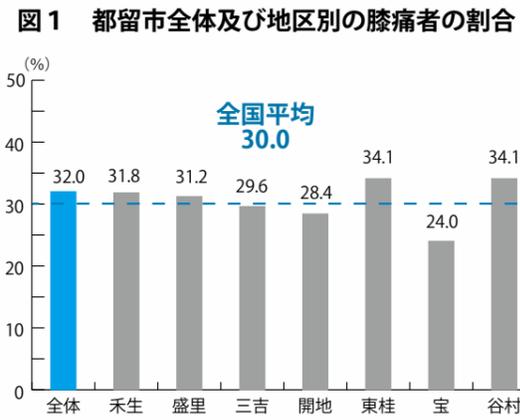


# 高齢者生活状況調査報告 テーマは「ひざ痛」です

ひざに痛みがあると、歩くことや、日常生活を送る上で非常に大きな支障が生じることがあります。元気でいきいきと暮らすためには、ひざ痛の予防や、痛みの改善に取り組むことが大切になってきます。今回の調査では、65歳以上で介護認定を受けていない方で、「ひざに痛み」がある方がどのくらいの割合(有症率)か、またその要因は何かということをお調べしました。

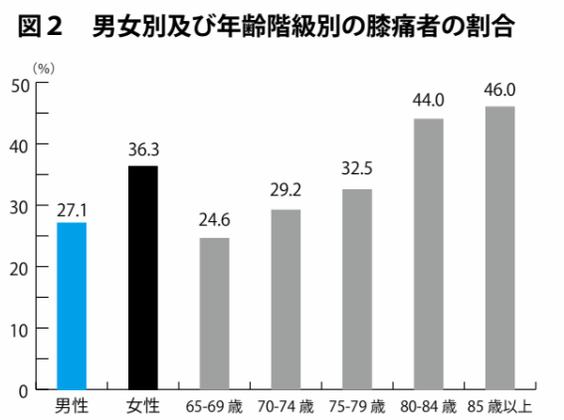
調査では過去1カ月間のひざの状態(痛みの有無や痛みの程度など)についてご回答いただきました。その結果、市全体の有症率は32・0%で、全国調査結果の30%を上回りました。また、都留市の地区ごとの有症率は図1の通りです。



地区ごとに差が出た要因については今後、早稲田大学運動疫学研究室の先生方と調査を行っていきます。

また、性別、年齢階級別、体格別、既往歴による有症率は図2のとおりで、女性の有症率の方が高く、年齢階級別では、年齢が上がるにつれて「ひざに痛み」のある方の割合が高くなっています。

また、図にはありませんが、体格別では、標準的な体型の方が28・4%、肥満体型が43・7%で肥満体型の方の有症率が高いことがわかりました。さらに、既往(持っている疾患)との関係では、変形性膝関節症が27・2%、関節リウマチが4・8%、ひざの外傷が4・7%との結果で、変形性膝関節症がひざ痛の大きな要因となっていることがわかりました。



- 1 足の力をつけること
- 2 足の柔軟性を高めること
- 3 ウォーキングをすること
- 4 ダイエットをすること

これまでの様々な研究結果から、ひざ痛に対する予防・改善策として、ご紹介いたします。

(図3)この体操は、ひざ痛に対する予防・改善に効果があると認められており、椅子に座って行えるため、ひざ痛をお持ちの方でも無理なく取り組むことができます。

「ダイエットを兼ねてウォーキングをしよう!」と考えられる方もいらっしゃるかもしれませんが、体重過多の状況でいきなりウォーキングなどを始めるとかえってひざを痛める結果になることもあります。

## 図3 膝を守る4つの体操 (楽ひざ体操)

**① ぶらぶら50回**  
膝まわりの筋肉のはたきをよくします

- 膝の下に座布団またはクッションを入れる
- 足が床につかないように
- リズムカルに左右交互

**② かちコチ5秒**  
太ももの筋肉を強くします

- イスに浅く腰掛ける
- 伸ばした脚の足首を起こす
- 太ももにぐっと力を入れる

**③ ぎゅぎゅと10秒**  
太ももの筋肉を伸ばします

- イスに深く腰掛ける
- 背中を後ろにもたれ、足首を両手で抱える
- 背中を丸め胸を膝につける

**④ チョイまげ10回**  
膝まわりの筋肉を強くします

- 手は腰に当て、肩幅に脚を開く
- 膝を軽く曲げる
- 上半身はまっすぐ、前に倒さない

楽ひざ体操 (中京大学 教授 種田行男監修)

りますので、まずはこの「楽ひざ体操」で足の力を付け、柔軟性を高めることから始めましょう!

「楽ひざ体操」について詳しく知りたい方は、長寿介護課 地域包括支援センターに気軽にご連絡ください。

**資料提供** 早稲田大学運動疫学研究室 共同研究者、人間総合科学大学 保健医療学部 講師 佐藤慎一郎

**市が実施している健康づくり事業をご紹介します。**  
ぜひ皆さんのご参加をお待ちしております。

### はつらつ鶴寿 湯の日

敬老の日になみ、高齢者のみなさまに感謝の意を込め、「はつらつ鶴寿湯の日」を行います。ぜひ、この機会に都留市の温泉をご堪能ください。

**日時** 9月29日(木) 10時~21時

※午前中は、保健師による健康講話・健康相談を行います。

**場所** 芭蕉月待ちの湯

**対象** 市内65歳以上の市民で、先着200名様

※定員になり次第締め切らせていただきます。

**入浴料** 無料

### はつらつ湯友健康講座

「芭蕉月待ちの湯」で健康づくり!仲間づくり!自分が、家族が、仲間が「笑って、いきいたい!」をわいわい語ろう!

※各講座終了後に保健師による個別健康相談も実施いたします。1回のみご参加もできます。

**場所** 芭蕉月待ちの湯 有料休憩室

#### はつらつ湯友健康講座日程表

回数	日程	申込期間	講座内容
1回目	10月13日(木) 10時15分~11時45分まで	9月12日(月)~9月26日(月)	まちの現状を知り、健康づくり! ~介護が必要になる原因や予防を知ろう~ 「お口すっきり、歯つらつお手入れ術」
2回目	10月20日(木) 10時15分~11時45分まで	9月12日(月)~9月26日(月)	「からだいきいき健康体操」 ~筋力を保つために、日常生活に体操を取り入れよう~
3回目	10月27日(木) 10時15分~11時45分まで	9月12日(月)~9月26日(月)	「若さを保つ、脳トレーニング」 ~みんなで楽しく脳を鍛えよう!~ 「笑って、いきいたい!みんなで語ろう!」 ~介護保険初級編を学びつつ、笑って生きるために必要なことをわいわいがやがや語ろう~

## 地域の「いーばしょ」づくり事業紹介(禾生地区)

### かるがもくらぶ(富士見台自治会)

本市では、市内の全ての地区に、身近で歩いていける範囲に地域の住民が集い、お茶を飲んだりしながら交流できる「いーばしょ(居場所)」の開設を推進しています。

今回は、禾生地区・富士見台自治会に新たにスタートした「かるがもくらぶ」の皆さんに、居場所を始めたきっかけや、運営する上での苦労などについてうかがいました。

#### くらぶを作るきっかけは何ですか?

禾生地区の富士見台自治会は、比較的新しい自治会で、年々転入者が増加している地域です。住民同士が顔を合わせる機会がほとんど無く、皆で集まる自治会館もありません。このような状態では、近隣に住む者同士で安否確認を行うことなども難しく、特に大きな災害が発生した場合には、住民同士で助け合うことができるのだろうかという不安がありました。そんなときに市で、高齢者や地域の住民が集う場(居場所)の設置を支援するとの話を聞き、立ち上げたのが《かるがもくらぶ》です。

#### 順調に進められましたか?

準備の時期は、『居場所』を設けることの意義などを、自治会の協力を得ながら様々な場で周知しましたが、「顔も分からない者同士が集まってもどうやって気軽なおしゃべりができるのか。本当に人が集まってくれるのか。」など、開設に対する心配な意見もあり、また新興住宅地の同地区には、自治会館も空き家などもなく、何処を居場所とするのかなど様々な課題を乗り越えなければならないなどの苦労がありました。それでも自治会の協力、有志などの力強い支援もあり、居場所開設に向け努力し、《かるがもくらぶ》を平成28年5月に開始することができました。

#### どのような活動をしていますか?

現在は、月1回近隣の公共施設を借りて、体操や都留音頭(都留市オリジナルの盆踊り)の練習、脳トレ、折り紙、健康講話などの気軽に参加できる活動を行い、より多くの方が参加できるよう工夫しながら、地域住民が支え合うまちづくりを目指して活動を行っています。

#### 今の悩みは何ですか?

本当は、もっと積極的に活動を行いたいのですが、公共施設をお借りしているため、色々制約もあり、なかなか思うようにできないのが現状です。悩みは尽きませんが、みんなが笑顔で続けられるよう工夫をしています。



富士見台地区、またはその近隣で貸し出し可能な空き家等をお持ちの方は、長寿介護課に情報提供をお願いいたします。

また、ご自分のお住まいの地域でも「いーばしょ(居場所)」事業に取り組んでみたいとお考えの方がいらっしゃいましたら、長寿介護課に是非ご相談ください!

連絡先 長寿介護課 高齢者支援室(地域包括支援センター) ☎(46)5114