

冬もしゃっきり！ 暮らしの中でできる健康づくり

令和 5 年から 2 年間、当別町・当別町社会福祉協議会・当別町地域包括支援センター・北海道医療大学の 4 者が協働し、町内の高齢者クラブや町内会の協力のもと「当別しゃっきりチェック」を実施しました。

「当別しゃっきりチェック」とは、日々の生活に関する簡単なアンケート、握力や足腰の筋力チェック、体組成分析機器を用いた筋肉や脂肪の状態チェックを通じて、介護予防のポイントをお伝えする取り組みです。

今回は、北海道医療大学リハビリテーション科学部の只石講師より、「当別しゃっきりチェック」の結果を踏まえた、当別町における介護予防のポイントをご紹介します。

冬の暮らしが体に与える影響とは？

検証結果から見たこと

非積雪期（夏季）と積雪期（冬季）で、身体活動量にどのような違いがあるか、身体機能にどのような変化が生じるのか「当別しゃっきりチェック」を行い検証しました。

調査対象は、平均年齢 80.2 歳の 39 名（男性 16 名、女性 23 名）で、1 年間にわたり活動を計測し、活動内容は、以下の 3 つに分類しました。

- ・ 座っている時間
- ・ 軽い活動（ゆっくり歩く、軽い庭仕事など）
- ・ 中～高強度の活動（早歩き、荷物運びなど）

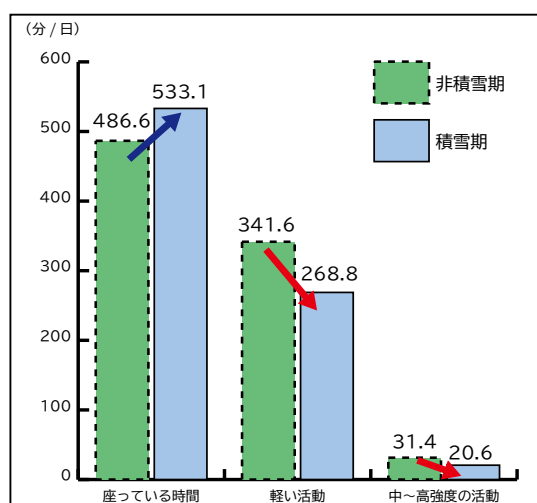


表 1 身体活動量の季節変化

身体活動量の季節変化の調査結果は表 1 のとおりです。

一日の活動時間のうち、60% は座って過ごす時間、30% は軽い運動や家事などの活動、体をしっかり動かすような活動は 2% 程度でした。

冬に活動が減るとどうなる？

非積雪期から積雪期になると、座っている時間が長くなり、軽い活動や中～高強度の活動が減少していました。特に大きく減っていたのは、軽い活動の時間です。

冬は外に出る機会が減るだけでなく、家の中でも動く時間が少なくなっている可能性があります。

表 2 は、積雪期における 1 日の軽い活動時間の減少が「60 分以上」の人と「60 分未満」の人を対象に、椅子立ち上がりテストの所要時間を比較したものです。

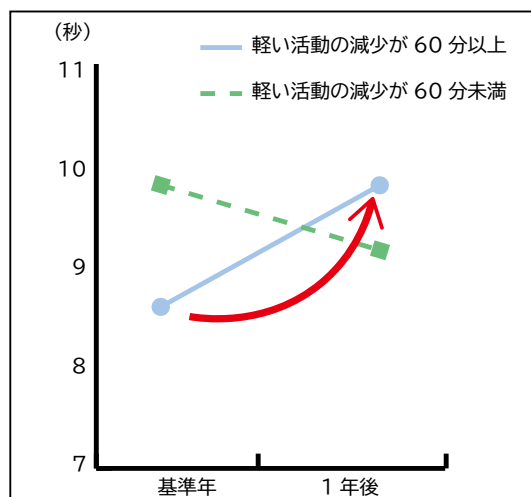


表 2 積雪期の活動量と足の筋力の変化

軽い活動が 1 日 60 分以上減った人は、60 分未満の人に比べて、1 年後に足の力が弱くなる傾向が見られました。

この状態が毎年続くと、立ったり歩いたりする力が段々と弱まっていき、生活に支障が出るおそれがあります。

冬は「コツコツ」がポイント！

北海道の積雪期は屋外での活動が難しくなるため、家の中で意識的に体を動かすことが大切です。座っている時間を減らし、少しずつでも「コツコツ」と動く習慣をつけましょう。

テレビのCM時間に！

30分番組には約4分のCM時間があります。この時間を「動く時間」と決めて、足踏み運動や簡単な体操を行いましょう



家事を運動代わりに！

掃除機がけ、お風呂掃除、拭き掃除など、姿勢の変化を伴う家事は、足の筋肉や体幹を使うため筋力維持に効果的です。



タイマーをきっかけに！

運動を忘れがちになってしまう人は、時間や身体を動かすきっかけを決めて、習慣化しましょう。



おすすめの「コツコツ」運動



ハーフスクワット

- ◇つま先より膝が前に出ないようにする
- ◇お尻を後ろに突き出すように腰を落とす
- ◇1・2・3・4のカウントで腰を落とし、5・6・7・8で戻す(立つ)の繰り返し

かかと上げ

- ◇椅子などに手をかけ、背中を伸ばす
- ◇踵を高く持ち上げ、つま先立ちになる
- ◇1・2・3・4のカウントで踵を持ち上げ、5・6・7・8で戻すの繰り返し

冬期間の活動不足解消に！ ころろ つながるフレイル予防教室

当別町では、北海道医療大学リハビリテーション科学部と協力し、フレイル予防教室を開催しています。

運動だけでなく、脳トレや参加者同士の交流も大切にしたい内容です。見学も可能ですので、まずはお気軽にお問い合わせください。

対象者 65歳以上で介護保険サービス未利用の方

内容 簡単な運動や体操、講話など

ゆとろ会場

日時 第2・4火曜日
9:30～11:00

場所 多目的ホール

料金 無料

申込み・問合せ 介護課高齢者支援係
27-5131

ふとみ会場

日時 第1・3木曜日
9:30～11:00

場所 西当別コミュニティセンター
大会議室