



しまとレ・居場所(さわやか〜やくら)の様子

特集

いつまでも元気で

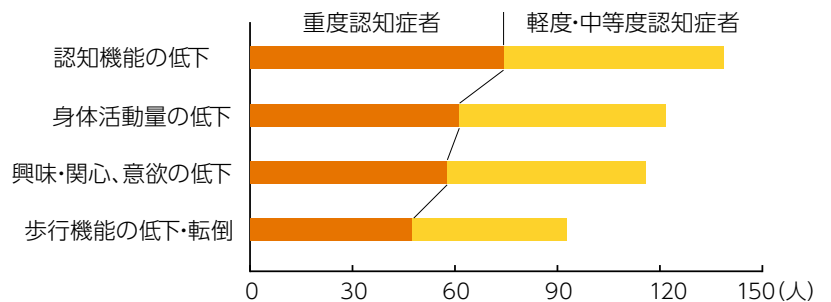
— 運動と社会参加で認知症予防 —

運動不足をもたらしたコロナ禍。今、その二次被害が懸念されている。活動制限や外出自粛は、高齢者に大きな影響を与えた。市内でも、自粛により身体活動の減少や、人との交流の機会が減った高齢者が増えている。感染症を怖れて外出を控え、そうしているうちに外出しなくなってしまう人もいるだろう。しかし、それに伴って起こる影響について、私たちは考える必要がある。

広島大学が行った調査(グラフ1)では、生活の変化によって認知症の状態に影響が生じたとの結果が出ている。超高齢社会に生きる私たちにとって、認知症は身近な問題となった。特集では、認知症専門医や地域の高齢者を見守る保健師、介護予防のための運動に取り組む市民を紹介。認知症について理解を深めるとともに、認知症予防のための運動と社会参加について考える。

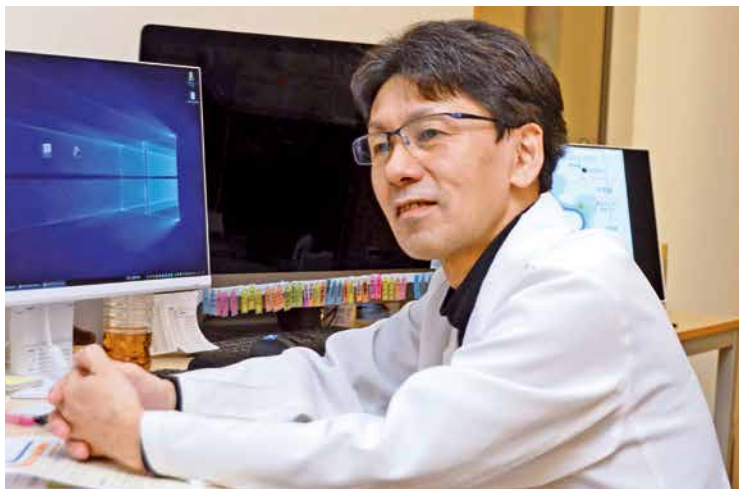
▼医療・介護施設の52・6%、介護支援専門員(ケアマネジャー)の56・8%が、生活の変化によって認知症の状態に影響が生じたと回答。内容は、重度認知症者、軽度・中等度認知症者ともに60%超が「認知機能の低下」と答え、次いで身体活動量や興味・関心、意欲の低下などが挙げられた。

出典／広島大学大学院医系科学 学術科共生社会医学講座



グラフ1) 医療・介護施設の認知症入所者に生じた影響(2021年)

大切なのは、その人らしさ



毎日よく歩く人は、そうでない人と比べて「認知症発症率が半分近い」という研究結果があります。運動と認知機能はともに関わりが深く、複雑に絡み合っています。筋肉量は20〜30代をピークに、還暦を過ぎると極端に低下。動けなくなると、認知症のリスクも高くなります。また「イプシロン4」という遺伝子を持つ人は、他の人と比べてア

睡眠を6〜7時間とることなどが、自分が楽しいと思うことが大事です。計算が苦手な人に計算問題をやらせても、意味がありません。大勢の中にいることが、嫌いな人もいます。ですから、その人らしさを大切にしてください。本人が楽しいことが効果的です。元気な高齢者を増やして、健康寿命を伸ばしましょう。

ルツハイマー病を発症しやすいのですが、運動をすることで4〜6割程度、リスクを抑えることができます。ただし認知機能の低下には、他にいくつもの要因があります。例えば、社会参加もその一つ。会話は脳を活性化させ、人と触れ合うことが予防につながります。その他にも、良質な



つかもと りえ 塚本里枝 保健師
高齢者あんしんセンター金谷

高齢者も、ひとりじゃないでね

コロナ禍で「外出が怖くなった」「体力が低下して家事が大変になった」といった声をよく聞きますね。外出が怖くて控えていたら、それが日常になってしまったという人も。身体機能が低下し、転倒して骨折や認知症が進む人も増えていきます。また、社会参加が減った人も多いです。人との関わりを持つことは、認知症の人も、そうでない人も必要なこと。交流がある人は、認知症になっても明るい傾向にあると思います。人と関わりを持ち、会話や運動をすることが大切です。

認知症は他の病気と同じです。だけど、本人や家族が「隠したい・つらい・不安・受け入れたくない」と思うのも分かります。それでも、笑顔で少しでも前向きに「認知症と共に生きる」「認知症の人と共に生きる」ということを考えてほしいと思います。認知症になっても、本人は変わらない。その人はその人。一気に全てができなくなるわけではないんです。だから、なるべく早く私たちとつながってほしいと思います。「ひとりじゃないでね」は、子育ても高齢者も同じ。一緒に未来を考えていきましょう。



リアル野球盤(金谷地区)



さわやか〜やくら(しまトレ)

私の体験談

1 どのような運動をしますか？
2 健康のためにどんな活動をしていますか？



さわやか〜やくら
 伊賀智津子さん(伊太)

1 トランポウオークを、7〜8年続けています。他にも「しまトレ」や野山の散策など、楽しく体を動かして、足腰が少しでも強くなればいいなと思います、続けています。

2 ボランティアや居場所などの活動を通して、健康や生きがいづくりのお手伝いをしています。はじめは「しまトレ」に毎週参加するのは大変かも」と不安を感じていました。でも回を重ねるにつれて、運動のやり方や大切さがわかり、町内の人との会話などが楽しくなりました。今では、生き生きと、積極的に関わることができ、貴重な交流の場となっています。

1 毎日の目標は、1日5000歩以上歩くこと。ラジオ体操や散歩など、なるべく毎日歩くことを心掛けています。

2 私が考案した「リアル野球盤」の普及活動をしています。講師として出掛けることもあり、それらの活動が自分にとって社会参加の良い機会となっています。退職後は、金谷「コミュニティ」への参加などいろいろな活動をさせてもらい、多くの人と知り合うことができました。どれも楽しいから続けられたことです。そうやって続けてきたことが、私の生きがいとなっています。

リアル野球盤協会会長
 鈴木久雄さん(猪土居)



自然と声掛けができる地域に



包括ケア推進課
 米澤美晴 係長

高齢化が進み、65歳以上の5人に1人が認知症を患う時代が目前といわれています。隣を歩く人が、家に帰れなくなってしまう。家が帰れなくなってしまう。まいった認知症の人かもしれない時代。気付いた人が自然と声掛けできたり、頼ることができたりする地域なら、誰もが住みやすいと思います。市では、そのような地域づくりのために、関係機関と連携し、高齢者の困りごとを聞いています。また、認知症で大切にされる共生・予防の取り組みとして、次の事業を推進しています。

理解促進／認知症サポートー養成講座、認知症カフェなど

介護予防／しまトレ、居場所、ふれあい、パワーリハビリ教室など

☎ 包括ケア推進課

☎ 34-3288

楽しむことは、一番の予防になる



孫と遊ぶ^{おおじい}大石ふみよさん／平成16年からふれあい
団体代表として活動。30年からしまトレも開始。

認知症は、誰でもなる可能性がある。
認知症の人も、予防に取り組む人も、
自分なりの「楽しい」を大切にしてみませんか。

認知症予防には、適度な運動と社会参加が効果的だ。市内の高齢化率は、10月末現在で31・8%。高齢化率が一層高まる中、高齢者が心身ともに元気であることは、活力あるまちづくりにつながるだろう。一人一人が運動不足による健康への影響を考えることは、健康寿命（介護が必要ない健康な期間）と平均寿命の差を縮める地域づくりにつながるはずだ。

介護予防に取り組む人や支援をする人は、運動でも人との交流でも、楽しむことが一番の予防だと語る。そこには、誰に対しても「らしさ」を大切にしたい思いやりの気持が溢れている。地域の居場所に出向くことは、勇気がいることかも知れない。しかし、初めの一歩を踏み出せば、新たな出会いや趣味を増やすきっかけができる。周囲の思いやりと個々の行動が合わされば、誰もが住みやすいまちになる。

おすすめ運動診断

しまトレについて詳しくはこちら



T RAINING

パワーリハビリ教室／マシンを使ってゆっくりと体を動かす
■ 使われなくなった筋肉を再活動化させる



R ECREATION

リアル野球盤／野球盤を等身大にしたレクリエーション
■ 適度な運動と人との交流を行える



E XERCISES

しまトレ／しまだ市っ歌りげんき体操・しぞ〜かでん伝体操
■ 日常生活に必要な筋肉を鍛える



G AME

eスポーツ／デジタルゲームで指先や身体を動かす
■ 認知機能を活性化させる

スタート

Q 体を動かすのが好き

はい

いいえ

Q ひとりでもできる運動がしたい

いいえ

Q 仲間と一緒に運動したい

Q 音楽が好き

いいえ

Q ゲーム感覚で楽しみたい

はい

当てはまる運動がなかった人も、自分の好きなことを楽しみましょう！