



特集 頭も体も元気に

— 私が選ぶ介護予防 —

「歩く速度が以前よりも遅くなった」「転びやすくなった」と感じることはありませんか。それは、介護が必要になる前の「フレイル」かもしれません。今回は、電子機器のゲームを使ったeスポーツと運動によるフレイル予防をお伝えします。

問 長寿課介護予防係
☎0263⑤0280 内線2133

フレイルは加齢と共に心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下し、生活機能障

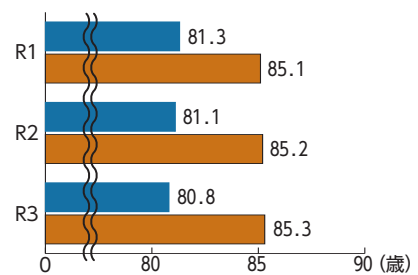
健康と要介護の境目

必要があります。

右のグラフ1は、令和元年から3年までの本市の健康寿命の推移を示しています。健康寿命は日常生活に制限のない期間の平均のことをいい、健康寿命を延ばすことで、平均寿命との差を小さくし、元気で自由に生活できる期間を延ばすことができます。

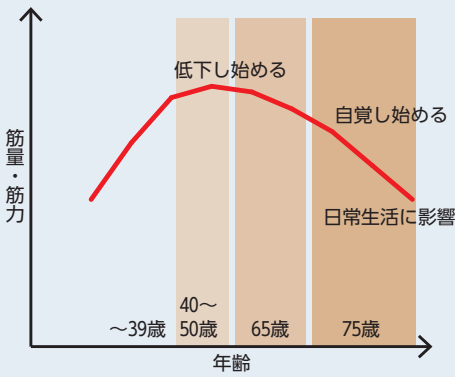
健康寿命を延ばすために

■ グラフ1 本市の健康寿命の推移



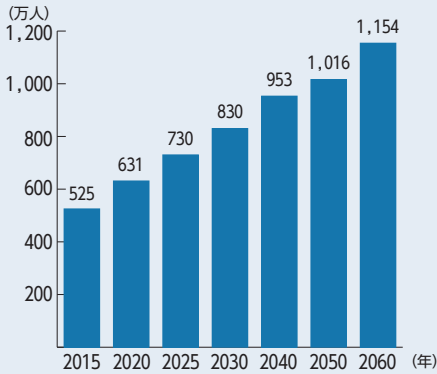
■ 男性の健康寿命
■ 女性の健康寿命
出典：国保データベース
※各年の数値は、3年後方移動平均値です。

■グラフ2 筋量・筋力の変化イメージ



参照:公益財団法人長寿科学振興財団「加齢に伴う筋量・筋力の変化のイメージ図」

■グラフ3 認知症の人の推計



参照:厚生労働省「認知症の人の将来推計」

三つのフレイルで老いが進む
 フレイルは大きく分けて3種類あります。一つ目が「身体的フレイル」です。筋肉の衰えが主な例で、高齢になると筋力は自然と低下していきます。(グラフ2参照)
 二つ目が「精神・心理的フレイル」です。高齢になり、定年退職やパートナーを失うことで、うつ

害、要介護状態などの危険性が高くなった状態です。「足腰が弱まった」「うつ状態だ」「最近孤独を感じる」などさまざまな要因からフレイルにつながります。また、健康な状態から介護が必要な状態の間地点ともされており、まさに寝たきりになってしまう一歩手前の状態です。フレイルが進行して要介護状態になると、健康な状態に戻ることが難しくなります。

老い(自立度の低下)は急速に進みます。老いとは、決して体の問題だけではありません。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻せます。
 次のページからは、eスポーツを取り入れたシニアeスポーツ教室と自分の運動レベルに合わせて参加できる介護予防教室をご紹介します。

状態や軽度の認知症の状態などになることを指します。推計では年が経つにつれて認知症の人が増加するとされています。(グラフ3参照)
 三つ目が「社会的フレイル」です。加齢に伴い社会とのつながりが希薄になり、独居や経済的困窮の状態などになることをいいます。これら三つのフレイルが連鎖し、

認知症 チェックリスト

このチェックリストは、認知症の初期症状かどうかを自分や家族で簡単にチェックすることができるリストです。次のような症状がないか、チェックしてみましょう。

ほとんどない=0点、時々ある=1点、頻繁にある=2点	点数
Q1 同じ話を無意識に繰り返す	点
Q2 知っている人の名前が思い出せない	点
Q3 物のしまい場所を忘れる	点
Q4 漢字を忘れる	点
Q5 今しようとしていることを忘れる	点
Q6 器具の使用説明書を読むのを面倒がる	点
Q7 理由もないのに気がふさぐ	点
Q8 身だしなみに無関心である	点
Q9 外出が面倒である	点
Q10 財布など物が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点



合計が9点以上の方は
認知症の初期症状があるかもしれません



▲認知症簡易
チェックサイト

※このチェックは目安ですので、気になることがある人はかかりつけ医などに相談してください。

eスポーツで予防

に参加している人と令和5年度から新しく行っている
きっかけや活動の魅力について聞きました。



初めてのeスポーツで介護予防

シニアeスポーツ教室は、65歳以上のシニア世代を対象に、パソコンやテレビゲームを使ったeスポーツを体験し、介護予防を目的とした教室です。今年度は、一つの期間を3カ月として、週1回午前と午後に分けて行っています。eスポーツは、マウスやコントローラーの操作で指先や手を細かく動かし、作戦を考えることで脳の活性化につながり、認知症予防などの手段で注目されています。



丸山 洋さん
(塩尻東)

シニアeスポーツ教室は、チラシをもらって来た妻から勧められて、夫婦で参加しています。太鼓を使ったリズムゲームやパソコンを使ってジグソーパズルを短い時間で完成させるなど、いろいろな種類を体験しながら認知機能の向上に取り組んでいます。
私は、これまでパソコンを使ったゲームをやったことがな

く初めて挑戦しましたが、とても面白く、中でも家庭ではできない車のゲームが好きです。この教室は毎週開催されており、毎回楽しみに参加しています。自分の家でも、この教室で教えてもらったジグソーパズルや、脳トレのアプリを毎日やって認知機能の向上に努めています。
この教室に参加すると、認知機能の向上だけでなく、他の参加している人と協力してプレイしたり話をしたりすることで、eスポーツ仲間ができました。教室の初回と最終回に行っている認知機能の検査結果から、認知機能の向上に役立っていると感じ、これからもeスポーツを続けていこうと思います。



core塩尻の、ゲーミングパソコンなど高性能な珍しい機器を使って、さまざまなeスポーツに挑戦しています。

講師 interview



Re.road株式会社
金井 佑輔さん

認知機能の向上だけでなく交流の場にもなっています

シニアeスポーツ教室は、認知機能の向上に良いテーマを設けて、そのテーマに合わせたeスポーツをcore塩尻で行っています。例えば、マウス操作で指先を使うジグソーパズルや、体を使う太鼓のゲームをしています。中でも、車の運転シミュレーションゲームを体験することで注意力などが高まると思います。また、上達してきたら、eスポーツが

競技の一つになっている「ねんりんピック」への参加を目標にするのも良いと思います。

eスポーツを通して、参加している人同士の交流やお孫さんとの会話のきっかけにもなり、皆さんの生きがいづくりにつながっていると感じます。来年度も開催を予定しているので、多くの皆さんの参加をお待ちしています。



運動で予防

市で行っている介護予防教室の「いきいき貯筋倶楽部」や図書館で教室開催の情報を見たことからでした。

自分に合った運動で介護予防



百瀬 修平さん
(宗賀)

いきいき貯筋倶楽部は、市内在住の65歳以上で、要介護認定を受けていない人を対象に行う介護予防を目的とした教室です。効果的な運動をするための注意点などを伝えることで、日常の運動方法を学び、参加する地域の仲間と継続して運動することを目指しています。毎年度、参加する人がたくさんいる人気の介護予防教室です。

いきいき貯筋倶楽部を知ったきっかけは、広報塩尻や図書館で教室開催の情報を見たことからでした。

私は、趣味でサイクリングをしています。夏は松本平など、長距離を走ることができのですが、冬は走る機会が減り、距離も短くなってしまいます。そこで、体力を維持するために、この教室に参加しました。椅子やマットを使った運動で体のいろいろな筋肉を動かすので、バ

ランス良く運動を楽しむことができます。

教室が毎週開催されているので、継続して参加することで、運動する習慣を保ち、規則正しい生活になるため、生活がリズムミカルになっていると思います。また、教室に来ることで、参加している人同士でのつながりができ、会話することが増えるため、井戸端会議のようにさまざまな人と話す機会にもなっています。このように、運動をすることはもちろんですが、参加している人との交流もできる場所のため、1ターンの塩尻市に来て知り合いが少ない私にとって、地域を知ることができるとても良い機会になっています。



肩こりをほぐすなど講座ごとのテーマがあり、椅子に座りながら行う運動やマットを使った運動を行います。

介護予防教室のお知らせ

運動レベル★★☆ 運動強度を示しており、星が多いほど運動強度が高くなります。

運動レベル★★☆ お元気体操教室

- 椅子に座って無理なく運動をしませんか。
 - 対象** 要介護認定を受けていない80歳以上の市民
 - 期間** 4～9月(全10回)
 - 場所** えんてらす、大門地区センター、榎川保健福祉センター
 - 定員** 各教室20人(先着順)
 - 申込期間** 3月1日(金)～4月10日(水)
- ※電話でお申し込みください。

共通事項

- 参加費** 500円(保険代など)
- ※日時などの詳細は、お問い合わせください。

問 長寿課介護予防係 ☎0263⑤0280 内線2133

運動レベル★★☆ いきいき貯筋倶楽部

- 筋肉量やバランス力などを維持する介護予防の教室です。
- 対象** 要介護認定を受けていない65歳以上の市民
- 期間** 地区によって異なります。(全10回)
- 場所** 各支所または地区センター
- 定員** 各地区20人程度(先着順)
- 申し込み方法** 申込開始時期になりましたら、広報塩尻やチラシなどでお知らせします。

運動レベル★★☆ はつらつスクール・しおじり

- ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れた教室です。
 - 対象** 要介護認定を受けていない65歳以上の市民
 - 期間** 4～9月(全12回)
 - 場所** 市立体育館、吉田西防災コミュニティセンター
 - 定員** 各教室30人程度(先着順)
 - 申込期間** 3月1日(金)～19日(火)
- ※市保健福祉センター1階長寿課介護予防係または電話でお申し込みください。