

片岡 先に自宅に伺って、様子を見させてもらいましたが、狭窄症の影響もあってか姿勢が前屈みで、家事も座ってしていました。体力がついても狭窄症が治るわけではないので、うまく改善できるか心配はありました。その時に撮影したのが最初の動画です。

山内 教室に通い始めてどうでしたか？

西田 送り迎えをしてくださるので助かりました。最初は足を横にするにも上げるにも痛くて、「できん。もうよか。せん」ばかりでした。5回目くらいから徐々に痛くなく

なっていて、だんだん自分でも「やればできる、元気になる」と明るようになっていきました。

山内 教室に通っている間の西田さんの様子はいかがでしたか？

南 表情が明るく、言葉も前向きになり、ご家族も安心されていきました。

片岡 最初は疲れやすく、運動も受け身でしたが、自分から動かれるようになりました。一番感じたのが服装の変化です。自宅にいるときのような服装から、外に出掛けるような服装になっていきました。3カ月後には歩くのも速くなり、体力もついたので、十分卒業できる状態でした。

西田 郵便局や公民館に歩いて行けるようになりました。

山内 歩行器を使わず、郵便局まで自分で歩くことに不安はありませんでしたか？

西田 坂を下りるのが心配だったので、最初は杖をつけていましたが、繰り返しているうちに杖もいらなくなりました。もう少し頑張れば曲がった腰も真っすぐになるかもしれないと思いました。卒業後、自宅での運動がなかなか続かず、体力が少し落ち



九州厚生局
地域包括ケア
アドバイザー
やまうちつよし
山内強さん

体力あつぷ
教室参加者
にしだまさこ
西田雅子さん

東部圏域地域包括
支援センター
看護師
みなみみちこ
南美智子さん

リハビリデイ
ほっと+プラス
理学療法士
かたおかふみかず
片岡史一さん

体力あつぷ 座談会

自宅内で歩行器が必要な状態から体力あつぷ教室を利用して、杖を使わず大型ショッピングセンターで買い物できるようになった西田さんの体験談を聞きました。
西田さんの経過が分かる動画公開中▶



てしまつて、片岡さんに相談しました。

片岡 通い続けると体力を保つことができない状況にならないよう、これ以上の延長はないと意識付けしながらもう一度、一緒に頑張ることにしました。3カ月後にはわたくしたちも驚くような改善が見られました。

継続的な運動で体力あつぷ

山内 今の西田さん、本当に笑顔がすてきですね。現在の状況を教えてください。

西田 週一回公民館で行われる体操や、地域サロンに参加しています。お風呂上りにスクワットもしています。30回から始めて、今は60回。黒柳徹子さんが「50回は誰でもできる。私は60回してますよ」と言っていたので、私も60回するようにしました。私が

60回していると云ったら、体操仲間の同級生が「私もしてみよう」と言っていました。

山内 西田さんの影響ってすごいですね。

西田 一緒に体操してる人たちにも「私たちより元気がなった」と言われます。

山内 最後に、3人から皆さんに伝えたいことを一言ずつお願いします。

西田 介護が必要ない体でいたいという気持ちが必要にありますが、何事も始めたら諦めない。できる！ ほめてもらう

と本当に勇気付けられます。

南 自宅で生活ができる事は安心につながります。そのために、自分の体は自分で守ることが大切だと思います。

片岡 地域の人たちを見ていると、自分はまだ大丈夫という人が多いです。弱ってしまつてからよりも、一歩手前で運動などに取り組むとしっかり戻ります。80代でも90代でも、運動すればちゃんと体力も筋力もつくので、そこを理解して早めに取り組んでほしいですね。

介護予防講演会

**「人生100年時代をいきいきと過ごす」ために
～もう「歳」だからと諦めていませんか？～**

いつまでも地域の中で自分らしく元気に生活するために。座談会に登場した山内さんが介護予防・介護保険についてお話しします。

日時 3月14日(金) 午後2時～4時
場所 保健福祉センターはびねす 多目的室

■申し込み
申し込みフォームか電話で70人に達し次第、締め切り

■午後1時～2時まで、明治安田生命による血管年齢測定と野菜摂取量チェックも行います。

■健康保険課 保健事業係 ☎ 286 - 3113

圧迫骨折で3カ月入院

山内 西田さんの今までの状況や気持ちを教えてください。以前は自宅で歩行器を使っていましたよね。何か病気とかされたんですか？

西田 元々、狭窄症と骨粗しょう症で薬を飲んでいたんですが、令和4年11月、腰の圧迫骨折で入院し、3週間近く寝たきりになりました。落ち込んでリハビリにも前向きになれなくて、もう寝とった方が楽という気持ちでした。眠れなくて精神的にも弱つてしまつて、食欲もなくなり、トイレにも行けず管を通して生活していました。お風呂も寝たまま入れてもらつて、もうこのまま歩けないんだと思っていました。

山内 入院期間はどれくらいでしたか？

西田 3カ月でした。

南 退院されたところは体力もなく、歩行器で少し歩けるくらいで家族も心配されてました。医療機関の訪問リハビリを2週間受けられました。

たんですか？

西田 病院で教えていただいた入院中に申請しました。要支援1でした。

山内 その時のお気持ちは？

西田 そういう状態だったから、どつちかというところ、よかつたと思いました。

南 家での移動に不安がありました。介護保険の住宅改修で手すりを付けたりすることができました。

西田 手すりを持って歩いてみたら、力をつけてみようかなという気持ちになって、南さんにどこかリハビリするよいうなところがないか聞くと、教えてくれました。

南 その頃から食欲も出てきたんですね。

西田 そうそう。初市の市だごがきっかけですね！

南 表情からも家に帰つてこられた安心感を感じるようになりました。要支援1は、通所でも週一回しか利用ができないので、体力あつぷ教室のお話をしました。

体力あつぷ教室へ

片岡 元々、町の「はつらつ教室」としてうちの事業所も