



平成 25 年 6 月 10 日 (月), 居宅介護支援事業所あじさい園の依頼で前橋市の大利根公民館で実技講習会を行いました。テーマは「介護予防と基礎体力維持」で, 地域にお住まいの方を対象に, 加齢による身体変化や転倒の原因などを解説した後, 良い姿勢や体力を維持するための練習について実際に身体を動かしながら勉強しました。

また後半は要望のあった腰痛について, 日常生活で注意したい姿勢や動作を体験を通して学びました。

参加した方は 30 人ほど, 身体能力も様々で, 病気やけがを全くしたことなく健康な方もいれば, 難病にかかってしまい現在も通院中という方もいました。しかしどなたも非常に熱心で, 持参のノートを取りながら聴いている方もいらっしゃいました。

人間は加齢によって弱くなりやすい筋肉があります。それは大殿筋, 大腿四頭筋, 脊柱起立筋という筋肉で, 弱ってくるといわゆる「お年寄りの姿勢」になってしまい, 転倒しやすくなります。体力維持の練習もこれらの筋肉を中心に行うと良いでしょう。

筋力トレーニングというと, フィットネスクラブで行うような筋肉ムキムキを想像して身構えてしまう方もいるかもしれませんが, 全くそんなことはありません。なぜなら皆さんが日常生活で最大の力を使うことなどほとんど無いからです。筋力は高いにこしたことはありませんが, それよりも広い範囲で, たくさん動かすことが大切です。これは低負荷高頻度の筋力トレーニングと呼ばれ, 日常生活に効果を反映しやすい練習方法とされています。

腰痛は非常に多くの方が経験しているありふれた症状ですが, 物を持ち上げたり運んだりする日常生活のちょっとした動作を工夫することが予防につながります。

正しい知識と技術を身につけて, いつまでも健康な生活を送っていききたいですね。



リハビリテーション部 理学療法士 中條浩樹

■前橋地域リハビリテーション広域支援センターは, 前橋地域のリハビリテーション関連施設の要望に応え専門職の派遣を行っています。職員向けの実地指導や一般向けの講習会等, 専門分野の職員が必要な際にはご相談下さい。