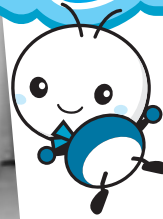




# はじめよう!

# まいばら体操



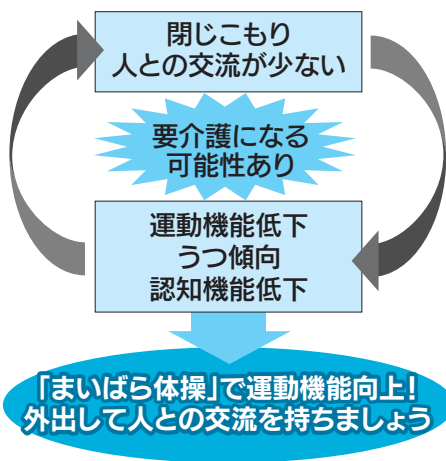
お問い合わせ  
健康福祉部 福祉支援局(山梨庁舎)  
☎55-8110 ㊚55-8130

市では、昨年度から京都大学大学院と高齢者の生活状況等について分析を行うための共同研究を進めてきました。その検証の結果、効果的な介護予防事業のひとつとして、介護予防体操「まいばら体操」を制作しました。みなさんのご家庭や地域、グループでぜひ取り組んでください。

## まいばら体操が できたきっかけ

平成23年3月に実施した日常生活圏域ニーズ調査（\*注）を元に京都大学大学院と分析を行った結果、運動機能低下・うつ傾向・認知機能低下に該当した人で外出頻度が週1回未満の人は、今後介護が必要になる可能性が高いことが分かりました。また、近所との交流のある人や老人クラブなどの活動に楽しみを感じておられる方は、要介護状態になりにくいことも分かりました。

これらのことから、運動機能を向上させることで閉じこもりを解消し、人との交流を盛んにしていただくことが介護予防の一步だと考え、自宅で簡単にできる運動機能向上体操「まいばら体操」を制作しました。



## 運動は介護予防の特効薬

運動を行うことで、筋力や柔軟性などの向上が得られ、関節の痛みの軽減も期待できます。また、運動機能の向上だけではなく、運動によって脳の機能も維持しやすくなるという研究報告もされています。

これらのことから、運動は、変形性膝関節症や腰痛などで歩くことが困難になっている人や認知症の予防にも効果のある方法の一つだと言われています。

これからだんだん寒くなると、ついつい閉じこもりがちになります。まいばら体操を習慣化して体を動かす意識しましょう。それが元気の秘訣です!

### （\*注）日常生活圏域ニーズ調査

要介護認定を受けていない市内の65歳以上の方を対象にしたアンケート調査。生活状況や今後の生活の意向について把握し、施策展開の基礎資料するために実施。

#### ●調査期間

平成23年3月12日～12月28日

#### ●回収状況

配布数 8,434件

回収率 95%

## まいばら体操のポイントと効果

まいばら体操は、3つのステップで構成されています。それぞれのポイントや効果を意識しながら動きましょう。また、立ったり、椅子に腰かけたり、床に座ったり、体の状態に応じて負担のない方法で行ってください。時間は5分程度です。

始めの準備運動と最後の深呼吸も曲に合わせてしっかりと行いましょう。



右足あげて  
さげましょう  
左足あげて  
さげましょう

### ステップ① 足の筋力向上

太もも前の筋力を鍛えます。膝を軽く曲げたまま、左右交互に足をあげましょう。立っている人は、近くに椅子や壁があれば軽く手で支えながらしましょう。

**ポイント!** .....  
太もも前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えることで、日常の立ち座りや歩くことが楽になります。



右手をのばして  
もどきます  
左手のばして  
もどきます

### ステップ② バランス能力向上

体全体のバランストレーニングです。両手を横に伸ばしたまま保ち、左右平行に交互に動かしましょう。

**ポイント!** .....  
高齢者が落ちやすい体力要素のひとつとして、バランス能力があります。この能力を向上させることで、ふらつきからくる不意の転倒を予防します。



右へ行って  
後ろへ行って  
左へ行って  
前です  
左へ行って  
前へ行って  
右へ行って  
後ろです

### ステップ③ 注意分割能力向上

頭と体を同時に使うトレーニングです。床に十字のマスをイメージします。まず体を十字の中央に置いて、歌詞を聞きながら前後左右に動きましょう。

**ポイント!** .....  
最近の研究結果で、注意分割能力を鍛えることで転倒を予防することができるという報告されています。例えば、電話が鳴っていて電話ばかりに気をとられると、小さな敷居や段差に気づかず、つまずいて転倒することがあります。電話と敷居に注意が分割していれば、転倒を防げるということになります。

音楽はNPO法人「音楽療法の会さざなみ」にご協力いただきました。ステップごとのリズムの変化も楽しんでください。

元気に長生きするためには大切なことは、運動機能の向上のために意識して日常生活で実践していくことです。今回制作した「まいばら体操」をみなさんの日々の生活や地域活動にぜひ取り入れていただき、地域ぐるみで元気な米原市をめざしてください。健康に暮らせるということは、医療費の抑制にもつながり、社会的にもプラスになっていくと思います。

米原市のみなさん、こんにちは。私は「まいばら体操」に携わる前から、京都府舞鶴市とも共同研究を進め、介護予防と要介護認定の関係性などについて調査してきました。その後、舞鶴市では介護予防運動の指導者を養成したり、日常的に取り組める介護予防のポイントをもとめたチラシを全戸配布したりするなどの取り組みが進められおり、介護予防に取り組む機運が高まっていくことを期待しているところです。



「まいばら体操」監修  
京都大学大学院  
医学研究科 やまだ みる 山田 実助教

～まいばら体操を習慣化しよう～

# 伊吹山テレビで まいばら体操を放送!



 10月26日号で  
まいばら体操の特集番組を放送

10月26日(金)から11月1日(木)の1週間、伊吹山テレビで、山田先生のインタビューなどを交えた特集番組を放送します。この広報誌をテキストにしながらかご覧ください。

 毎月第1金曜日からの番組で  
まいばら体操の短縮版を放送

閉じこもりがちな冬、12月～3月の第1金曜日からの番組でも、まいばら体操の短縮版を放送する予定です。録画をして、毎日体操をすると運動の効果が出てきますよ。



地域のサロンや「歩楽るん教室」自主グループ、市内介護保険サービス事業所にも、DVDを配布する予定です。

その他に、体操の普及・実践のためにDVDやカセットを希望される場合は、福祉支援局までご連絡ください。まいばら体操についての感想もお待ちしています。

福祉支援局（山東庁舎） ☎55-8110

## 活動レポート

# 「歩<sup>ほ</sup>楽<sup>た</sup>るん教室交流会」を 初めて開催しました

10月3日、ルッチプラザで「歩楽るん教室交流会」を開催しました。

歩楽るん教室は、身近な地域で取り組む運動教室として、市が推進してきた事業で、平成22年度にスタートして3年目を迎え、今では14グループが自主グループとして継続して取り組まれています。

交流会では、京都大学大学院医学研究科の青山朋樹准教授を講師にお招きし、「運動は特効薬」をテーマに、加齢と骨や筋肉の状態との関係などをわかりやすく教えていただきました。青山先生は、「肩やひざなどの運動器は、生きた細胞で構成されていて、動かしてあげることが大切。無理をしない程度に少しずつ運動を積み重ねていきましょう」と語っておられました。

また、講演の後には、須川・藤川・本郷・梅ヶ原・やすらぎハウス5つのグループによる、活動発表と意見交換会を行いました。

どのグループも、みんなで取り組むことで楽しく



交流会でも、「まいばら体操」をお試しで披露。「歩楽るん教室でもやってみよう」というご意見をさっそくいただきました。

継続できるという思いは同じながらも、脳のトレーニングを取り入れたり、ラジオ体操を取り入れたりして、各グループが工夫しながら活動されている様子が報告されました。