

No.79

公社のシニア向け情報誌

# Senior Life

## 介護予防と運動

人生100年時代を元気に生きる



# Exercise

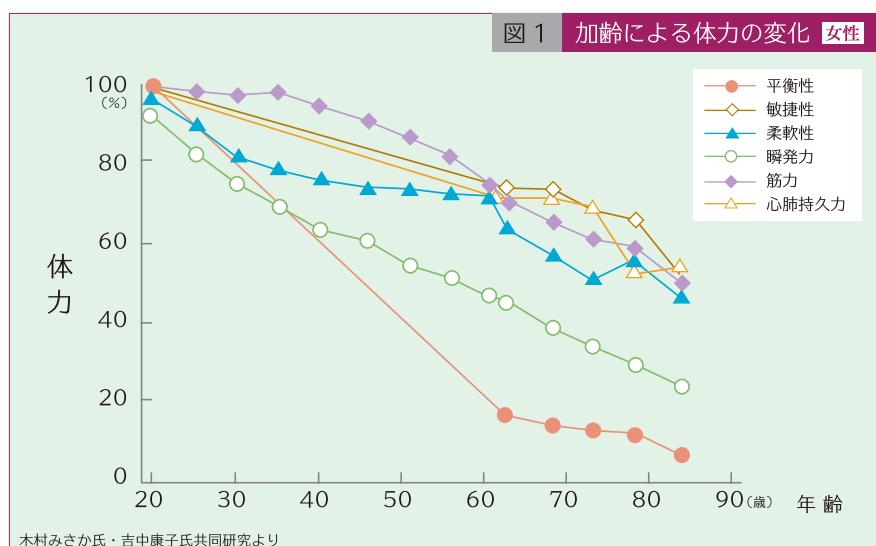
# 介護予防と運動

## 人生100年時代を元気に生きる



神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム「ヴィンテージ・ヴィラ」は、元気なうちに入居して、もし将来介護が必要になった時には、館内にて必要な生活支援や介護サービスを受けられる自立型のホームです。また、入居時の元気なお身体をなるべく長く維持できる様に、様々な介護予防にも力を入れています。

今回の特集では、「ヴィンテージ・ヴィラ」が介護予防の一環として取り組む「運動」について、介護予防の研究・実践・普及にご活躍されている京都先端科学大学の吉中康子教授のお話とともに紹介します。



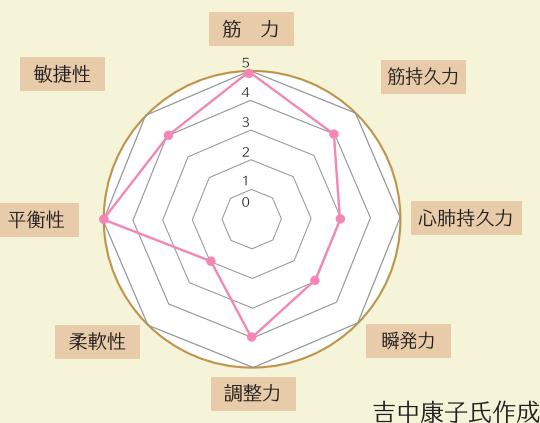
体力機能には、筋力、心肺持久力、柔軟性、平衡性、瞬発力などがあり、これらの維持や低下予防が健康長寿につながります。しかしながら、それぞれの機能は20歳の体力値を100%とするとき、80歳では、筋力・柔軟性・心肺持久力で40%低下、瞬発力で70%、平衡性では80%以上低下することが分かつています。(図1)

### 高齢者の体力の特徴

高齢者の体力維持には、特に筋量と筋力が重要ですが、これは40歳を超えると、1年に1%ずつ低下し始め、70歳までに30%低下します。

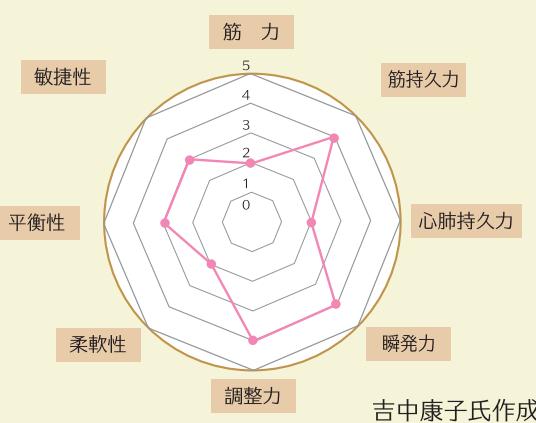
体力機能には、筋力、心肺持久力、柔軟性、平衡性、瞬発力などがあり、これらの維持や低下予防が健康長寿につながります。しかし、ながら、それぞれの機能は20歳の体力値を100%とするとき、80歳では、筋力・柔軟性・心肺持久力で40%低下、瞬発力で70%、平衡性では80%以上低下することが分かつています。(図1)

図 2-2 70歳台女性Bの体力プロフィール



週1回以上30分以上の運動習慣あり

図 2-1 70歳台女性Aの体力プロフィール



運動習慣なし

## 高齢者の運動習慣と体力

高齢者の体力の低下は、生活習慣に大きく影響されます。もし高齢者が1か月間寝たきりとなると筋量が30%も低下し、体力の低下につながっていくことになります。

また、高齢者の体力は運動習慣があるかないかによつても差が表れます。70歳台の女性2名の体力テストの結果（図2-1と図2-2）を比較すると明らかな差が生まれていることがわかります。

更に、運動習慣が高齢者の体力に影響を与えることを証明する興味深いデータがあります。図3はこれまで運動習慣のなかつた70歳台の

健康的な女性が、週1回～3ヶ月間体操教室に参加した体力変化の例です。参加前と参加3か月後の体力測定の結果から見て取れるように、運動習慣を取り入れたことで敏捷性や、筋持久力と心肺持久力を改善することができました。生活習慣によって生まれてしまう差はもちろあります。が、このような継続的な運動習慣により、体力の改善を続けることができるといえます。

## 運動習慣の重要性

英バーミンガム大学運動生理学・代謝学のレイ・ブレーン

氏らの研究では、運動習慣のない70歳～80歳の男性でも運動を始めると熟練アスリートと同程度の筋量を増やせる事が明らかになっています。すなわち生活に運動を取り入れ、それを継続していくことが介護予防につながるといえますでしょう。

### 著者PROFILE

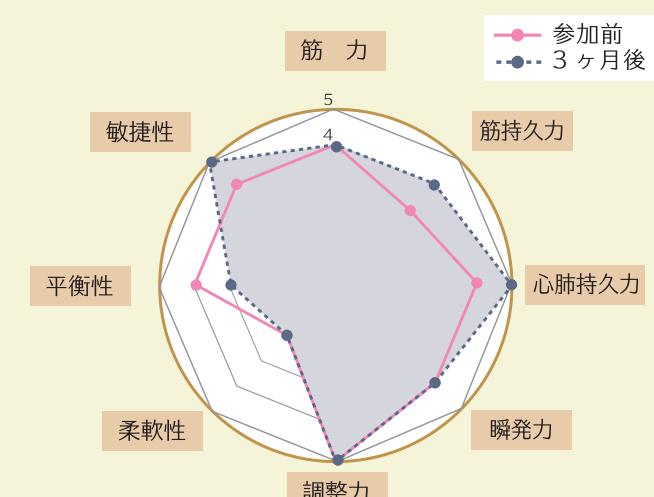
#### 監修 吉中康子

YOSHINAKA Yasuko

現在 京都先端科学大学教育開発センター特任教授  
日本体操学会副会長(平成22年～現在)  
(一社)関西クリケット協会理事長  
NPO法人元気アップAGEプロジェクト副理事長  
(平成26年3月～現在)



図3 3ヶ月体操した際の体力変化



吉中康子氏作成

週1回3ヶ月間体操教室に参加した70歳台女性



理学療法士、介護支援専門員  
**森本 昇** MORIMOTO Noboru

病院勤務等を経て、(一財)シニアライフ振興財団にて理学療法士として勤務

## ——ヴィンテージ・ヴィラでの運動の特長からお願いします

### 運動の特長

# ヴィンテージ・ヴィラの運動への取り組み

介護予防に関する運動の有効性について、吉中康子教授のお話を通して紹介しました。ここからはヴィンテージ・ヴィラで実際に行われている運動の取り組みについて、理学療法士としてレッスンに携わっている森本昇さんに伺つたお話をご紹介します。

### ——レッスンを担当する方はどのような方たちですか？

健康運動指導士などの資格を持つインストラクターが、個人の体

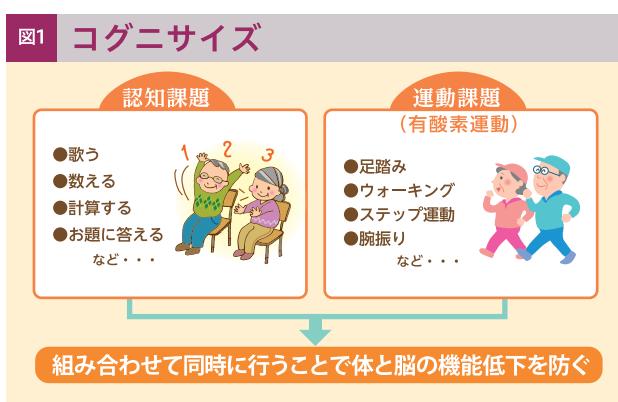
運動強度によって2種類のクラスに分けています。1つは30分程度の椅子に座つてできる体操、もう一つは筋力アップの運動やストレッチなどを中心とした体操です。どちらのクラスも週2回実施しています。

### ——なぜ、柱の一つとして体力測定があるのですか？

ヴィンテージ・ヴィラでは、春と秋の年2回、実施しています。これは年齢的な問題点を探すのではなく、その方自身の体力が以前と比較して変化があるかないかを把握するためです。介護予防に

「頭の運動」「身体の運動」「体力測定」を柱に、ご自分の体力に合わせて無理なく続けることを目指しています。具体的な内容としては、脳トレと運動を組み合わせて行う「コグニサイズ」を取り入れた体操を中心に行っています（図1）。例えば足踏みをしながら3歩目、6歩目というように3の倍数で拍手をするなど、手と足の動きに変化をつけながら、脳を活性化させます。

### ——運動の内容や頻度を教えて下さい



力に合わせてレッスンを行います。ご自分の体力レベルにあつたクラスが分からぬ場合は、予めご相談していただくこともできます。

## 介護予防と運動

は、現在のご自分の体力を把握しておくことが重要です。

### —測定する内容は?

体力測定の項目は、歩く速度やバランス力、俊敏性、足の筋力、握力の5つです。測定終了後、ができるだけ維持されるようインストラクターが個別にアドバイスをしています。

### ヴィンテージ・ヴィラならではの効果

—ヴィンテージ・ヴィラで運動する利点は何ですか?

外部のスポーツジムなどに通う場合、天候に左右され定期的な運動が途切れる心配があります。ヴィンテージ・ヴィラでは、館内に多目的室などの広い共有スペースがあり、そこで週2回の体操を実施していますので、雨にも濡れず、風にも吹かれず参加することができます。

またレッスンへの参加はもちろん、レッスン前後の時間は入居者やスタッフとの交流の場にもなります。ここでの人とのふ

れあいは介護予防だけでなく、日常生活のコミュニケーションを円滑にする効果もあります。

## 介護予防の実績

### — 体操の効果について教えてください

ヴィンテージ・ヴィラの体操に参加している方としていない方の、平成29年秋と平成30年春の体力測定の数値の差を表したものを見ると、筋力もバランス力も大きな差が出ていました(表1)。

自分でできるウォーキングや筋力トレーニングは重心の位置が安定している運動ですが、私

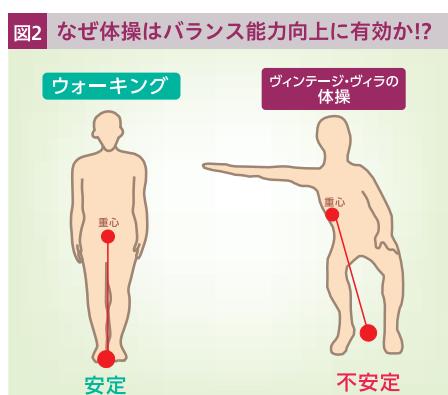
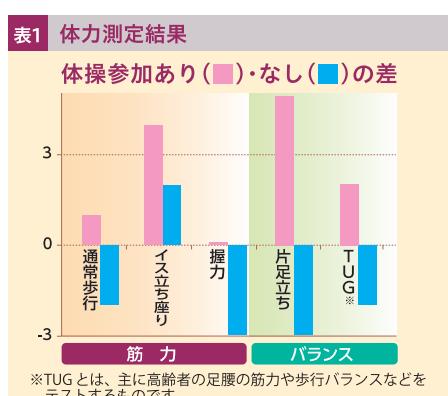


表2 年齢階級別の要介護認定率の比較



たちが実施する体操は、重心の位置を意図的に不安定にした運動であるため、高齢になると大きく落ちてくるバランス力も改善できるという事です(図2)。

生100年時代を元気に過ごすために、運動の大切さについて考えてみてはいかがでしょうか。

# 住み替えは「自立」or「要介護」になつてから?

「高齢者の住まいへの住み替え」を検討する方が、最初につまずきがちながら「住み替えのタイミング」です。高齢者の住まいは、「元気で自立のうち」に住み替えるのか、「介護」が必要になつてから「住み替えるのか」では、探し方も住み替え先での暮らしもまったく違うものなのです。タイミングを間違うと、描いていた「高齢期の暮らし」は実現できないかもしれません。

## 「まだ早い」が大きな後悔に

10年前の実例です。長年筆者の「住み替えセミナー」に参加してくださっていた80代前半の元気な女性。東京郊外の一軒家に独居で「将来は自立型有料老人ホームに住み替えよう」と考えていたのですが、「まだ早い」とも思つていたのです。

しかし、ある早朝突然の胸痛で救急搬送、そのまま手術・入院。退院時には体力がすっかり落ちてしまい、お子さんがいなため高齢の兄弟が「自宅に戻るのは無理」と介護施設（入居一時金が高額の有料老人ホーム）を探し、病院から授業料になつてしましました。

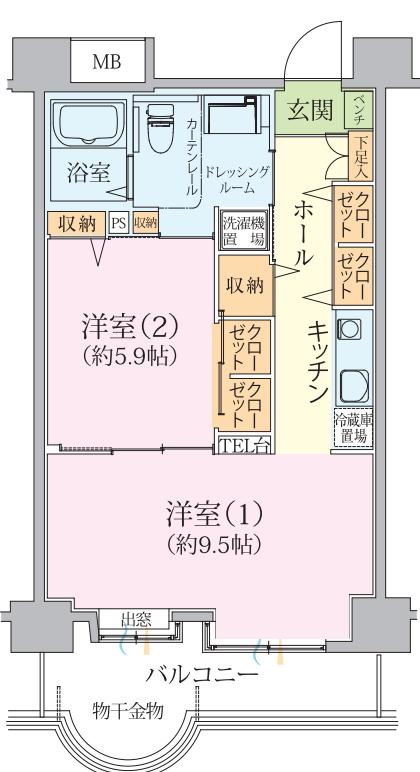


## 「自立型」と「介護型」

これから住み替えをしようと考える方は、最初に「自立型」なのか「介護型」なのかを決める」とはとても重要です。この2つはどう違うのでしょうか。

自分の部屋（居室）とは別に、入居者で共有して使えるスペースが多いことも自立型の特徴。1日3食提供されるダイニング、趣味サークルやスポーツができる部屋、来客時の応接、売店や喫茶、施設によつ

**【自立型】**  
図1の間取りを見ると「小ぶりのマンション」のように見えます。バス・トイレ・キッチンの付いた部屋なので、完全に独立した生活であり、今の住居から「引っ越し」の感覚で移り住むことができます。



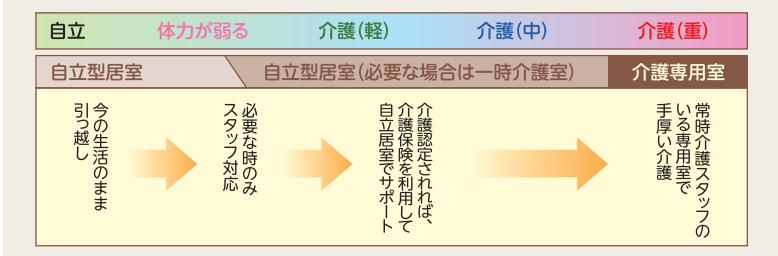
▲図1

「自立型」間取りの例（ヴィンテージ・ヴィラの一例）

## 住み替えは「自立」or「要介護」になってから？

### ▼図2 自立型の入居時～終末期イメージ

入居時自立だが、入居後に心身の状況に合わせて生活をサポート、介護が重度になればホーム内の「介護専用室」への住み替えも可能



では銀行のATMも。一時的に健康を損ねたときの一時介護室や、将来重度の要介護になった際の介護専用フロア(別棟)もあるので、高齢期の「自立～要介護・看取り」までトータルで生活サポートを提供されるのが「自立型」です(図2)。ただし、自立型の入居条件は「入居時自立」がほとんど。心身が要介護状態になると、自立型には原則入居ができません。

### 【介護型】

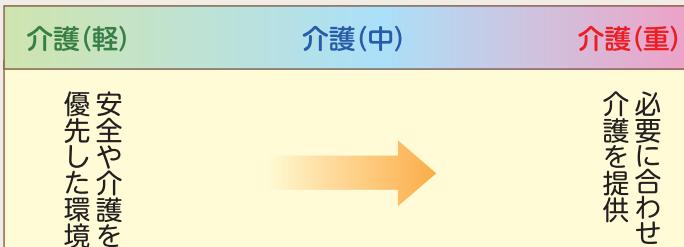


『住み替え計画は“早すぎる”ことはない』

さつくりとした「自立型」「介護型」の解説ですので、例外もありますが、このように『入居時の心身の状態』は、その後の居住環境

介護型は6～8畳のワンルームにトイレ・洗面付が標準です。自分で食事作りや入浴ができないことを前提に安全重視の居室になります。共有スペースも自立型のようにアクティブでなく、食堂、共同のリビング、交代で利用する浴室など、自立型に比べると機能も全く異なります。入居時は要介護認定を受けていることが原則のところが多く、入居者はほぼ全員が必要介護状態で、終日ホームの中で暮らすことが多くなります(図4)。

図3 「介護型」間取りの例(ワンルームにトイレ・洗面)



### ▲図4 介護型の入居時～終末期イメージ

要介護で入居する「介護施設」のため安全性や介護のしやすさが優先される傾向

ので、転居も可能でした。しかし同様に「しまった」というケースは他にも多々あり、諦めざるを得ない場合がほとんどです。「住み替え」を考えているシニア世代、周辺に支えてくれる人がいないおひとりさまや高齢夫婦の場合は、特に早い住み替え計画が「老後対策」のひとつになります。

### 著者PROFILE

#### 中山 由美

YAMANAKA Yumi

エイジング・デザイン研究所 代表

国内外の高齢者住宅800ヶ所以上の視察・調査、高齢期の生活設計(住まい・お金・社会保障)についての執筆・講演などを実行。

1級ファイナンシャル・プランニング技能士、福祉住環境コーディネーター、他。



# 自然に囲まれて アクティブに暮らす

ヴィンテージ・ヴィラ横須賀は神奈川県住宅供給公社が事業主の介護付有料老人ホームです。自然に包まれた穏やかな住環境にあり、交通や暮らしの利便性も高いため、快適なシニアライフをお楽しみいただけます。元気なときに入居し、もし介護が必要になった時は館内に常駐するスタッフからの必要な生活支援や介護サービスを受けることができます。

介護付有料老人ホーム（入居時自立）

## ヴィンテージ・ヴィラ横須賀



レポーターが訪問して紹介する動画をHP上にアップしています。  
QRコードから是非ご覧ください。

居室例 2Kタイプ



### 支配人

茅野 良隆さん



目の前に海が広がるロケーション、そして温暖な気候に囲まれて毎日快適にお暮らしいただけます。

皆様が笑顔でお過ごしいただけるようなサービスを心掛け、安らぎの住まいのなかで暮らしに寄り添って参ります。

シニアに優しいつくりの住空間で  
快適な時間を過ごせます



居室例 1Kタイプ

キッチン、お風呂等を備えたプライバート空間。収納スペース多く、室内を広く開放的に使うことができます。

居室だけでなく、館内にある多彩な共用施設をご利用いただくことで、皆様の生活空間にゆとりが生まれます。



高い天井が大きな開放感を生む憩いの場



ゆっくりくつろぎ1日の疲れを癒す安らぎの場

# 住まい

# 食 生活に彩りを



## 食 事



ダイニングルームでは、季節感を大切にし、専属の管理栄養士が考案する栄養バランスに配慮したお食事を朝・昼・夕とも予約なしでお召し上がりいただけます。また治療食や体調不良時のルームサービスにも対応いたします。

### 管理栄養士

#### 保井 円佳さん



心のこもったサービスをテーマにお食事をご用意しております。また健康寿命延伸に役立つメニュー作りにも力を入れております。栄養面だけでなく、旬の食材を取り入れながら、調理法にも工夫を凝らすことで、お食事を楽しんでいただくことを心掛けております。

### 日常生活を支える さまざまなフロントサービス

- 来館者管理や配達物の受け渡し、鍵の管理などのフロント業務
- 日用品等の販売
- 館外への買物代行
- 役所等での各種手続きの代行
- 専用車での病院送迎サービス  
※協力医療機関・指定医療機関のみ



## 見守り

# 暮らしを見守り続けます



日常の健康管理や生活支援はもちろん、緊急時や介護サービスは24時間常駐のケアスタッフが対応いたします。また、ケアセンター内には一時静養室もあり、体調不良時などお部屋での生活が不安な場合にも安心してお暮らしいただけます。

### 介護士

#### 久木田 由紀さん



住み慣れたご自宅を離れ、安心を求めてご入居された皆様から、気軽に声を掛けいただけるような明るいケアセンターになるよう努めています。

また、住み替えて良かったと、お一人おひとりに感じていただけるよう、家庭的で温かい介護を行うことと、『気づき』『気配り』『気持ちをこめて』を目標に、満足していただける介護サービスを心掛けています。

# 運動や生きがいで、 いつまでも元気に



※現在休館中です。再開は2022年4月を予定しております。

## 楽しむ



専門のインストラクターによる身体に合わせた運動プログラムは、自然に無理なく介護予防につながります。趣味やサークルを通した入居者同士の交流も盛んで、作品や歌の発表会も開催され、皆様の生きがいづくりに役立っています。

### インストラクター

#### 星野 潤子さん



体操のモットーは3つです。楽しんで続けていたくこと。皆さんに目標をもっていただくこと。そして、コミュニケーションの場として楽しく笑顔でできること。無理なく続けられるようにゲーム性なども取り入れてレッスンを行っています。いつまでも元気でいられるよう、一緒に体操を楽しみましょう。

※感染予防のためにサービス内容を変更する事がございます。

# これからのお住み替えに大事なのは、体力、気力、判断力があるうちに決める事

食事や外出の自由度の高さが一番気に入っていると  
おっしゃる川崎 禮子さんに現在の生活のご様子を伺いました



川崎 禮子さん  
ワインテージ・ヴィラ横須賀入居者

正直言うと、有料老人ホームへの住み替えは考えてもいませんでした。

ところが主人が亡くなつてからは、やはり子供が居ないこともあります、寂しさや将来に対する不安もあり、考え始めました。

住み替える前は、鎌倉で妹と二世帯住宅に住んでいましたが、将来自分が介護状態になつたら、妹や周りに迷惑を掛けてしまうという心配

何といっても鎌倉の自宅から近かつたという事です。地元にまだたくさんお友達がいますので、頻繁に帰つて楽しんでいます。さらに神奈川県住宅供給公社の有料老人ホームなどで安心できるといふことも大きな理由の一つです。

しかも、駅まで歩いて5分ほどで行けて、交通の便がいいん

住み替えたきっかけは？

もあり、自分で決断できる今  
のうちに住み替えを検討し  
始めたのです。

ワインテージ・ヴィラ  
横須賀に決めた理由は？

です。門限もありませんので、本当に自由です。私にはとても都合が良かつたんですよ。



**入居されてからの生活はいかがですか？**

良かつたのは、食事が予約も要らず、ダイニングの営業時間内であれば好きな時に食べて食べられるんですね。しかもその日のメニューを見て、食べなければ食べますし、そうでない時は、外食したり部屋で作つたり

など選べるのが良いです。

それと、先ほども言いましたが、外出が自由で、よほど長期でなければ届け出もないという自由度の高さも

気に入っています。海外旅行にも行きますし、東京へもたまに行きますね。

それに、このスタッフはみなさん親切でとても良くしていただいているので満足です。

**アクティビティには何か参加されていますか？**

ヴィンテージ・ヴィラに隣接しているウエルシティの「すこやかん」(横須賀市の健康増進センター)にあるプールをよく利用していましたが、新型コロナウイルス感染症予防のため今は休館しています。この様な状況であっても健康のためには、やはり何かやらなくてはと思い、ヴィンテージ・ヴィラの体操教室に最低週1回は参加

して体を動かしています。

本当は私は運動があまり好きではないのですが、無理なく続

けられる環境があるのはあり

がたいことですね。

買い物に行く時も、こちらで

は買い物ツアーや、ヴィン

テージ・ヴィラの車で、近隣のショッピングセンター等に送迎もしてもらえるので、積極的に

参加して楽しんでいます。横須賀はまだ土地勘がないのでこ

のツアーはとても便利で助

落ち、気力も衰えますので、新しい生活環境へ踏み出すこと

に憶病になりがちです。私の

場合は、引っ越しの苦労を考えてもぎりぎりのタイミング

でした。判断力のある時期に

出来るだけ早く、住み替えについて考えることをおすすめ

します。若ければ若いほど良い

と思います。私はヴィンテ

ジ・ヴィラで暮らしてみて、もう少し早く入居しても良かつたかなと思っています。



**有料老人ホームへの入居を検討している方にアドバイスを**

かつています。いろいろ様々なアドバイスを企画してくれる事も良いところですね。

年を取るとともに、体力が

落ち、気力も衰えますので、新

しい生活環境へ踏み出すこと

に憶病になりがちです。私の

場合は、引っ越しの苦労を考えてもぎりぎりのタイミング

でした。判断力のある時期に

出来るだけ早く、住み替えについて考えることをおすすめ

します。若ければ若いほど良い

と思います。私はヴィンテ

ジ・ヴィラで暮らしてみて、もう少し早く入居しても良かつたかなと思っています。



入居者インタビューの様子を撮影した動画をHP上にアップしています。QRコードから是非ご覧ください。

# 神奈川県住宅供給公社の介護付有料老人ホーム(入居時自立) ヴィンテージ・ヴィラ



## ヴィンテージ・ヴィラ 横浜

所在地:横浜市旭区若葉台4-26  
JR横浜線「十日市場」駅下車、バス13分  
東急線「青葉台」駅下車、バス21分



## ヴィンテージ・ヴィラ 向ヶ丘遊園

所在地:川崎市多摩区長尾4-3-3  
JR南武線「宿河原」駅下車、徒歩8分  
小田急線「登戸」駅下車、バス7分



## ヴィンテージ・ヴィラ 洋光台

所在地:横浜市磯子区洋光台4-33-25  
JR根岸線「洋光台」駅下車、徒歩10分



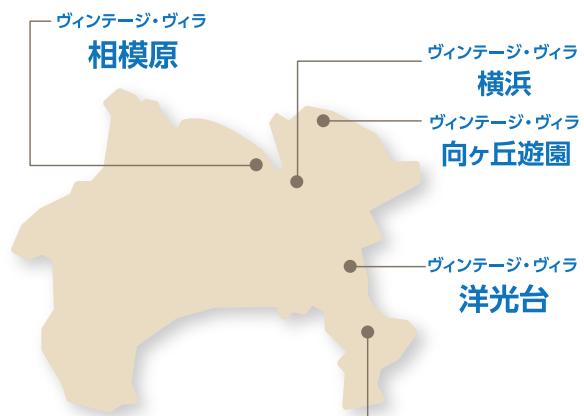
## ヴィンテージ・ヴィラ 相模原

所在地:相模原市上鶴間本町2-17-16  
JR横浜線・小田急線「町田」駅下車、徒歩5分



## ヴィンテージ・ヴィラ 横須賀

所在地:横須賀市西逸見町1-38  
JR横須賀線「横須賀」駅下車、徒歩5分  
京急線「逸見」駅下車、徒歩5分



これから住み替えをお考えの方に

**シニアライフ  
俱楽部** / **会員募集中**

**入会金 年会費 無料**

◎情報誌「Senior Life」をお届け  
◎見学会・セミナーのご案内をお届け

見学お申込み & お問合せ

神奈川県住宅供給公社 高齢者事業部  
(平日9:00~17:00)

**0120-428-660**

