

# 片足を床から5センチ上げる / 両足かかとを上下

高齢者が集まって体を動かしたり話をしたりする「通いの場」が倉敷市内で好評を博する中、市は19日、通いの場の運営者らに効果的な運動の仕方を伝える研修会を初めて

開いた。それぞれが独自に取り組んでいるケースが目立つ介護予防の体操について、科学的根拠に基づいたやり方を知ってもらおう狙い。12月までにあと2回開く。(石井聡)

# 介護予防体操 効果的に

## 倉敷市「通いの場」運営者ら研修会

市内11カ所の通いの場運営者16人と、同14カ所の高齢者支援センター職員15人が参加。川崎医療福祉大(同市松島)医療技術学部の講師で、理学療法士の大坂裕さん(35)が講演した。

大坂さんは、骨や筋肉の機能が衰えた状態「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群、ロコモ)に陥ると、要介護のリスクが高まると指摘。「片足立ちで靴下をはけない」「家の中でつまづく」といった状態の人は、ロコモの可能性があると説明した。



ロコモを防ぐ体操として、片足を床から約5センチ上げる「開眼片足立ち」大きく踏み出して腰を下り下ろしたりする「ヒール」といった起立した状態「フロントランジ」で行う運動を紹介。「通

上の「開眼片足立ち」大きく踏み出して腰を下り下ろしたりする「ヒール」といった起立した状態「フロントランジ」で行う運動を紹介。「通

通いの場は「カフェ」「サロン」などとも呼ばれ、住民が主体となって各地で開設。団塊の世代が75歳以上になる2025年を控え、市は高齢者の介護予防や居場所づくりを進めており、市内には450カ所以上ある。

大坂さん(左)からロコモを防ぐ体操を教わる参加者

い場や各家庭で続けてほしい」とした。通いの場「サカズ元気サロン」を運営する藤井康演さん「同市酒津」は「体操の内容が具体的に参考になった。サロンの参加者と一緒にやってみよう」と話した。研修会は9月19日、12月20日も開かれる。