

ミーティングリポート

前回のスポーツネットミーティングは前半、高齢者運動教室での取り組みについて、後半、体幹トレーニングについて実際に行っている種目を紹介しました。

—前回の主な内容—

＜高齢者運動教室での取り組みについて＞

プライトボディでは競技スポーツだけでなく、生涯スポーツにも携わり65歳以上の高齢者の方を対象に運動指導を行っています。この事業は京都市の介護予防事業の一つになります。65歳以上の高齢者の方を対象に介護が必要となる状態を予防する事を目的とした介護予防の講座や講演会、専門職による訪問指導、相談などが行われています。



高齢者の中でも一般高齢者と特定高齢者に分かれています。

- 一般高齢者…65歳以上の高齢者の方→介護予防の講座や講演会などに参加。
 - 特定高齢者…介護保険の認定で「非該当（自立）」になった方のうち、検診の結果介護予防が必要をされた方。厚生労働省が作成した一般高齢者と特定高齢者を分ける基本チェックリストがあり、運動器・栄養・口腔器関係に分けられます。私達スタッフは運動器の機能向上プログラムを実施しています。対象は一般・特定高齢者です。期分けとして基本体力作り期、筋力向上期、歩行能力改善期に分けています。期間は週1回、全12回（3ヶ月）です。第1回目と11回目に体力測定を行います。種目は握力、開眼片足立ち、足趾力、長座体前屈、膝伸展力、5m歩行、TimeUP&Go、姿勢写真撮影、フィジオン測定を実施しています。
 - 基本体力作り期（1ヶ月）……運動できる体作りを図ります。体操を十分に行った後、転倒予防に必要な足の筋力アップに繋がる運動をします。
 - 筋力向上期（2ヶ月）…………体操の習慣化を身に付け、体幹、下半身のトレーニングを行います。転倒予防体操、筋力アップ基本種目を定着させます。自宅でも実践して頂きます。
 - 歩行能力改善期（3ヶ月）…立位での体操を実施して転倒予防基本運動に加えて、バランス能力向上のトレーニングを導入、定着させます。

体操前には血圧測定を必ず実施しており、最高血圧 180 mmHg 以上または最低血圧 110 mmHg 以上の方については、当日見学または基本体操のみ参加して頂いています。運動後にも測定をします。

体力測定とは別に柔軟チェックと筋力チェックも行っています。種目は、バンザイ、前屈、開脚前屈、腰捻り、股関節外旋・内旋、お尻蹴りです。筋力チェックでは日常生活動作に絡めてチェックします。椅子から手を使って立てる、手を使わずに立てる、片足で立てるなど、仰向けから座る、うつ伏せから座る3つでチェックします。毎週の変化を記録して見て行きます。



体操では上半身から始め、下半身へと進めて行きます。初めての方は体操をしますと言うと、緊張されるので、まずは手をブラブラさせたり、手の運動では両手で交互にグー、チョキ運動など行うと自然とリラックスできます。

高齢者の方がいつまでもチャレンジ精神を失うことなく、いきいきと活動できるようになる事は現代社会にとって必要な事です。その為、日頃から健康の維持・増進を図り、様々な生きがい作りに参加できるように運動教室を通して感じて頂く事も目的として取り組んでいます。

〈体幹について〉

体幹の動きを作る中で捻る動きのチェックと改善を行いました。椅子にしっかりと足裏を着け座り、どちらに捻り易いか確認します。左右に回旋した際に、膝が開く方は股関節に体重が乗っておらず、体が開いてしまっている状態です。立った場合には足裏がめぐれて体重が外に乘ります。股関節の硬さや、骨盤のポジションを整える事で左右差を改善します。椅子に腰を入れ座って片足を伸ばし、太もも裏にストレッチをかけ、股関節を左右に捻る、軽く膝を曲げ前後に動かすなど付け根から動かします。

トレーニングの中では、捻り腹筋をする際に、体幹の捻る動きを鍛えていきたいのですが、膝が開く、前後にずれる動作は股関節で捻じれてしまい動きとしては良くありません。パートナーに膝を固定してもらい、捻り腹筋をした時が実際の捻る可動域になります。捻っている動きが實際には逃げている動きとなっている事が多いです。



次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成23年10月3日 「ピーキングについて」