



ようこそ！ 市長室へ

34



みんなでK体操、みんなで介護予防！

誰しも介護のお世話にはなりたくありません。でも、現実には、可児市内で何らかの介護が必要な方は、75歳以上で30%、80歳以上では44%を超えます。そのため可児市では、「歩こう可児302運動」をはじめとして、健診、食事、社会参加での健康づくりに取り組んでいます。そこに、介護予防の助っ人が新たに加わりました。K（ケイ）体操です。

簡単・健康・可児の頭文字をとったK体操。岐阜県理学療法士会の片桐辰徳さんの考案、可児医師会や高齢者サロンのご協力で、出来るようになりました。K体操のいいところは、普段身体を動かしていない高齢者の方でもできること、簡単で一人でもでき、毎日続けられる

こと、覚えた人が他の人に伝え一緒にできることなどです。

現在、筋力低下を防ぐ「基本のK体操」と、脳を活性化させる「頭のK体操」の2種類があります。加えて、発音や噛む力などを維持する「お口のK体操」を作成中です。

基本のK体操は、椅子に座ったまま行う肩の上げ下げ・足上げ運動、床に座り、膝を伸ばしたまま足を上げる運動などがあり、身体を意識して動かす体操です。頭のK体操は、足と手あべこべ運動など頭を使いながら身体を動かす体操で、認知症予防に効果があるとされています。昨年の健康フェアで初披露し、多くの方にK体操を体験してもらいましたが、皆さ

ん楽しそうに身体を動かしていて、好評でした。

筋力低下や骨・関節の病気などが原因で、立つ、歩くなど日常生活に支障が出ることをロコモティブシンドローム（運動器症候群）と言います。家の中でつまずく、手すりがないと階段を上がれないなどの症状はありませんか？実際に転倒に対する不安が大きいと答えた人は女性の35・7%に上っていますし、高齢者の約10人に1人が、男女関係なく1年に1回以上転倒しています。

筋肉量は何もしなければ落ちる一方です。介護が必要とならないよう、年齢に関係なく普段から身体を動かす習慣を続けることが重要です。K体操の方法はHPなどで公表していますし、地域の高齢者サロンなどでも取り入れて実践していただいているところもあります。今月のケーブルテレビ版「ようこそ！市長室へ」では、私自身が体験します。ぜひ、ご覧ください。ご自身だけでなく、ご家族の安心のためにも、K体操を、日常生活に習慣付けましょう。

可児市長 青木 伸

頭のK体操（一例）

足と手あべこべ運動

- ①右手をグー、左手をパーにして、右足のつま先と左足の踵を同時に上げます。
- ②右手をパー、左手をグーにして左足のつま先と右足の踵を同時に上げます。
- ①と②を交互に繰り返し行います。



基本のK体操（一例）

肩上げ下げ運動

- ①息を吸い込みながら肩を上げます。
- ②息を吐きながら肩をストンと下ろします。

