

インタビュー



元気クラブスタッフ  
中島直子 保健師

笑いを大切に  
自ら守る健康

介護予防は毎日の積み重ねが大事です。元気クラブは手軽にできる体操で、学んだことを自宅でも継続すれば健康維持につながります。まずは、自分の健康は自分で守る意識から。元気クラブでは笑いや気遣いを大切にしています。気持ちよく参加できる環境づくりを進めながら、もっと多くの人に利用していただけたらと思います。



介護予防サポーター  
永野スイ子さん

地域で元気に  
人生を楽しむ

サポーター歴5年目です。皆さんが健康で過ごせるためのお手伝いをしています。いつまでも地域で元気に長生きしてもらいたいですから。幸せは自分から歩いていくもの。健康も同じです。前向きに生きて、今日よりも明日を大事に、人生を楽しんでほしいと思います。元気クラブを楽しめる雰囲気づくりと輪を大切にしたいですね。

元気クラブ突撃取材 7月8日、上野地区の元気クラブを訪ねてみました。

1 9:00～9:40  
2 9:00～9:40  
3 9:40～9:50  
4 10:00～10:10  
5 10:10～10:25  
6 10:35～11:00

1 / 血圧測定と問診票で健康状態を確認 2 / 日常生活を介護予防健診票で自己チェック 3 / 元気クラブスタッフと介護予防サポーターがストレッチや筋力トレーニングのメニューを入念に打ち合わせ 4 / 水前寺清子さんの曲「365歩のマーチ」に合わせて体をほぐす「うさぎ体操」 5 / ストレッチで背中、わき腹、太ももの裏側、お尻など、ボールを使いながら体を動かす 6 / 筋力トレーニングでお腹、太ももの内側、ふくらはぎなどのセットを順にこなして転倒予防に最も効果が大きい片足立ちを20秒ずつ行う



4,978人——。これは御船町に暮らす65歳以上の高齢者です。人口の約28%にあたります（6月30日現在）。歳を重ねるとつきることのない、健康や介護への不安自分らしくいつまでも生きていくためには……。今月号は、介護予防教室「元気クラブ」をレポートして住み慣れた地域で楽しく、元気に、いつまでも笑顔で歳を重ねる方法を考えていきます。

# 元気クラブ

あなた  
～今日も元気な笑顔に会いたくて～

「お母さん、お元気ですか」「びんびんしとります」  
7月8日、公民館上野分館で開かれた「元気クラブ」で交わした介護予防サポーターと参加者のあいさつ――。  
元気クラブは65歳以上の高齢者を対象に、10地区の公民館分館で毎月2回開かれている介護予防教室。町全体で200人以上が申請登録しています。  
参加者の年齢は最年少65歳から最高齢91歳まで、平均年齢は78歳と高い状況です。しかし、誰一人として介護保険を利用していません。  
なぜなら、元気でいられるための体操を頑張っているからです。  
健康の敵は廃用症候群  
「いつまでも自分らしく住み慣れた地域で生活していきたい」という願い――。  
そんな願いを実現するために、平成19年1月からスタートした介護予防事業の一つが元気クラブです。  
認と体操を実践しています。ストレッチや筋力トレーニングの運動は、参加者の身体状況に合わせてため地区ごとで違うことが特徴です。そして町社会福祉協議会の保健師管理栄養士、看護師の専門スタッフと、介護予防サポーターが安全に体操できるようなお手伝いをします。  
ストレッチや筋力トレーニングでは、参加者のペースでゆっくりと出来る範囲で行うことを大切にしています。体操は、立ったまま、椅子に座ったまま、どちらでもできるため安心です。休憩をはさんで約1時間身体を動かして肩こり、腰痛、膝痛、転倒の予防などを実践します。  
ほかにも、高血圧予防、栄養や口の健康の話も取り入れ、健康意識を高めています。  
元気クラブがスタートして今年で5年目。近頃、熊本県が発表した介護予防の体力測定で、御船町の元気クラブが県内で最も予防効果が高いと報告されました。  
御船町は今、元気な高齢者が暮らす介護予防の「聖地」として注目を集めています。

平均年齢78歳の教室  
「お母さん、お元気ですか」「びんびんしとります」  
7月8日、公民館上野分館で開かれた「元気クラブ」で交わした介護予防サポーターと参加者のあいさつ――。  
元気クラブは65歳以上の高齢者を対象に、10地区の公民館分館で毎月2回開かれている介護予防教室。町全体で200人以上が申請登録しています。  
参加者の年齢は最年少65歳から最高齢91歳まで、平均年齢は78歳と高い状況です。しかし、誰一人として介護保険を利用していません。  
なぜなら、元気でいられるための体操を頑張っているからです。  
健康の敵は廃用症候群  
「いつまでも自分らしく住み慣れた地域で生活していきたい」という願い――。  
そんな願いを実現するために、平成19年1月からスタートした介護予防事業の一つが元気クラブです。  
認と体操を実践しています。ストレッチや筋力トレーニングの運動は、参加者の身体状況に合わせてため地区ごとで違うことが特徴です。そして町社会福祉協議会の保健師管理栄養士、看護師の専門スタッフと、介護予防サポーターが安全に体操できるようなお手伝いをします。  
ストレッチや筋力トレーニングでは、参加者のペースでゆっくりと出来る範囲で行うことを大切にしています。体操は、立ったまま、椅子に座ったまま、どちらでもできるため安心です。休憩をはさんで約1時間身体を動かして肩こり、腰痛、膝痛、転倒の予防などを実践します。  
ほかにも、高血圧予防、栄養や口の健康の話も取り入れ、健康意識を高めています。  
元気クラブがスタートして今年で5年目。近頃、熊本県が発表した介護予防の体力測定で、御船町の元気クラブが県内で最も予防効果が高いと報告されました。  
御船町は今、元気な高齢者が暮らす介護予防の「聖地」として注目を集めています。

芥川 智さん(水越・85歳)

年齢を考えて、勉強のつもりで参加しました。月2回ですが楽しかいですね。みんなで話しながら体操できて。家でも体操はしよっです。だいたい毎日。2年半で片足立ちがなごうでくるごつになりました。趣味の栗山の手入れにも行きよります。これから最高とおもて暮らしとります。これからも体操ば続けるだけ。でくるなら、100歳まで通おうごたっです。

山下富美江さん(滝尾・88歳)

元気クラブで3回皆勤賞をもらいました。欠席は今まで1回だけ。以前は足腰が痛くて杖が無いと歩けません。病院と元気クラブに通って、痛みが少しずつ無くなりました。今は趣味の家庭菜園を楽しんでいます。体操以外に、栄養や歯の話があったためになります。悩んだりよくよはせんごつ思とります。家に一人おるよか、みんなで話すとが楽しかいです。

介護予防事業は、高齢者が元気なときから健康な身体づくりに取り組んで、介護状態となることを自ら予防することが目的です。  
高齢になると、筋力低下、転倒・骨折や関節疾患が原因で心身機能が低下し、廃用症候群の確率が高くなります。実際、御船町でも介護保険新規認定者のうち、廃用症候群が全体の3割を占めているのです（グラフ参照）。  
自分のペースで体操  
元気クラブは▽血圧測定▽問診▽ストレッチ▽筋力トレーニング▽健口体操などのメニューで、身体の健康確

