

介護新時代

31

シリーズ介護予防 その②
元氣な80代を目指して〜筋力向上編〜

高齢期に体を動かさないと、筋力が急激に低下し、関節が動かしにくくなります。その結果、転倒・骨折などのけがや事故を招き、動かなくなることで体が衰弱し、寝たきりなどの状態にまで進んでしまいます。しかし、鍛えれば年齢に関係なく、筋力は回復・向上します。

町では平成16年度から介護予防事業の一環として、高齢者の筋力向上トレーニング教室を実施しています。教室前後に皆さんにご協力をいただいてトレーニングの効果を測定しましたので、ご紹介いたします。

実施内容

血圧測定

鏡を見ながらウォーキング

簡単な筋トレ

楽々ステップ
(下肢の筋力アップ)

練功18法
(中国式の保健体操)

や柔軟性といった身体的な変化のほか、外出意欲などの精神的な変化も測定されました。(表参照)

このように運動を継続して続けることで、筋力の向上や外出等の活動意欲が増し、気付かないうちに日常生活に好循環が生まれます。

今年度の筋力向上トレーニング教室は、基本健康診査の「基本チェックリスト」などの結果から2コースに分かれて開催します。

こころばん塾筋力向上編

対象 筋力が弱っている方
対象となる方へは包括支援センターから教室にお誘いし、介護予防プランを立て、個別プログラムを行います。

34名(平均年齢が70.9歳)

の参加者で、週に1回の運動を3か月間続けた結果、腹筋

トレーニング効果測定

	初回計測	最終計測	差
体力測定年齢	74.8歳	69.1歳	- 5.7歳
活力(精神)年齢	71.4歳	70.4歳	- 1.0歳
上体起こし(腹筋)	82.5歳	73.8歳	- 8.7歳
長座体前屈(柔軟性)	66.5歳	58.0歳	- 8.5歳
10m歩行障害(敏捷性)	76.7歳	65.7歳	- 11.0歳

評価は、文部科学省の新体力測定の総評価および筑波大学と(株)つくばウェルネスリサーチによる「体力年齢」スケールを採用

お問い合わせ 高齢介護課
地域包括支援センターつばき
☎71-7085

みなさんで楽しみながら介護予防をしませんか?

お問い合わせ 高齢介護課

高齢福祉情報

同居奨励金・敬老祝金を支給しています

●「同居奨励金」

9月1日現在で、88歳以上である高齢者の方と同一敷地内にお住まいで、生計を一つにしている世帯に、奨励金を支給します。(1世帯に対して30,000円)

●「敬老祝金」

9月1日現在で、77歳・88歳・99歳である高齢者の方にお祝い金を支給します。(1人につき20,000円)

いずれも年1回、9月に各地区の民生委員からお渡しします。なお、同居奨励金は初回のみ申請が必要です。お住まいの地区の民生委員へお申し出ください。

お問い合わせ 高齢介護課高齢福祉係

トピックス Topics

介護保険料の天引き額について

～ 介護保険料の平準化 ～

平成18年度の介護保険料を年金から天引きしている「特別徴収」の方の保険料は、正式な額が確定するまでの間、17年度2月の保険料と同じ額を仮徴収しています。

平成18年度の保険料は6月中旬に送付した通知書のとおりですが、確定した年額のうち、仮徴収額(4・6・8月分)と、後半の本徴収額(10・12・翌年2月分)との差額が大きい方については、**8月徴収額を増減して調整しています。**(平準化といいます。)これは、10月以降の徴収額を、本来の期割額(年額×1/6)に近づけることで、翌年度の各納期の保険料額をできるだけ平均的にするために行なうものです。

お問い合わせ 高齢介護課介護保険係