

さあ、試してみよう、ロコモ度テスト

「ロコモ度1」

「ロコモ度2」



どちらか一方の片脚で40センチの高さから立ち上がれない。(移動機能の低下が始まっている)

両脚で20センチの高さから立ち上がれない。(移動機能の低下が進行している)

ロコモ度2の方は、運動器疾患が悪化の原因になっていることが多いので、整形外科の受診をお勧めします(宮田重樹先生)

(出典)日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム」パンフレットはこちらからダウンロードできます。ロコモを防ぐ運動「ロトレ」も解説。  
http://www.joa.or.jp/jp/public/locomo/locomo\_pamphlet\_2015.pdf

## 「ロコモ」を予防して健康長寿をめざそう

健康長寿と寝たきり分かれ目は「下半身」

宮田さんが介護予防に特化した「デイサービスセンター健康」をスタートしたのは2007年。介護保険制度導入後、要介護者が急増。危機感を持った厚労省が「予防」に舵を切った翌年のことだ。

「当時の介護施設では、筋力トレーニングが主流でも、整形外科医としては納得がいかなかった。高齢者と若い人では体が全く違うのに、

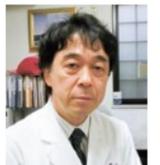
# 親の老後を考える [30]

新たなライフステージに備えて

平均寿命83歳、健康寿命72歳。つまり日本人は最期を迎える前に平均11年もの要介護期間があるというわけ。これでは老後を楽しむどころではない。介護予防に特化したデイサービス運営し、『死ぬまで歩ける下半身の作り方』などの著書で知られる整形外科医の宮田重樹さんにうかがった。

### Interview

医療法人誠樹会 宮田医院院長 宮田重樹さん



みやた・しげき 1958年兵庫県生まれ。奈良県立医科大学卒業。整形外科医、医学博士。1999年、富田林市に宮田医院開業。2007年、八尾市に介護予防に特化したデイサービスセンター健康を開設。死ぬまで寝たきりにならない身体づくりのノウハウを高齢者に伝授している。

取材協力 一般社団法人 介護予防ネットワーク協会 大阪市備後町1-5-10 ☎0120-22-6892 http://kaigyoyo.co.jp/

「寝たきりになった人の原因疾患を調べると、多い順に脳卒中、認知症、高齢による衰弱、関節疾患、骨折転倒で、全体の約70%を占める。例えば脳卒中になっ

ても、リハビリを続けられれば寝たきりは防げます。関節疾患で膝が痛いとか、転倒すると骨折が怖いとか言って長期間安静にしすぎるから、高齢者は体が動かなくなり(廃用症候群)、寝たきりになるんです。私は寝たきりの60〜70%は適切な運動で予防できると考えています。」

では、私たちは寝たきりにならないの? 「いえ、40代50代の方にも、寝たきり予備軍は多いんです。『ロコモ』(運動器症候群)の予防が重要ですね。ロコモとは筋肉、骨関節、軟骨といった運動器に障害が起こり、立つ、歩くといった移動機能が低下している状態。宮田さんは「ロコモは寝たきり・要介護の入り口で、ロコモのうちに対策を」と強調する(参考)上のロコモ度テストでロコモ度を確認)。

### 【取材を終えて】取材・文 渡部せつ子

宮田さんの本は、やさしい語り口で読みやすい。介護予防運動や健康長寿の食生活、心の持ち方についても詳しく書かれているので参考に!「介護費や医療費を無駄遣いしない」「錆びつかない体は、内面からつくられる」…筆者も心しておかなければ。



【死ぬまで歩ける下半身の作り方】(大和書房 1400+税)

「家を完全バリアフリーにしてあげようとか、何でも手伝って考えたらダメです。大切なのは、親御さんが今、何ができて何ができないのかを見極め、手を出しすぎないこと。何もかもやってみたら習慣をつけると、寝たきりへ一直線です」

誰もが願う、死ぬまで歩ける健康長寿は、40代50代からの生活習慣の結果かも?

## 親の老後を考える

こだわって選びたい「安心できる有料老人ホーム」

# 介護予防と認知症ケアで生き生き元気になるホーム

有料老人ホームや高齢者向け住宅を選ぶとき、費用や設備に注目しがちだが、何より重要なのは、入居した親が「生き生き笑顔になる」「心身の機能が維持される」ことではないだろうか。リースナブルな価格と高品質なサービス提供への企業努力が認められ2015年、関西経営品質賞ゴールド賞を介護業界で初めて受賞したスーパー・コート茨木さくら通り施設長・上野誠司さんにうかがった。

(取材・文:渡部せつ子 撮影:福山)

### 温泉や口腔ケアが介護予防に効果

朝10時すぎ、スーパー・コート茨木さくら通りの食堂兼ホールでは、大勢の入居者(定員60名)が集まり、賑やかに体操をしていた。スタッフが動きに合わせて手足を伸ばし、口を開かし、声を出すと自然に笑みがこぼれる。

「毎朝、この介護予防体操と口腔ケア体操をおこなうようになって、もう1年以上、誤嚥性肺炎患者はゼロ。口腔機能が改善され、食事が刻み食から普通食に変わった方もいらつやいます」と上野さん。運営主体の(株)スーパー・コートはスーパーホテルの

### 研究や研修制度で自律したスタッフ育成

しかし、ここまで介護予防活動が定着するには苦労もあつたそう。当初はトレーニングを呼びかけても参加者が集まらない。スタッフの提案でラジオ体操のようなシールを貼ることにしたら参加率が

### 地域との交流と介護の拠点施設へ

上昇。さらに口腔ケアや介護予防の重要性を入居者にいていねいにレクチャーしたら、ほぼ全員が参加するようになりました。

認知症だから、高齢者だからといった先入観のない入居者との人間関係は、スタッフのやる気にもつながるといふ。「社内の研修制度はもちろん、ケアや医療の成果を関西のスーパー・コート46施設で出し合つて研究。発表の機会も多く、第14回認知症ケア学会で、石崎賞を受賞したスタッフもいます」。自律したスタッフを育てることで、ケアの工夫、提案、改善へと好循環が生まれているのだ。

「スーパー・コートがめざすのは、地域の方から「スーパー・コートがあるから安心して老後が送れる」と思ってもらえる施設。将来的には食堂などを開放して、地域のお年寄りの見守りや介護予防にも役立てたい」と上野さん。地域包括ケアシステムの中核施設としても期待されるホームだ。



入居者の女性と談笑するスタッフの谷口朋子さん。



(左上) 毎朝10時から食堂で介護予防と口腔ケアの体操を実施。(上右) 食堂の一角には昭和の居間を再現し回想法に役立てる。(左) 入居者の体調の情報はスタッフが個々に持つiPadで共有、管理している。



### 入居者相談会開催中

- スーパー・コート箕面小野原 箕面市小野原西6丁目14番15号
- スーパー・コート茨木彩都 茨木市彩都やまぶき2丁目5番36号
- スーパー・コート茨木さくら通り 茨木市沢良宜東町19番36号

お気軽にお問い合わせ下さい。 ☎ 0120-78-4850



有料老人ホーム スーパー・コート 茨木さくら通り 茨木市沢良宜東町19-36 ☎0120-78-4850



【施設概要】名称/スーパー・コート茨木さくら通り ●類型/住宅型有料老人ホームb ●規模・構造/鉄筋コンクリート造地上3階建 ●個室面積/18.00m2 ●居室数/60室(全室個室、トイレ、洗面、冷暖房付) ●開設日/平成24年3月1日 ●入居要件/要介護1~5、要支援1・2の方 ●月額利用料/160,080円(税込)

### この方に伺いました /

有料老人ホーム スーパー・コート茨木さくら通り施設長

上野誠司さん

うえの・せいじ/「介護職に転職したのは38歳のとき。母が、実の母と父の母、つまり私の2人の祖母の介護で倒れそうになっていたのを見て、介護で家族が倒れない社会をつくりたいと決意しました。スタッフが働きやすい職場づくりが私の使命です」。

