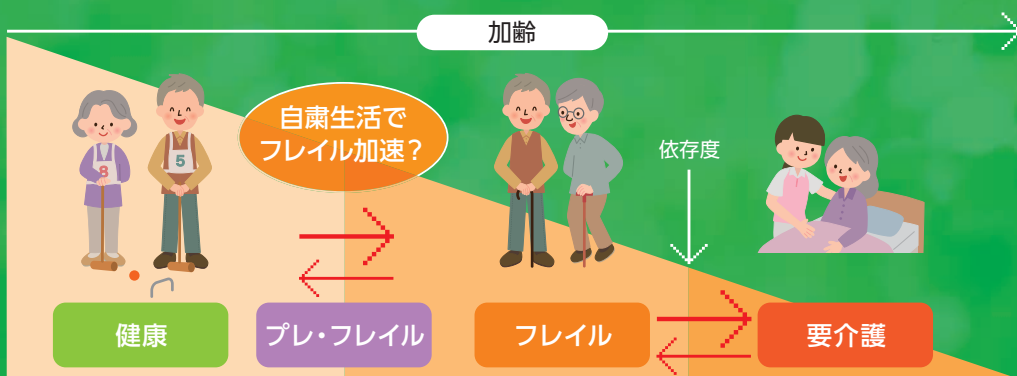


# 運動の 必要性と 草津市の 取り組み

新型コロナウイルスの感染症予防対策として、自粛を余儀なくされるなか、以前と比べ「散歩や運動をする機会が減った」「家でじっとしている時間が増えた」という人も少なくありません。とくに、高齢者については、身体活動が約3割減少しているという報告があります。（国立長寿医療研究センター 2020年5月28日）

不活発な生活は、フレイル悪化の大きな要因となります。筋力が低下することにより、活動量や食欲が低下し、要介護状態を招きます。

第2回は、それを食い止めるために欠かせない運動の大切さや取り入れ方、また草津市の具体的な取り組みについて紹介します。



## 運動は生活の必須事項

「外出すると新型コロナウイルスに感染するかもしれない」「家族からも外出を控えるようにいわれている」など、外出をためらっている方も多はずです。

国立長寿医療センターの調査結果によると（右）、新型コロナウイルス感染症拡大と拡大後の高齢者の1000人の運動実施状況の調査結果によると、身体活動が約3割減少していました。この結果から同センターは「新型コロナウイルス感染症収束後に『要介護高齢者が増加』してしまう可能性を指摘しています。

フレイルの研究者は、高齢者が近所への散歩や通院などのために1日数時間だけ外出することは、「不要不急で

## 高齢者の運動量などの変化について

（国立長寿医療研究センターの調査より）

対象：8都府県在住の65～84歳高齢者  
1000名（男女比1:1）

■感染拡大前（2020年1月）と、拡大後（2020年4月）の身体活動量 ■運動実施状況（運動の内容・情報の活用・誰と運動しているか）  
■拡大前後で、身体状況（虚弱・健常）に関係なく、「1週間あたりの身体活動時間」は約60分（約3割）減少▽感染症の拡大中、「運動を意識的に実施できていた高齢者」は50%

■運動の種類は、「ウォーキング」と「自宅内での運動」が最多、いずれも「1人で実施」が多い。

■運動の参考にしたのは、「前から知っていた」が多く、次いで「テレビ」や「インターネット」。

この結果から、同センターは「運動が継続できず、身体活動量が減少している高齢者が非常に多く、新感染症の収束後に『要介護高齢者が増加』してしまう」可能性を指摘。防止するには、感染防止策をとりながらも、「屋内での運動・自宅周辺でのウォーキングを呼びかけていく必要がある」と訴えている。

（国立長寿医療研究センター調査 2020.05.28）

は、生活の必須事項」といっていいからだけではなく、日光を浴び、いつもと違う景色を見て脳に刺激を与えることは、筋力や骨の維持、心肺機能の向上、認知機能の活性化などのためにも重要だからです。

また、高齢者の不活発な生活は、ケガにもつながります。特に注意が必要なのが、転倒による骨折です。転倒を予防するには下半身の強化が不可欠で、椅子につかまりながら行うスクワットなど、太ももを鍛える筋トレをプラスするとよいと言われています。できれば足がプルプルとするぐらいのゆっくりにスピードで行うと効果的です。いきなり全力でやるのではなく、徐々に負荷を高めていくことがポイントです。

**＋10分の運動で  
筋力と筋肉量を維持、向上**

ウォーキングなどは心肺機能の向上や生活習慣病の予防に、スクワットなどは筋力アップに効果的です。一人ひとりの体力や気力に応じた無理のない運動を10分程度から始めてみるのが大切です。

**■心肺機能を鍛える  
「ウォーキング」**

年齢とともに背中が丸くなったり、歩幅が狭くなったりします。前を見て、姿勢よく歩くことが大切です。背筋を伸ばし、かかとから足をつき、つま先で地面をけるようにして歩くと、歩幅も広がります。



**■太ももを鍛える  
「スクワット」**

①立った状態で足を肩幅程度に広げ、お尻をゆっくり下ろす（このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたりしないように注意）



②太ももに力が入っているを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る

回数の目安は10回。ふらつく場合は椅子の背などにつかましましょう。

**■腹筋と上半身を鍛える  
「上体起し」**

①仰向けになって両ひざを立て、両手を頭の後ろで組む  
②おへそを覗き込むように、首をゆっくり持ち上げる。

ゆっくり、ややきついつと感じるところまでやるのがコツ。無理せず10回を目安に。

**■下半身を鍛える  
「ランジ」**

①立った状態から、片足を前に踏み込む  
②前に出した足にゆっくりと体重をかけてから元に戻る

③反対の足でも、同じ動作を行う  
10回を目安にしますが、休み休みでもOK。翌日、筋肉痛にならない程度に。

**■足指の感覚を鍛える  
「もの触り」**

①目をつぶるか目隠しをし、足の指でいろいろなものを触る

②感覚だけでそれが何かを当てる  
転倒による骨折が原因で、要介護認定を受ける高齢者も少なくありません。場所は、リビングや玄関、階段など自宅が多くなっています。足指の感覚を鍛えることで、ほんのわずかな段差でのつまずきによるけがなどを回避していきます。



出典「在宅時代の暮らしからできるフレイル」  
2021年4月KADOKAWA刊  
著者 東京大学高齢社会総合研究機構教授  
医師・医学博士 飯島勝也氏

**通いの場  
探訪**



第2回は草津市。「いきいき百歳体操」や「地域サロン」などを拠点に、フレイル予防を目的とした健康教室や出前講座などを実施。要介護状態になることを予防し、健康寿命を延伸する健康都市の実現を目指しています。活動について、健康福祉部長寿いきがい課長寿政策係の谷亜悠未さんと山田加奈子さん、そして市内常盤学区で活動する「いきいき百歳体操クラブ白百合」の皆さんにお話を伺いました。

**「いきいき百歳体操」から  
広がった通いの場**

草津市では、平成21年度に導入。現在（7月取材時点）は約120カ所、二千数百名の方が参加しています。中高老年期運動指導士や保健師による立ち上げ支援をはじめ、DVDやおもりの貸与、さらに市民によるいきいき百歳体操の支援団体「虹」に委託して開催する交流会を通じ、体操の継続を支援しています。

**■白百合では毎週水曜日に定期開催**

今回お伺いした常盤学区のいきいき百歳体操クラブ白百合では、毎週水曜日の13時半から14時半まで、常盤まちづくりセンターの一室で活動しています。会場の準備を行っているのは二名



長寿いきがい課長寿政策係の谷さん



百歳体操サポーター虹の  
阪井さん

いきいき百歳体操サポーター虹の一員として、様々な通いの場で指導を行う阪井美代子さん。指導のポイントは、



役員として活動を支える  
中島さん

の役員。換気を行ったり、ソーシャルディスタンスを確保したり、感染予防への配慮も欠かせません。  
「大変な状況ですが、体力評価では記録も伸びました。横断歩道も素早く渡れます。成果を実感できることも、この会の魅力。」と役員の中島さちよさん。「いつまでも思い通りに動けるよう、多くの方に参加してもらいたい。」と語りました。



Time Up & Go計測中の皆さん

「一人ひとりの積極性や反応を見極めること。」サポーターからの声かけを快く受け入れる方もいれば、注意をされたと感じ、足が遠のく方もいらっしゃるようで、指導の際は気を付けるようにしています。  
■年に一度の体力評価で変化を知る  
継続支援の一つが年に一度の「体力評価」です。市の運動指導士がひとつひとつの団体を回り、「開眼片足立ち」「ポール回り」「5m歩行速度」「柔軟性」などのメニューに沿って運動機能の測定を行います。  
「継続して行うことで個々の体力変

「草津歯・口からこんにちは体操」も実施しています。口腔機能の維持、向上を通じ、いつまでもおいしく、安全に食事をとっていただくための運動です。最新版の「口からこんにちは体操」はYouTubeでもご覧いただけます。



「草津歯・口からこんにちは体操」で検索してください。

■口腔体操もセットで実施

白百合では、草津市が奨励している「草津歯・口からこんにちは体操」も実施しています。口腔機能の維持、向上を通じ、いつまでもおいしく、安全に食事をとっていただくための運動です。最新版の「口からこんにちは体操」はYouTubeでもご覧いただけます。



測定後の評価を解説する  
中高老年期運動指導士の山田さん

専門職派遣講座を展開

健康寿命の延伸には情報提供や啓発活動も不可欠。草津市では、概ね5人以上の高齢者の自主活動グループを対象に、専門職の派遣による講座を実施。今年度は、120団体へ周知しています。

■運動と栄養のお出かけ講座

理学療法士、作業療法士による運動教室、そして管理栄養士、栄養士による「栄養のお話」を実施しています。

■フレイルってなに？ 出前講座

保健師や中高老年期運動指導士がフレイル（栄養、口腔、社会参加）のお話と15項目の健康チェック、予防体操「コグニサイズ」を紹介しています。



フレイル  
予防啓発冊子

草津市

個人を対象とした講座も開催

専門職派遣講座を受けられるのは、原則5人以上の団体が対象ですが、個人で参加できる講座も開催しています。

「コグニサイズ」

「頭と体を使って」健幸運動教室

頭の体操「コグニション」と体の体操「エクササイズ」を合わせた「コグニサイズ」で、認知機能と体力の低下を予防する取り組みを令和元年度から実施。全12回のプログラムで、

**STEP 3**  
コグニサイズ  
コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する  
**ステップ運動+3の倍数で拍手**

右横・左横に  
ステップ  
※1~4を1セットとして、  
約10分間繰り返す。

まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり(例:左右や前後を組み合わせる)、手をたたく倍数の数や数の教え方(例:「13」からかぞえ始める、数を引きながらかぞえる、など)を変えたりと様々な種類を試してみましょう。工夫次第でいろんな方法で楽しめます。

楽しみながら脳と体の機能を向上



健幸大学案内チラシ

最初と最後に運動機能を評価。男性の参加者も多く、数値での評価がモチベーションにつながっているとみられています。

事前アンケートで「むせる」「歩くのが遅くなった」などの記述がある方には、個別面談を行い、受診勧奨、地域包括支援センターにつなぐなど、「個別対応の健康サポートにつなぐことが大切。」と谷さん。

キラリエくさつ 健幸大学

フレイル予防体操やエンディングノートについて、また認知症サポートー養成講座など、高齢者が自ら介護予防を学び、実践するための講座です(令和3年5月開講)。市民総合交流センターキラリエ草津の会議室で毎月第1・3・5金曜に開催。市内在住、在勤、在学中の65歳以上を対象に、申し込み不要で、どの講座からでも気軽に参加することができます。

リーダーやサポーターの養成も大切

高齢者自身が、地域における支援者としての活動や自主活動を行えるよう、草津市では年に一度、百歳体操と脳活リーダーの養成講座を開催。年齢を問わず、多くの方からの参加申し込みがあるそうです。

また、社会福祉協議会に委託し、「草津市介護予防サポーターポイント制度」を実施。高齢者が介護予防サポーターとして活動すると、活動回数に応じて最大5,000円の交付を受けられる制度です。

今後は糖尿病性腎症の重症化予防にも注力

令和2年度は、国保データベース(KDB)をもとに健診未受診かつ医療機関受診なし、要介護認定も受けていない健康状態が把握できていない高齢者に個別訪問し、健康チェックを行ないフレイル、生活習慣病の啓発を実施。今年度は糖尿病治療中断者を対象に、重症化予防に向けたアプローチを予定されています。健診や医療機関の受診勧奨、保健指導など、きめ細かな個別対応を進められます。

※KDBとは、健診・医療・介護の各種データを活用し、統計情報や個人の健康に関するデータを作成、提供するシステム