

HEALTHY LIFE



発行日：2007年3月15日(木)
第16号

発行所：山形県山形市緑町1丁目9-30
社会福祉法人 山形県社会福祉事業団 健康運動部会
印刷所：㈱サンノー企画印刷



健康運動セミナーが開催されました

～ 実技では、筋力アップ・ストレッチング・ほぐし・動作の
4つの項目について指導を受けました。～

連絡先：社会福祉法人 山形県社会福祉事業団 事務局

TEL 023(623)9127

FAX 023(623)9123

エクササイズガイド 2006

こだま寮

健康運動指導士 色 摩 幸 子

近年、わが国において生活習慣病対策が重要な課題となっています。特に、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の対策が急ピッチで進められています。このたび、厚生労働省では、身体活動・運動による生活習慣病予防が大切であるとして、研究成果に基づく「運動基準 2006」と運動基準 2006に基づき安全で効果的な運動を広く普及することを目的とした「運動指針 2006」を策定しました。

目標は

週23エクササイズ(メッツ・時)の
活発な身体活動!
そのうち4エクササイズ(メッツ・時)は
活発な運動を!

★★自分に合った運動でいい汗がこう!★★

* 1エクササイズに相当する生活活動の例

| 強度(メッツ) | 活 動 内 容 | 時間(分) |
|---------|-----------------------------------|-------|
| 3 | 普通歩行、床掃除、荷物の積み下ろし、子どもの世話、洗車 | 20 |
| 4 | 早歩き、自転車、介護、庭仕事、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度) | 15 |
| 6 | 芝刈り(電動芝刈り機、歩きながら)、家具の移動、階段の昇降、雪かき | 10 |
| 8 | 重い荷物を運ぶ | 7~8 |

* 1エクササイズに相当する運動の例

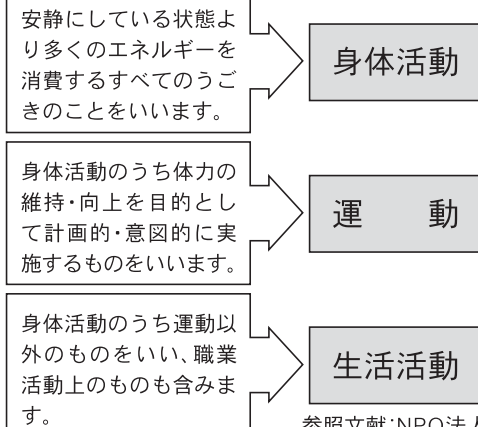
| 強度(メッツ) | 活 動 内 容 | 時間(分) |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|-------|
| 3 | ボーリング、バレーボール、フリスビー、ウエイトトレーニング(軽・中強度) | 20 |
| 4 | 速歩、体操(ラジオ体操など)、ゴルフ(カート使用)、卓球、バドミントン、アクアビクス、太極拳 | 15 |
| 6 | 軽いジョギング、ウエイトトレーニング(高強度)、ジャズダンス、エアロビクス、バスケットボール、水泳(ゆっくり)、サッカー、テニス、スキー、スケート | 10 |
| 8 | ランニング、水泳、柔道、空手 | 7~8 |

いつでも、どこでも、楽しく1日1万歩

身体活動量の目標である週 23 エクササイズの身体活動を歩数に換算すると、1日約 8,000 ~ 10,000 歩となります。ウォーキングなどを定期的に行ったり生活の中に歩くことを積極的に取り入れましょう。

身体活動を表す単位

- 「メッツ」・・・強さの単位
身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位で、座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当
- 「エクササイズ」・・・量の単位
身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実施時間(時)をかけたもの(メッツ・時)
例・・・3メッツの身体活動を1時間行った場合
3メッツ×1時間=3エクササイズ(メッツ・時)



1に運動、2に食事、
しっかり禁煙、
最後にクスリ

参考文献:NPO法人日本健康運動指導士会

「頑張らないで」

「弱く・小さく・ゆっくり」と

梓園 主任栄養士 平 志津子

平成十八年九月二十日、山形市のウエルサンピア山形において、福島県二本松市で『快フィットネス研究所』を主催されている吉井雅彦氏を講師に迎え、健康運動セミナーが開催されました。「膝痛のメカニズム」について、運動の定義「ルーの法則：適度な刺激を与える」と体力機能は向上する「から、普段の生活の中で刺激（心臓ドキドキ・呼吸ハカハカ）がないと体力機能の衰えに繋がること。同じ姿勢悪い動作（立ち方・歩き方・座り方など）の繰り返しにより使って動かす部位と動かさない部位ができ、動かなくなる原因になること。動かすための筋肉（表層筋）と体を支えるための筋肉（深層筋）があり、中高年は特に深層筋を鍛える必要がある。「弱く・小さく・ゆっくり」がキーポイントになること、など実技を取り入れながら講義いただきました。



吉井氏による講義の様子

ワット・中臀筋のトレーニングなどの実技をとおし、無駄な力をぬいて弱い刺激で感じることでできる繊細な体づくりについて体感しました。

ほどよくスパイスのきいたユーモア溢れる話に時間を忘れ、講義と関連ある実技との同時進行により頭と体で確認しながら、好評のうちを終了しました。

話題



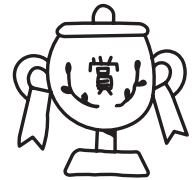
寿海荘



お客様向けに、健康づくり教室も行っています。



10月には健康運動部会のフォローアップ研修も行われました。



こだま寮



実践している健康運動の一環として、グランドゴルフや、フットベースボールなどの障害者スポーツにも取り組み、地域交流にもつながっています。



「始業前のストレッチでケガ防止！」

梓園 主任援助員 清野 利洋

梓園では、今年度の福祉QCの取り組みとして「業務中のケガに注意しよう」のテーマのもと、主にストレッチ体操を通しての健康作りに挑戦しました。それというのも、梓園では、昨年度末より業務中にケガを負ってしまふ職員が数名続き、また、体調不良を訴える職員も見られ対応を検討するべきとの意見が出されてきました。現場で支援・介助にあたる職員数が減るとその分、他の職員の労働過重となり、体調不調やケガに結びつく悪循環に陥ってしまいます。またそれが利用者のサービス低下等に影響しないように対策を検討することにしました。

朝会前（始業前）に、ケガ防止（心身を目覚めさせる）のためのストレッチ体操と明確に位置付けて、皆さんに意識して臨んでいただきました。主要な関節・筋肉部を中心に15ポーズの図解ポスターを作り、勤務時間のずれる職員（30h雇用・調理師）も個人で取組める様に、事務室・リハ室・洗濯室・厨房休憩室などに掲示しました。また、運動効果を高めるためにBGMを試しましたが、癒し系のク

ラシックなどがより集中できたようでした。

結果として、実施前に不調を感じていた方が86%いましたが、4ヶ月の実施後には、40%まで減りました。また、「ストレッチの効果は有効」と感じた方も、41%から71%と大幅に増えました。これから、ストレッチ体操は身体はもちろん、心にもリラックスを与え、業務に対する準備が整っていきます。それが、あらゆる介助の場面においてケガ防止につながり、ひいては利用者へのスムーズな対応、質の高いサービスにつながると実感しました。



歯科衛生士さんからの ちょっとアドバイス

希望が丘 診療所 歯科衛生士 齊藤亜由美

★どんな磨き方があるのか？

■「バス法」とよばれる磨き方



- ・ 歯ブラシを歯に対して45度の角度で毛先を歯と歯肉の境目に向けてあてる。
- ・ 歯ブラシを持つ手に力をかけすぎずに毛先は軽くあてる。
- ・ 歯ブラシは微振動を加えるように小刻みに横に動かす。

* 歯と歯肉の境目に付着した歯垢を除去し、歯周病予防に適した磨き方である。寝ている間に口腔内の細菌が増殖するため、夜就寝前のブラッシングが重要となる。

★歯ブラシはどんなものがよいのか？



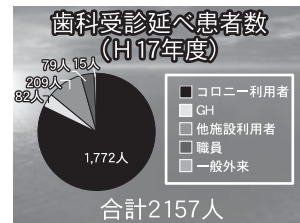
- ・ 歯ブラシのブラシの部分は小さめ。
- ・ 基本的には持つ部分、毛のカットもストレート。
- ・ 歯ブラシの硬さは、一般的には「ふつう」の硬さ。利用者の口腔内は炎症があることが多い。そういった方はやわらかめのブラシを。

* 本来歯ブラシは1～2ヶ月周期で新しいものに交換したほうがよい。ブラシの部分に食べかすが詰まっていたり、毛先がバサついていたりするもので磨いてもお口の中を清潔にすることはできない。歯ブラシの選択・管理も大事である。

歯周病は生活習慣病として位置づけられています。気づかないうちに悪くなっていくという見えない恐怖。健康に深く関連している歯を守るためにも、定期的に検診をすることで健康で明るい生活を謳歌しましょう。

★希望が丘の現状

歯科における昨年度の延べ患者数は2,157人、このうち希望が丘利用者が約8割を占めています。患者数の大半を占めていますが、皆が皆、自ら歯科受診を希望して来院されるわけではありません。残念ではありますが、約半数の方の初診はこちらから受診を勧めたうえで受診している状況です。歯科検診やブラッシング指導時に治療が必要なのでは？とうたがわれた方においては利用者の方に直接説明し、診察のご予約をお取りしています。なかなか口腔トラブルを自覚できず訴えることが困難な方においては、治療を受けずに放置してしまうケースもあるため、検診・ブラッシング指導は特に重要といえます。日頃から職員による「気づきの目」で、口腔内をよく見てあげることが口腔疾患の重症化防止につながります。「口腔疾患の重症化」といっても様々な症状・状況が考えられますが、ここで挙げるのは一人平均喪失歯数についてです。本来人は28本～32本の歯をもっていますが、そのうち一人平均何本歯が無いかということです。利用者の皆さんの中には歯がなくなっても義歯（入れ歯）を使用出来ないために、形あるものを食べられない方がいらっしゃいます。診療所では、止むを得ず抜歯にいたる利用者が後を絶ちません…。そんな光景をみながら「はあ～！また歯が無くなっていく…。」「ブラッシング指導、もっと頑張らねば！」と幾度と思う今日この頃です。



| 1人平均喪失歯数 | |
|------------------------|-------------------|
| H11年度厚生労働省調査全国1人平均喪失歯数 | 2.6本 (40代) |
| H18年度希望が丘利用者1人平均喪失歯数 | 9.58本 (平均年齢47.5歳) |

平均年齢は47.5歳であるものの、口腔内は60歳並である！高齡化という域を超えての喪失歯の増である。