

やってみない？ 深谷⑤っかつ体操

『深谷⑤っかつ体操』は重りを使って行う簡単な運動です。それぞれの動作を8秒かけてゆっくり10回行います。(手足は左右10回ずつ)。

重りが無くても、家事や普段の生活にこの動きを取り入れることで体力維持につながります。



深谷整形外科医院・理学療法士
山本将史さん

①腕を前に上げる運動



肩の前の筋肉がつき、物を持ち上げるのが楽になります

②腕を横に上げる運動



肩の横の筋肉がつき、物を持って歩くのが楽になります

③椅子から立ち上がる運動



腹筋や太ももの筋肉がつき、立ち上がりが楽になります

④膝を伸ばす運動



膝の痛みの予防、歩行時につまづきにくくなります

佐々木病院・理学療法士
山下 洋さん

膝を伸ばした時に、足の裏を直角にするのがポイント！運動の効果がアップします。

⑤足を後ろに上げる運動



早く歩けるようになり、転びにくくなります

⑥足を横に上げる運動



安定して歩けるようになり、転びにくくなります

※注意

いずれの体操も体調が優れないときなどは無理をしないで重りを減らしたり、運動を中止したりしてください。

撮影協力：『ふっかファイン』の皆さん

『ふっかファイン』は、地域版介護予防教室『通いの場』を住民と一緒に運営するボランティアです。全8回の介護サポーター養成講座を受講後、活動をしています。養成講座の募集は広報ふかや4月号に掲載します。ぜひ、ご参加ください。

『深谷⑤っかつ体操』は、高知県高知市で始まった『いきいき百歳体操』を参考にした運動です。日常の動作を楽にできるようになる効果が期待されています。

先行自治体では要介護認定率の上昇が抑えられるなど、運動機能の改善が報告されています。

▲深谷⑤っかつ体操で腕や足に巻いて使用する『重り』。重りは1本入れると200グラムで、最大1.2キログラムまで調整できます。重りを調整しながら、自分に合った運動ができます



『介護予防』をもっと身近に いつまでも住み慣れた場所で

誰もが住み慣れた場所で自分らしく暮らしていきたいもの。いつまでも元気に暮らしていくため、注目されているのが『介護予防』。今月は、市で取り組む新しい介護予防についてお知らせします。

『転ばぬ先の杖』の介護予防

市内の要支援・要介護認定者は、平成28年4月現在では6235人となっており、過去5年間でおよそ1000人増加しています。誰もがいつまでも、元気で住み慣れたまちで暮らし続けていきたいものです。しかし、高齢になると身体能力の低下や認知症といった病気やけがなどにより、施設入所などをせざるを得なくなってしまうことがあります。

今年度からの新しい取り組み 介護予防をもっと身近に

市では今年度から新しい取り組みとして、地域の高齢者が集まって介護予防運動をできる場所『通いの場』と、そこで行う介護予防運動『深谷⑤っかつ体操』を始めました。

『通いの場』では、地域のかたが定期的に自治会館などに集まり、楽しく運動しています。今、深谷で手軽に、身近なところでできる介護予防が始まっています。

筋力アップ! 体操の効果

3カ月で表れ始めた体操の効果

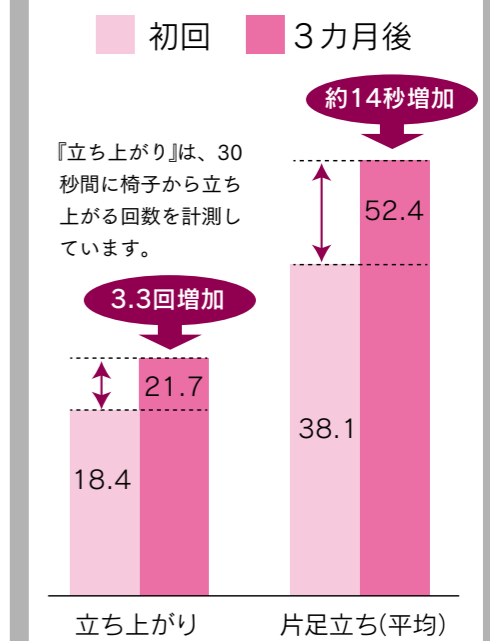
深谷⑤つつ体操に取り組んだ方々から効果を実感する声が上がっています。介護予防に効果ありの体操。さらに『通いの場』なら楽しく無理なく、気軽に取り組めます。

「でも簡単!!効果アリ。深谷⑤つつ体操」

『通いの場』は、地域のかたが主体で行う取り組みで、自治会館などで『深谷⑤つつ体操』という簡単な体操を行い、地域の高齢者の筋力の維持・向上、そして介護予防を目的としています。現在、台坂自治会、原郷中部寿会、上柴東6丁目サロンの3カ所での通いの場が開かれ、地域ぐるみで体操に取り組んでいます。

右の表は、体操開始から3カ月が経過した後で身体機能を比較したものです。3カ月後には、多くのかたの身体機能が改善傾向になっています。

継続した運動でこれだけ伸びる 深谷⑤つつ体操の効果



▲体操を始める前と、継続して3カ月行った後を比較した27人の数値をまとめたもので、身体機能が改善傾向になっています

「体力づくりだけじゃない、地域づくりにも!」

通いの場で最も大切なのは、みんなで楽しく体操をすることです。一人ではなく『いつもの場所』でみんなで笑顔で『運動をする』ことは、介護予防だけでなく、地域での支え合いにもつながります。ぜひ皆さんの地域でも『深谷⑤つつ体操』を始めませんか。

「立ち上げ支援! 『通いの場』を開きませんか?」

市では、『通いの場』を立ち上げたグループに、重りの貸し出しや指導者派遣の支援をしています。皆さんの地域で『通いの場』を立ち上げてみませんか。詳しくは、長寿福祉課(☎574-8544)へお問い合わせください。

介護の悩み、まず相談

いざという時知っておきたい相談先

万が一、自分や家族に介護が必要になった時にまずどこに相談をすればいいのか、また、その時にどのような支援があるのかを確認しておきましょう。

介護予防に努めていても、突然やってくるのが介護の問題です。市では、そうした場合に備えて手すりの設置など介護予防に関する住宅改修費用の一部を補助する『高齢者住宅改修費補助』など、長く住み慣れた地域で暮らしやすい環境づくりに努めています。

しかし、自分に合った制度があったとしても介護の悩みに直面した時、本人や家族は、まずどこへ相談したらいいのか戸惑ってしまいがちです。そこで、高齢者の身近な相談場所として『地域包括支援センター』があります。地域包括支援センターでは、介護の相談などさまざまな相談を受け付けています。ぜひ、事前に連絡先を確認しておき、困ったときには、お気軽にお問い合わせください。

深谷市 おでかけ見守りシール

認知症などで徘徊症状のある高齢者とその家族などへの支援のため『深谷市おでかけ見守りシール』を配付しています。洋服や靴などに貼り付けられ、認知症のかたの見守りや、行方不明となった場合の早期発見や事故の防止に役立っています。

申請は長寿福祉課窓口で行っています。



▲シールは縦2.5cm、横4cmで、QRコードを読み込むと市役所の電話番号が表示され、対象者を照会できます

地域包括支援センター

福祉や介護の相談から高齢者虐待の相談までさまざまな相談をお受けします。お住まいの地区を担当するセンターにご相談ください(受付時間などはセンターによって異なります)。

センター名	所在地	電話番号	担当地区
エンゼルの丘	今泉625	☎546-1216	岡部地域
深谷市社会福祉協議会	本住町12-8	☎573-6869	深谷・大寄地域
医師会なごみ	国済寺319-3	☎577-5371	幡羅・明戸・豊里・八基地域
はなみずき	柏合1041-1	☎551-1113	上柴町西1~7丁目・秋元町・上野台の一部・見晴町・萱場・宿根・桜ヶ丘
あねとす病院	人見1975	☎577-3201	人見・柏合・榎合・榎引・大谷・境・折之口・上野台の一部・上柴町東1~7丁目・東方の一部
ふじさわ苑	人見2028-3	☎574-1237	川本・花園地域



その他の市の取り組み

☎長寿福祉課(☎574-8544)

「高齢者住宅改修費補助」で暮らしやすい環境づくり

介護保険認定を受けていない65歳以上のかたを対象に、手すりの設置など介護予防に関わる住宅改修費用の一部を補助します。申請には条件がありますので、必ず工事前に長寿福祉課へお問い合わせください。

「講座を受けて正しい理解 『認知症サポーター養成講座』」

認知症を正しく理解し、当事者と家族を手助けする知識を学ぶことができます。養成講座の受講者には、『認知症サポーター』の証しに橙色のオレンジリングを配布しています。

対象 市内在住者や事業所など原則10人以上のグループ
☎事前に直接または電話で長寿福祉課へ



▲認知症サポーター養成講座修了者の証しの『オレンジリング』。市内では、これまで延べ6,689人が受講しています

「介護の悩みを共有 『認知症カフェ』『オレンジカフェ』」

認知症の人やその家族同士で気軽にしゃべりませんか。市内4カ所毎月開催しています。詳しくは、16ページをご覧ください。



▲オレンジカフェ東都の様子。参加者は介護の悩みを話し合ったり、軽い運動をしたりしながら楽しんで交流しています

「平成28年度から対象者を拡大 『緊急通報装置設置』」

慢性的な病気があり常時注意が必要な65歳以上や重度の身体障害があるかたに、体調不良などの緊急時に通報先へ直接連絡できる通報機を設置します。

平成28年度からは、単身世帯のみであった対象範囲を拡大し、日中独居や同一敷地内に親族が住む高齢者、高齢者のみの世帯にも設置をしています。

※該当する条件によって利用者負担がかかります。詳しくは長寿福祉課へ

※ここに掲載したものは、実施しているものの一部です。詳しくは市ホームページをご覧ください。