

介護予防

いつまでもイキイキ暮らす

日常生活の改善で イキイキ健康な毎日を。

介 護なんてまだ先のこと、自分はまだ若いから大丈夫……とは思ってはいませんか？ うるま市には65歳以上の市民が約2万5千人いるうち、要介護認定を受けている方はその約20パーセント。いつかは訪れる身体の衰え、でもその時期をなるべく先延ばしにして、いつまでもイキイキと日々の暮らしを楽しむのが、「介護予防」の考え方です。そのためには、日頃から運動に取り組み、筋力・柔軟性をつけていくことがとても大切です。うるま市では、介護長寿課が介護予防としてさまざまな取り組みをしています。今回ご紹介するのは、一般介護予防教室として取り組むふたつのプログラム。トレーナーの方々に、いつまでも健康的な身体を維持するのに大切なポイントを伺いました。

笑顔で楽しく続ける 心と身体を結ぶメソッド。

「より若く、より美しく、より楽しく、一日でも長く元気でいられるセカンドライフづくり」をテーマに、介護認定調査票に基づいた運動プログラム「カシアターメソッド」で、うるま市にて「元気あつぷジム」を開催しているスタジオ・カシアターの津波古浩乃（チノ）トレーナー。この日うるま市スタジオで開催されたプログラムには、65歳から80代の49名の方々が集まりました。

「いつかは衰える身体。誰かの世話になることもあるけれど、少しでも長く自分の力で動けた方がより暮らしが楽しくなる。例えば日常生活の中で、イスから立ちあがり、そこから連続する動作をスムーズにこなすためには、筋力アップに加え、関節の柔軟さも大切。さらに、少ない力で身体を動かす方法を

津波古浩乃先生

健康運動指導士。津嘉山の杜ヒルトップ カシアターに所属し、介護予防のためのプログラムの開発、指導を行う。そのほか、玉城文乃先生、野里知子先生、山川智子先生らが同じプログラムで各会場の指導にあたっている。



知っているだけで、日々の動作がグッと楽になる……」と津波古先生。「元気あつぷジム」では、骨格の成り立ち、筋肉の仕組みを図解で紹介し、頭で理解しながら、イスに座ってもできる簡単な筋力トレーニングを実践で学びます。会場は常に、笑いが絶えない楽しい時間。

「まずは今の自分の身体の状態に気づき、運動を続けることで変化に気づく。次第に周りの方も気づき、その変化を褒めてくださいます。それがモチベーションにも繋がります。喜びになるんです」。

これまでの参加者のなかには、バランスに不安があり一緒に歩く方に寄り添ってもらった方もいました。

「参加回数が増えるにつれて、まずその方に笑顔が増えました。次は明るい色の洋服を身に着けるようになり、最後は靴紐をかがんで結び、小走りして教室から帰っていくようになるまでに。元気な人からしたら当たり前前のこ



講座情報

元気あつぷジム 毎週木曜 13:30-15:30 ※祝祭日は休み
場所：うるま市スタジオ、参加無料(予約不要)

ストレッチや立った姿勢での運動、座ってできる筋トレなど、ご自身の体調に合わせて運動や体操を行う教室です。
※「元気あつぷジム」は、うるま市各所で開催しており、その他の会場でも様々な講師により、参加者がいきいき楽しく介護予防に取り組むことができる運動プログラムを実施しています。



骨、筋肉の成り立ちをきちんと説明して納得してもらうために、図を用いてレクチャーしていくのもカシアターメソッドの特徴のひとつ。多くの回数をこなすことで、身体に有益な正しい運動方法を知り、質の良い運動を実践するのが大切。

専属トレーナー付で安心 男性限定の運動教室。

「介護予防講座」では、男性よりも、圧倒的に女性の参加率が高いとのこと。そこで新設されたのが、約65歳以上の男性を対象にした「うるま男塾」。

現在参加している方の平均年齢は70代中盤。『介護予防講座』という椅子に座った軽運動が中心で女性が多いというイメージ。『うるま男塾』は、男性限定ということに加え、ジムトレーニングが中心で、専属のトレーナーが運動指導してくれるので、男性が安心して参加できる」と町田宗淳先生。

まずはスタジオに集合し、筋力の使い方を学びながら準備運動をした後、ジムトレーニング。この日参加したのは16名。ジムでの筋力トレーニングに移行してからの参加者の笑顔がキラキラと光っています。

「昔はこんなにはきたんだよ。今は少ししかできないけれど……と、過去の話をしてくださる参加者も多くいます。そんな話を伺いながら、ちょっとしたアドバイスと運動の積み重ねで、できる運動量に変化が表れてくるんです。それが参加者にとって楽しいみたい

ですね」と、高橋烈央先生。

ジムでは専用のトレーナーが複数名ついてるので、運動機器の使い方、適切な身体の動かし方を教わりながら、安心して筋力アップに励むことができます。参加者同士の繋がりが生まれるのも楽しみのひとつ。自宅に籠り、家族との会話しかない……という方も多いなか、「うるま男塾」を通して、参加者同士がお互いに鼓舞しあい運動を続けることは、頭と心の健康にも繋がるといいます。

今後は定期的に体力測定も実施予定。自分の身体の状態を知り、継続的な運動習慣から少しずつ変化していく自分の身体に気づくことはとても大切。男性のみならず、いつまでも若々しく、健康的な身体づくりのために、「うるま男塾」に通ってみてはいかがでしょうか？

介護予防・日常生活支援に取り組んでいます



うるま市介護長寿課

うるま市をイキイキ元気な市民で満たすために、日頃から様々なプログラムを提案しています。ぜひ参加してみてください。
(写真：うるま市福祉部当間重俊部長と介護長寿課職員のみならず、介護予防教室に関するお問い合わせ：☎098-973-3208 (うるま市介護長寿課))



「昔はこんなにはきたんだよ。今は少ししかできないけれど……と、過去の話をしてくださる参加者も多くいます。そんな話を伺いながら、ちょっとしたアドバイスと運動の積み重ねで、できる運動量に変化が表れてくるんです。それが参加者にとって楽しいみたい

講座情報

うるま男塾
毎週月曜 13:00-15:00 ※祝祭日は休み
場所：うるま市スタジオ、フィットネスセンター
参加無料(予約不要)
対象：おおむね65歳以上の男性
持ち物：飲み物、タオル、お薬手帳(初回時)
動きやすい服装と、室内シューズでご参加ください。



参加者の声

吉田忠さん(78歳)
妻に勧められて初めて参加しました。日頃から行っているウォーキングやゴルフに加え、健康的な身体を維持するために、この男塾にも参加していきたいです。

Pick Up!!
新講座

ズンパトーニング

ラテンを中心にヒップホップなどのダンス要素を加えた今や人気の「ズンパ」。今回新しく、トーニング(軽重量のウェイト)を持ちながらダンスを楽しむ「ズンパトーニング」の講座がスタートします。重りを持ちながらのダンスは、腕や肩まわりの筋力アップにも繋がります。心機能の向上に加え、気になる腕や肩周りを引き締める効果も!! 何より踊っているだけで笑顔が溢れる時間が過ごせることで、認知機能の向上にも繋がります。踊って楽しく、健康的な身体づくりをしていきませんか?

7月6日(土)開講

全10回/土曜 19:30-20:30 (ベンズン正子先生)
参加料:12,000円
途中参加は1,300円×残日数で参加可

開催日：7月6日、13日、20日、27日、6月3日、10日、17日、24日、31日、9月7日
持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装と、室内シューズ