

お客さまの高齢化に備えましょう！

VOL.9



江端（佐治）ひとみ

予防的生活をサポートしましょう

第9回は、心と体の予防ケアをテーマにしたシニア検定、ビューティーケアセラピスト・ケアセラピストの運動学について、シニア検定テキスト 127 ページを引用して、ご紹介させていただきます。

運動は予防的生活に欠かせません。

運動不足は肥満や高血圧、高脂血症を招き、糖尿病や動脈硬化など、さまざまな病気を引き起こします。

適度な運動はこれらの生活習慣症の予防のみならず、ストレス解消、ロコモティブシンドローム、サルコペニアの予防につながります。そのため、お若く健康なときから運動習慣を身に付けることが大切です。

しかし、ご高齢の皆様とお若い方は同じ運動はできません。ご高齢の方の運動ではまず心拍数、血圧、体温、呼吸数のバイタルチェックを行い、安全に運動をすることが大切です。また、膝や腰に痛みがないかも確認を行いましょう。

シニア世代も、65歳と80歳では体力が違うこともあります。体力テストを行い、握力やバランス力、立ち上がり、歩行速度などを測定し、ひとりひとりに合った運動を組み立てる必要があります。

一般的な運動は少しずつ負荷をかけ、筋肉をパワーアップさせていきます。



しかしご高齢者、特に超高齢期（85歳以上）の皆様は、パワーアップというよりも、体力の維持を目指し、立つ・歩く、排泄行為が続けられることを目標にして、継続的に運動を行うと良いでしょう。私たちは現存する機能を生かし、自立を目指した支援をします。そのために、運動をすることで起こるかもしれないリスクをよく理解して見守り、運動の際の注意点を総合的にアドバイスします。

最近では認知症予防に運動が必要ということがわかってきました。国立長寿健康センターではコグニサイズなどの運動が認知症や軽度認知機能障害に有効であるとのデータを出しています。歩きながら足し算、引き算をしたり、クイズを行うと良いでしょう。

「自分の手足を使い続けて生きていく」「認知症予防」のためにも、継続した運動をおすすめして、予防に貢献していくことが私たちケアセラピストの学習の目的です。



これらの運動はあくまでも予防を目的としています。リハビリケアなどの医療行為に抵触しないよう、行為の範疇・関連法規についてもよく学習しましょう。

シニア検定 / ケアセラピスト / ビューティーケアセラピストは e ラーニングで受講できます。詳しくは [グローリア 21](#) [検索](#) [トップページ](#)をご覧ください。

(株) グローリア 21 日本ケアセラピスト協会 / 一般社団法人 日本シニア検定協会 本部長
〒454-0927 名古屋市市中川区打中 2-105

お問合せ Tel : 052-354-6211 Mail : gl21@asai-clinic.co.jp