プロスポーツトレーナーが伝授
健康サポート術

第17回　予防重視で生活の質向上

グローバルシステムズ取締役
GreatShape事業部長
角田ゆかり

＜プロフィール＞
運動指導歴20年。雑誌やWebなどでコラムを多数執筆。スポーツクラブ、企業、高齢者施に健康をサポートするプログラムの提供やトレーナー、介護予防指導員、理学療法士など派遣を行っている。高齢者施設では、今までにない新たしい内容の、脳とカラダを元気にする運動プログラムやレク全般、定期的にDVDの配送サービスも行っている。
◆ご興味のある方は脳とカラダの体操のデモンストレーション実施中。
http://www.g-sys.co.jp/hc

運動不足が原因での要介護化が問題に

先日、老老介護の末の殺人という悲しいニュースを目にしました。目を背けてはいけない現実です。こういう事件がなくなる事を心から祈るばかりです。介護する側も、される側も高齢者であるという「老老介護」、そして最近増えてきている、離婚者も含めて独身者が親の介護をする「シングル介護」。超高齢化の日本では、今後更に増えていくことは間違いありません。

私の父は、5年前に亡くなりましたが、15年前にパーキンソン病という原因不明の難病になり、自宅介護を余儀なくされました。高齢の母と私の3人暮らし。母の明るく前向きな性格に本当に救われ、感謝以外の言葉はありません。近くに本人と家族のすべての生活が変わります。家族の介護を経験する人は一人でも少ないほうがいいと、心からそう思います。パーキンソン病のような原因不明の病気の場合は、仕方がないとはいえ、介護をしなくてはならない環境だったら、また高齢の母が一人で介護をしなくてはならない環境だったら、耐えられただろうか？頑張れただろうか？状況は大きく違っていたのではないかと思います。

介護の日々は、先の見えない果てしない戦いです。事もとても心強かったです。皆でいろいろな事を相談しながら励まし合いながらの介護の日々でした。

もしこれが、私一人で介護をしていたら、ストレスが溜まり、進行を遅らせるためのリハビリをするしかないのかもしれませんが、単に運動不足によって筋力や体力が低下し、介護になってしまうというのは、本当に、もったいない事です。

筋力の低下だけなく、肥満が大きな原因で、脳卒中になってしまうケースも少なくありません。運動をする事で、介護にならなくて済んだというケースは実に多いのです。たかが運動不足、たかが肥満、そんな油断は禁物です。肥満から脳梗塞で体が麻痺、肥満から膝に負担がかかり、杖が必要になる。これらはごくごく一般的な現状です。

もちろんリハビリによって体は回復しますが、リハビリは今まで出来ていたことが出来なくなってしまった状態から、元に戻すということから始めますので、精神力や時間が必要です。

それに比べて、「予防」はなんらかの体の制限がない状態で行うことが出来ますので、リハビリに比べればとても楽に行うことが出来ます。これは大きな違いです。今、元気であっても、誰もが平等に着実に衰えていきます。なぜか自分は大丈夫という根拠のない自信があったりしますが、しっかり体の老化を食い止めるための対策をしていなければ、間違いなく体は老化していきます。

最近では、高齢者施設で筋力トレーニングやウォーキングを取り入れるなど施設ごとに運動プログラムが異なります。介護付、自立型、賃貸住宅など多様な形態の中で、予防という考えをいかに取り入れていけるか、施設の役割もとても大きなものになっていることは間違いありません。

身体状況に合った運動施設整備を

現在、高齢者の方の運動する場所というと、デイサービス（リハビリデイを含む）、カルチャーセンター、地域のスポーツセンター、そしてスポーツクラブです。デイサービスは要支援以上の方が対象です。そして、それ以外はカルチャーセンターやスポーツクラブといきなり、敷居が高くなります。

スポーツクラブに行くにはちょっと抵抗がある、もしくは辞めてしまったけれども、要支援などの認定を受けていない。ちょうどこの間の方たちを、いかに要支援にしないようにするか、介護にならないようにサポートするかが今後とても重要になります。

実はその方たちを受け止める、スポーツクラブを含めた施設（ハード）がないのが現状です。要支援、要介護になったとたんに、QOL（生活の質）は下がってしまうことが多く、そうなる前の予防の段階で何とか食い止めたいです。自宅での介護予防運動も、年々増えていますが、今後も運動を通して一人でも多くの方を介護にならない体へとサポートして行きます。皆さん自身、是非自分の体と向き合ってみてください。将来の自分のために。

「要支援手前シニア」の運動の場が不足

▶開設式で挨拶する山﨑社長

グループホーム
小規模多機能型居宅介
ーブニングセレモ

ループホームと小規模多機能型居宅介護を併設した複合施設「愛の家練馬西大泉」を開設した。この2サ設式で、山﨑千里社長は「今まではグループホーム単独で開設をしてきたが、今後地域の中で小規模多機能との組み合わせの必要性が高まることから、複合施設での展開を今後増やしていきたい」と挨拶した。

設開設した。また、小規模多機能も、年間2～3施設ずつ開設していく。

同施設では、既存施設と同様に認知症ケアとし

アクロス　複合型デイも運営開始

ディFCを展開するアクロス（大阪府吹田市）は、現在18ヵ所で展開している小規模デイFCの開設を加速し、年末までに20ヵ所、来年度末には80ヵ所まで増やす。

引き続き全国で事業者募集をかけて新規加盟事業者を増やすほか、既存事業者の複数展開に期待出来るとした。

また、大阪府門真市の直営デイサービスを12月にリニューアルし、リハビリデイサービスと小規模デイサービスの複合型デイサービス「フィット&デイ樹楽」を開設する。25名定員で運営していた施設を改修し10名定員の小規模デイと15名定員の短時間のリハビリデイを併設させる。

短時間型のリハビリデイサービスで1日2単位、小規模デイサービスで1日1単位の計3単位とする全国的に珍しいモデル。利用者が通いなれた施設で、必要に応じたサービスを柔軟に提供出来る点が強みとなる。

「リハビリデイと小規模デイの2種類を別の場所で運営していたが、両方のデイサービスに通う利用者もいた。1ヵ所で2種類のサービス提供を行うデイの複合施設を今後も広げていきたい」（小林信三取締役）

原田健一