

最新エクササイズ

「スクエアステップ」教室を開催しました～29年4月から7月まで～

転倒予防&認知機能向上を楽しみながら目指す

「スクエアステップ」とは!!

横1メートル、縦2.5メートルの面を、1マス25センチ四方の升目で区切られたマットを使います。

そのマット上を前進、後退、左右、斜め方向へ連続ステップを踏むエクササイズです。

段階をおって、動きが複雑になっていくので挑戦意欲をかきたてられ、満足感や爽快感、達成感が得られます。

基本

- その1 見て
- その2 覚えて
- その3 模倣する

Kさん

少し体の動きが敏感になった!

Eさん

程良い緊張感があって良かった!

約束事

- その1 1つの升目に左右どちらかの足が入る
- その2 前の人が半分まで行ったらスタートする
- その3 マットの端まで行ったら右側を帰ってくる
- その4 間違っても後に戻らない
- その5 前のラインは踏まない

Nさん

おしゃべりの時間があるから、お友達ができました!



教室参加者さんのアンケートより

効果

「頭から足先まで」神経を集中し、繰り返すことで、バランス能力や下肢筋力の向上が期待できます。さらに、高齢者に多くみられる「つまずき」も減ると考えられています。週1回、3ヶ月の継続で認知機能の改善と身体機能の向上を同時にもたらす可能性が推察されています。

資料:スクエアステップ指導員養成テキスト(第6版)

長岡まつり「ふれあい広場」で ハッピー体操披露!!

8月2日長岡まつり「ふれあい広場」にて、普段から「ハッピー体操」に取り組んでいる地域の介護予防サークルや介護予防サポーターのみなさんを中心に、総勢45名でハッピー体操を披露しました。みなさん、ハッピー体操に力を入れている日ごろの成果が発揮でき、素敵な笑顔で楽しく披露することができました。「また来年もようね～」なんてうれしい声も聞きました。

観覧席のみなさんも、老若男女問わず一緒に楽しく体操をしていただき、会場全体が大変盛り上がりしました。来年も多くの方々の御参加をお待ちしております。

今回の出演に御協力いただいた、富曾亀地区にこにこサークル、川崎地区若葉会、希望が丘地区いきいきクラブ、転ばん隊、ハッピー体操広め隊のみなさん、本当にありがとうございました。



はつらつ便りの記事を募集しております。お問合せは長寿はつらつ課までお願いします

発行者

長岡市
長寿はつらつ課

長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ
TEL.39-2268 FAX.39-2603

長寿はつらつ課では

『ブレイル』に関する講演会を実施します!

知って得する健康講演会

健幸長寿の道しるべ～食事と運動の大切さ～



講師

名古屋大学大学院
医学系研究科
地域在宅医療学・
老年科学講座(老年内科)
教授 葛谷 雅文氏

- 日時** 平成29年11月3日(金・祝) 午後1時30分～3時(開場午後1時)
- 会場** パストラル長岡(長岡市今朝白2丁目7-25)
- 内容** 健康寿命を延ばし、いつまでも元気にはつらつと過ごすための秘訣を紹介
- 定員** 300人(先着)
- 申込み締切** 11月1日(水)
- 申込み方法** 電話、FAX、メール (FAX、メールでお申込みの方は、件名を「11月3日健康講演会受講希望」とし、氏名、住所、電話番号を明記してください。)
- 申込み先** TEL 0258-39-2268/FAX 0258-39-2603/E-mail hatsuratsu@city.nagaoka.lg.jp
- その他** 受講券は発行しませんので、当日は直接会場へお越しください。定員を超えた場合のみ、ご連絡を申し上げます。

「男のはつらつ教室」 参加者募集!!

健康づくりが必要なことに気づき、実践出来る秘訣を学ぶ。教室前後の体力測定で自分の足腰元気度を知り、自分に必要な運動を知る。

- 日時** 11月1日(水)～2月21日(水) 午前10時～正午 週1回4ヶ月(全16回)
- 会場** さいわいプラザ 4階大ホール
- 内容** 健康づくりに役立つ講座と運動
- 参加費** 1回200円
- 対象** 65歳以上の男性
- 定員** 20人(抽選)
- 申込み** 10月20日(金)まで

今注目！知っていますか？フレイル

「虚弱」を意味する英語

フレイルティ
「frailty」が語源！



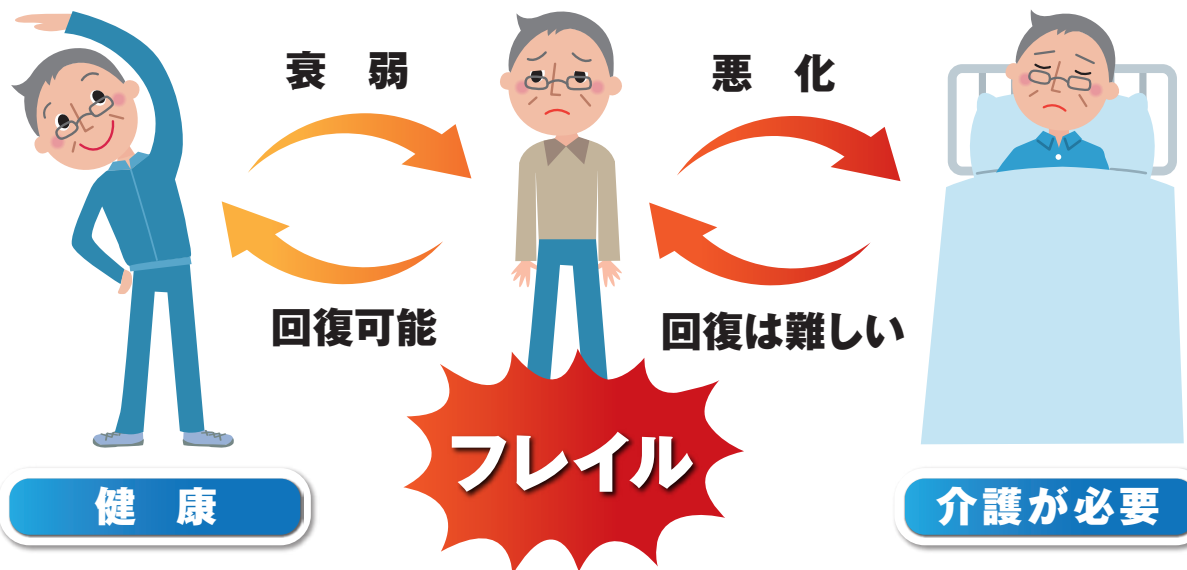
フレイルとは…？

生活するうえで不自由はないものの、**心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高い状態**のこと。

多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると言われています。

フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すことで、進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。

加齢



チェックしてみよう！フレイルチェック

- 1年間で4～5kg体重が減った
- 筋力(握力)が低下した(階段が辛いなど)
- 活動量が減った(最近家から出ていないなど)
- 疲れやすくなった(主観的なもの)
- 歩くのが遅くなった(青信号で渡りきれないなど)

⇒5項目のうち3項目当てはまればフレイル、1～2項目ならフレイル予備軍

フレイルの3つの要素

- 身体的なフレイル** 筋力が減り、食べる量も減って、サルコペニア（筋肉減少症）や転倒リスクが高まる。
- 精神的なフレイル** 意欲や気力が低下して、何もするのも面倒になり、うつ病や認知症になるリスクが高まる。
- 社会的なフレイル** 外出する回数や社会での役割が減り、閉じこもりがちになる。人との交流がなくなり、孤立しがちになる。

これらの3つは相互に関係しており、どこに問題を生じても悪化すると要介護の状態になる危険性があります。



フレイル予防実践編については次号で紹介します!!!

食事の前が効果的！おいしく食べるための「お口の体操」

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音して、口の周りの筋肉や舌の動きを鍛え、**誤嚥性肺炎**（※）を防ぎましょう。



- 「パ」** 唇に力を入れます
- 「タ」** 舌の先に力を入れます
- 「カ」** 舌の奥に力を入れます
- 「ラ」** 舌の先をしっかりと上げます

やってみよう！

- ①「パパパ」「タタタ」「カカカ」と発音する
- ②「パタカラ」を5回繰り返す



※誤嚥性肺炎

唾液や消化物が気管支に誤って飲み込まれることで肺に炎症が発生すること

旬をおいしく 秋のはっらっメニュー

材料(2人分)

- 秋鮭(生) …………… 2切れ
- 塩・こしょう・酒 …………… 各少々
- ねぎ(一口大に切る) …… 1/2本
- ピーマン(1cm幅に切る) … 2個

- ★(しょうゆ・みりん …… 各大さじ1)
- ★(ダシ(または水) …… 大さじ1～2)
- ★(七味とうがらし …… 少量)

作り方

- ①鮭は1口大に切り、塩・こしょう・酒で下味をつけ15分ほどおく。
- ②ねぎとピーマンは、少量の油をひいたフライパンで焼目をつける。
- ③①の水分をふきとり、少量の油で両面を焼き火を通す。
- ④★を合わせ、②と③を熱いうちに★に浸す。20分ほど浸けてできあがり。(1日おくとさらに味がなじむ)

「秋鮭の焼浸し」



健幸長寿のための豆知識

鮭には良質なたんぱく質が多くビタミンやミネラル、さらには生活習慣病や認知症の予防効果のあるEPAやDHAなど様々な栄養素が含まれています。ねぎやピーマンもビタミン類が豊富で免疫力を高める効果があります。

旬の食材を使い、しっかり食べて身体を動かし、冬を乗り切る体を作っていきましょう！