

健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

健都と連携した多くの取組みで 市全体で健康寿命を延ばす

市全体が健康づくりの場に

摂津市は昨年同市と吹田市にまたがる形でできた「健都」を中心に、「生活習慣病の予防。健康づくりに関する先進的モデル地域」で健康寿命延伸にむけた取組みに力を入れている。

その中でも同市の独自のものは「健幸マイレージ」だ。これはスマートフォンまたは専用の歩数計を利用して、歩数や健診受診などに参加したらポイントが貯まりクオカードや商品券と交換できるというものだ。スマートフォンで利用できるというこ

ともあり、最近では若い世代への普及も進んでいるようだ。また、「市内まるごとフィットネス化」を目指して市内10コースのウォーキングコースを設定している。

健都との連携 市民講座開催

「健都との連携も同市の取組みの大きな柱のひとつ。市民公開講座、糖尿病対策、STOP MIキャンペーンには特に力を入れているようだ。10月には初となる「国循×摂津市×吹田市市民公開講座」を開催し、12月には「糖尿病予防」「認知症」についての市

民公開講座が予定されている。今後も様々な講座を行っていく予定。

フレイル予防のモデル市として

近年、健康寿命の指標とされているのが「フレイル」だ。フレイルとは「加齢に伴う心身が老い衰えた状態」のことを指す。高齢者が何かのきっかけでこの状態になると身体能力の低下が起こる。同市は大阪府健康格差解決プログラムのモデル市として、フレイル予防のために国立健康・栄養研究所と連携して生活習慣改善プログラム



策定に向けた取り組みを行っている。同市でのアンケート調査では中高年(40～50歳代)であってもフレイルに該当する方が存在し、またフレイルを知らない方がフレイルに該当する割合が高いこともわかった。これを受けてフレイル予防の取り組みを今後推進していく予定だ。

摂津市保健福祉課

摂津市三島1-1-1
TEL.06-6383-1386

元気に動ける身体を維持する リハビリ型デイサービス

全国に広まる 新しいデイサービス

近年、通常のデイサービスとは少し違う形のデイサービスが増加しており、その一つが「リハビリ特化型デイサービス」だ。通常のデイサービスは1日7時間程度で食事・入浴・機能訓練レクリエーションなど様々な活動を行うのが特徴。一方リハビリ特化型デイサービスは3時間程度の半日制で、運動療法やリハビリに重点を置いているため食事や入浴は行わないのが特徴だ。

食事や入浴はできないが、通所者一人ひとりの在宅生活で必要になる筋力や体力の目標を決めて、それにむけて器具を使った機能訓練メニューが提供されるため無理なくリハビリと軽めの運動を行うことができる。

運動だけじゃない リハビリが大事

自分の体重を利用して行う運動療法の方法としてメジャーなレッドコードセラピー。関節の

痛みの軽減や立ち上がり動作の回復のために筋力を高め、維持するための療法だ。ポシブル高槻西はそのレッドコードが10機設置されている。代表の溝淵さんは「レッドコードのほか、有酸素運動器具や下半身のトレーニング器具を使ってまんべんなく運動することが大事です」と話す。また、通常のリハビリとは異なり他の通所者とコミュニケーションがとれるのもリハビリ特化型デイサービスの特徴のひとつ。「週2、3日色んな方と顔を合わせるために、お化粧をしたり服装を考えたりと見えない部分のリハビリが運動と合わせて



もりいずみ歯科・矯正歯科と同じ建物で清潔感のある外観と内観

良い効果があるんです」と溝淵さん。運動と憩いの要素を兼ね備えたりリハビリ特化型デイサービスはこれからより需要が増えるのではないだろうか。

ポシブル高槻西

高槻市栄町1-1-7
TEL.072-697-0666

介護予防を目指す運動で意識も前向きに ハードとソフトを整えたシニア専用ジム

“100の目標や夢を持ち、100歳までピンピン元気に”がテーマのシニア向け運動教室「健康倶楽部100ジム」。健康寿命と実際の寿命の差を縮め、要介護の予防、筋力・骨密度の低下防止、身体機能の維持などを目的に、シニア世代が安心して運動に取り組める場と機会を提供する。

代表の池陽輔さんは、実際に自分の家族が十分なリハビリを受けられない「リハビリ難民」となり、家族の介護を通じて後悔や超高齢化社会が抱えるさまざまな課題

を感じたという。こうした経験から、シニア世代が健康に過ごせる時間を延ばし、その時間を楽しめるようにサポートしたいとの想いで、箕面駅から徒歩8分という通いやすい立地に開業した。

施設内は98%がバリアフリーで、マシンは高齢者専用のもの。実際に90歳を超える会員も通っている通り、安心安全で利用しやすい設備になっている。また、インストラクターをはじめ介護予防指導士や介護予防アドバイザー、保健師といった資格を持つ医療従事者が常に見守り、歩くフォー

ムや正しい筋トレの方法から食事に関するアドバイスまで丁寧にサポートしている。

会員からは「健康診断で骨密度が上がった」「薬の量が減った」といった声も。運動の成果が目に見えることで、「ガラケーからスマホに変えた」など生活そのものに対して意識が変わり、アクティブになる人も多いという。

もうひとつ、会員からの声で目立つのが「仲間ができた」というもの。こうした仲間づくりに役立っているのが、「シニア向けリラックスヨガ」や「認知症予防と転倒予防

マシンだけでなく歩行訓練や体力測定などの器具が揃う。「ただ、肝心なのはプロセス。専門的な目線で正しい運動をサポートします」と店長の山田さん。



運動教室」などの定期的なイベント。たとえば、後者は医療従事者の指導によるもので、「つまづきやすい」「よくこける」というシニアに多い心配ごとの改善を目指す。仲間と取り組むことでやる気も高まると毎回、参加が多いとか。池さんは、「年を重ねても、身体はもちろんココロも元気でたくさんの夢を持ってもらえるように応援していきたい」と話す。

健康倶楽部100ジム

箕面市箕面5-11-4 プラティア4F
TEL.072-734-8884