



八王子市の介護予防事業

「通所型短期集中予防サービス」のご利用について

八王子市では、介護予防・日常生活支援総合事業のサービスとして、令和3年4月から「ハッピーチャレンジプログラム（通所型短期集中予防サービス）」が開始されました。このサービスは、新たに要介護になった方でこれからの生活に不安がある方に対し、リハビリテーション専門職が生活における課題を正しく把握し、コーチングをするというものです。当院ではこのサービスを提供する事業所として、利用者様一人ひとりに合わせたプログラムで、自立した暮らしを再度獲得していただくよう支援しています。ご利用の際は、お近くの「高齢者あんしん相談センター」へご相談ください。



当院のリハビリ専門職が支援いたします！

3ヶ月の間、週1回、約1時間程度のプログラムです。利用者様のそれまでの生活や活動をしっかり聴取して、その人に合わせた介護予防へつながる活動や運動のアドバイスをさせていただきます。

詳しくは、下記八王子市ホームページをご覧ください、お近くの「高齢者あんしん相談センター」へご相談ください。

[ハッピーチャレンジプログラム（通所型短期集中予防サービス） | 八王子市公式ホームページ \(city.hachioji.tokyo.jp\)](http://city.hachioji.tokyo.jp)



もう一度趣味や外出を楽しみたいけど、自信がない。

1人でバスに乗るのが難しくなった。もう無理かしら。

転びそうで怖いから、家事や外出を控えよう。



外出自粛で体が弱ってきた。このまま寝たきりになっちゃうのかな。



はーとふる みなみ野

eisei

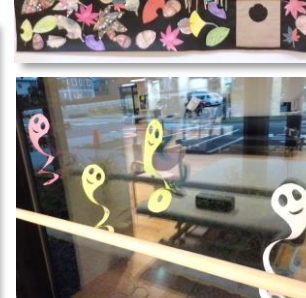
医療法人社団永生会
みなみ野病院広報誌
2021年12月 発行
Vol.12
Take Free

みなみ野病院の前の並木道を歩くと、天気の良い日は富士山を見ることができます。栃谷戸公園を見下ろす歩道橋からはさらに絶景が広がります。この並木道を進み、日野自動車21世紀センターを過ぎると、みなみ野シティの西側尾根からの景色を楽しむことができます。散歩道として、ジョギングコースとして、地域の方に広く利用されています。



院内ギャラリー

9月から11月の、「秋」をテーマにしたディスプレイの一部です。患者様・ご利用者様と一緒に作成した、秋を彩るアート作品です。



広報誌「はーとふるみなみ野」についてのアンケートご協力のお願い



アンケート



当院広報紙（はーとふるみなみ野）をよりご興味を持って楽しんでいただけるものにするため、ご覧いただいている皆さまにご意見、ご感想を伺っています。病院ホームページアンケートサイトから簡単に回答できます。何卒ご協力の程よろしくお願いいたします。



医療法人社団永生会 みなみ野病院
〒192-0916 東京都八王子市みなみ野5-30-3
TEL 042-632-8118(代)
TEL 042-632-8154(入院相談)
■企画編集・発行／医療法人社団永生会 みなみ野病院 広報委員会



みなみ野病院

検索



ご自由にお持ちください

コンテンツ

■9月～11月の院内ギャラリー
■通所型短期集中予防サービス

■ロコモを知って健康寿命を伸ばそう！（もりかしてあなたもロコモ?!）
■「はーとふるみなみ野」に関するアンケートご協力のお願い

コロナに負けない！心身の元気を取り戻すための特別企画

コロナ禍により外出を控え、家にいる時間が増えていませんか。その中「足腰が痛い」「ちょっとした動作でも疲れる」など、関節の痛みや筋力・体力の低下が気になっている方も多いと思います。このような体の状態をロコモティブシンドローム（通称ロコモ）といいます。ここでは、みなみ野病院の専門職が「コロナに負けない！心身の元気を取り戻すための特別企画」として、「ロコモの理解とその改善方法」についての第3回目は、理学療法士からお伝えします。

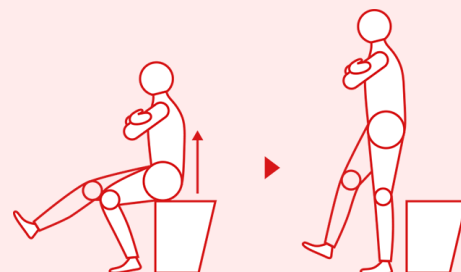


もしかしてあなたもロコモ？

1. ロコモチェックしよう！



ロコモの評価や脚の筋力の評価に**立ち上がりテスト**があります。手を使わずに**片足**で立てますか？



40代の方では10%。**60歳以上の方は60%以上**もできないと言われています。また、近年「子どもロコモ」と言われる子どもの筋力低下も問題になっています。



2. 今すぐ「ロコトレ」でロコモ対策を！

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）は、ロコモを予防し改善するため、日本整形外科学会が提唱している運動で、高齢者でも実践できる簡単な運動です。ロコモの予防や改善には、習慣的な運動、適正な栄養、活動的な生活が大切とされています。特に脚の運動は、歩行だけでなく転倒予防のためにも重要です。

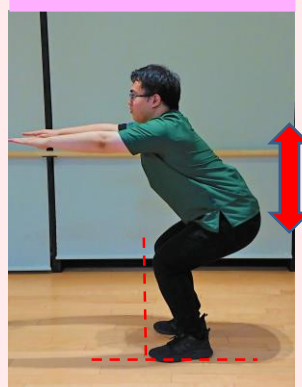
ロコトレは、たった2つの運動です！

ロコトレ① 片脚立ち



バランス能力を鍛えるロコトレ

ロコトレ② スクワット



下肢筋力を鍛えるロコトレ

①片脚立ち

片方の足を5～10cm程上げて、他方の足で1分ほど立つ方法です。倒れそうな方は、つかまりながら行います。

②スクワット

膝を90度程度まで曲げて、膝が爪先より先に出ないようにする。3～6秒かけて腰の上げ下げを行います。バランスをとるために手を前にだします。難しい方は、椅子で立ち座りでも構いません。1セット5～10回行います。

引用文献

公益社団法人日本整形外科学会、一般社団法人日本運動器学会、ロコモティブシンドローム診療ガイド2021、健康長寿ネット 高齢者の運動習慣、日本生活習慣病予防協会「歩数プラス10cmウォーキング」でロコモサルコペニアを防ぐ

3. ロコトレにプラスしてこんな運動をやってみよう！

かかと上げ



ふくらはぎの筋力アップ

フロントランジ



下肢の柔軟性・バランス能力・筋力アップ

かかと上げ

両足でかかとの上げ下げを行います。ふらつく場合は、物につかまりましょう。1セット10～20回行います。

フロントランジ

立った状態から片足を大きく踏み出し、ゆっくり腰を落とした後、腰の位置を上げて、踏み出した足を元に戻します。この運動は難易度が高いため、転倒に注意して無理せず行ってください。

4. ただ歩くだけじゃ ダメ!?

一日の歩数は活動量の指標としてよく利用されることがあります。65歳以上の一日の目標歩数は、**6～7000歩**とされています。毎日歩く習慣がある方も、歩数とともに、**歩く速さと歩幅をアップ**することで、筋力をより高めることができます。



5. 歩幅プラス10cmウォーキングのすすめ

歩幅プラス10cmウォーキングとは、いつもより歩幅を10cm広げて歩くことで運動の質を上げる方法です。いつもの歩幅より大股で歩くと、脚の筋力を多く使い、筋肉トレーニングに近い効果を得られます。

6. 運動は継続することが肝心です！

運動を継続させるポイントは、以下のようなものがあります。

- ① 一日や一週間での**目標を立てる**（ロコトレ1日2セット毎晩行う／週に2回30分歩く）
- ② 紙に**やった内容を書く**（月曜日はロコトレ2セット／火曜日は散歩を30分）
- ③ いつもならタクシーやバスを利用している場所を、歩いて移動する
- ④ 運動をする時は楽しく（好きな音楽を聴きながら／テレビを見ながら／家族や友達と一緒に）
- ⑤ 家族や友人と運動の内容や回数などを話して共有する（紙に行った内容を書いて見せ合う）
- ⑥ 運動後は自分に**ご褒美**（目標を達成したら好きなお菓子を食べる／欲しかったものを買う）



ただ運動するだけでなく、目標を立て、周りの方と共有して自分なりに楽しく運動をしましょう！

運動を継続すると**体力や免疫力が高まる**とされています。コロナに負けない体力づくりをするだけでなく、コロナ収束後に楽しく外出できるように、しっかりと筋力を蓄えましょう！

参考文献

江口泰正 井上彰臣 太田雅規他、運動継続者にみられる継続理由の特色—労働者における運動継続への行動変容アプローチに関する研究—日建教紙2019