、転倒予防に取り組む。

いる姿を見ると励みになります。ちょっとしたでも良くなったと聞くと、うれしくてたまらないですね。

しかし一般的には、みんなと一緒に体操をするということに抵抗がある人が多いと思います。特に、男性は非常に抵抗があるようで、自分の体の衰えを実感したショックからか、なかなか参加して来られません。また、ぶざまな姿を見せたくないという意識からか、体力の低下や老化を実感していても、なかなか踏み出せないようです。ぜひ、何らかの形で体操に取り組んでもらいたいと願ひます。

転倒予防体操は、体力の維持を図るための体操であると同時に、自分の毎日の状態を測るための体操でもあります。体操を通して、「老化が進んでいるな」と体感できます。だからこそ、効いたと思うと非常に喜びを感じ、「自分は、少し体力を取り戻せたかな」と思うのです。

また、私たちが取り組んでいる教室は、誰もが年齢とともに必ず直面する問題と真剣に向き合うことも言えるでしょう。年とともに歩む道には、どこにも逃げ道はないのですから、これからも自分自身と向き合っている人ががんばりたいと思ひます。

教室で体操を始めたことで、つまずくことがなくなり感謝しています

最初に転倒予防教室に誘われたときは、「自分はしなくていいかな」と思っ

その後、道を歩いていたら、分からないほどの緩やかな坂道になっているのに気付かずに転んで、大けがをしてしまいました。病院で治療を受けていたら、お医者さんから「あなたは、体を動かす体操をしなくてはいけませんよ」と言われて体操のプログラムを渡されたので、以前に誘われたことを思い出して、すぐに教室に参加しました。

それから2年ほど経ちますが、歩いていて転んだりすることがなくなりました。今は、教室に参加していることに感謝しています。以前にがんを患って片手が思うように動かなかったのですが、今では、どうにかみんなと同じように体操ができるようになりました。つまずきもなくなりましたし、手も動くようになりましたのでうれしいです。

転倒予防体操は、自分のできるところだけをしています。激しい動きが必要な体操はなく、どれもやさしい体操ばかりで、少しずつ体操の種類も増えています。教室に参加している人は、熱心に体操



久米 久恵さん (86歳) [船津区]

をしているので、「足が痛い」、「腰が痛い」と言う人はいませんよ。

教室に行くときは、地域の周りの人を誘って行くことにしています。「私が教室に通うのが続いているから、あなたも参加してみない？」と言っています。

今の願いは、今日一日を元気に暮らしたいということ。 「徒然草」に書いてあるように、今日一日が済んだことに対する感謝の気持ちを持って、毎日がんばっています。

「徒然草」に書いてあるように、今日一日が済んだことに対する感謝の気持ちを持って、毎日がんばっています。



転倒してけがをしたときに、医者から体操を勧められたことから、転倒予防教室に参加した久米さん

日ごろから体を動かすことの大切さを常に意識して、自分の体調に合わせてさまざまな体操に取り組む崎山さん



たけれど、今はそんなことありません。

教室で取り組む「甲佐町の力エル体操」は、筋肉がほぐれて柔らかくなります。教室では体操を2回繰り返しますが、1回目より2回目のほうがさらに筋肉が柔らかくなるので、効果を感じられます。

教室の日になると、「さあ、行こう」という気持ちになるので、体もいいと感じているのだと思います。

転倒予防体操は、自分のできる範囲で継続して取り組むことが大事です

代表を務める宮本さんから転倒予防教室を立ち上げる話を聞いて、最初から参加しています。

私は体が硬いので、以前から「体操をしなければいけない」と思っていて、これまでも7〜8年以上前からは、ラジオ体操などで体を動かしていました。

私たちの転倒予防教室は、「自分の体調に合わせて、自分のできる範囲で、自分ができる体操だけすればいい」ので、無理をする必要はまったくありません。

5年間にわたって教室に参加して、身軽に動けるようになったと実感しています。「どっこいしょ」とか言うこともなくなり、片足立ちなども1分間できます。最初のころは、参加者みんなが息が上がって疲れていたりにしていま



崎山 良好さん (76歳) [下田口区]

とは、競争して誰かに負けまいとか考えず、自分ができた分だけと思っ、人がやっても休むときは休むことが大事です。動きの中で痛いと感じたときは、無理をしないこと。でも、しないとよくはならないのが難しいところですね。何でもそうですが、継続することが一番大事だと思います。続けることが大切で、動ける間は動かしたいです。寝たきりになって、人の世話になって最期を迎えたくないと思っ、取り組んでいます。