

ピンシヤンの達人

第2版

令和4年度(1~4月)アンケート結果の傾向
歩行速度の低下の原因と対策
転倒予防の知識と対策
オーラルフレイルの原因と対策
栄養について
熱中症に要注意



この冊子は、前橋市の「地域リハビリテーション活動支援事業」の一環として作成しています。

前橋地域リハビリテーション広域支援センター

ピンシャン体操クラブの皆様へのアンケート結果



家族や友人との
付き合いがある



身近に相談できる
人がいる

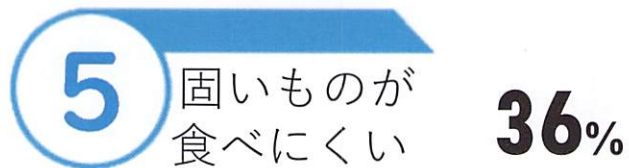
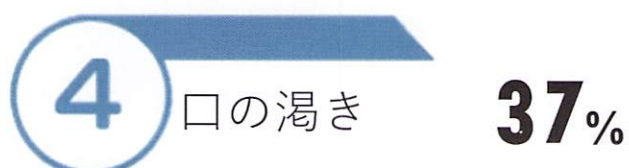
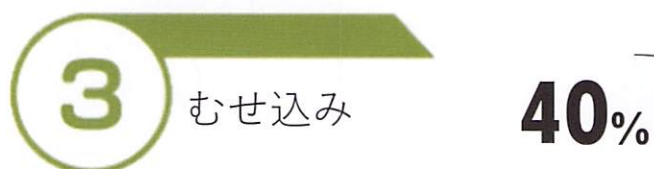


週1回以上は外
出している



ピンシャン体操クラブの皆様が特に優れていたのは、上の3つです。皆さん、外出機会を確保し、コロナ禍でも人とのつながりが保たれているようです。引き続き、知人同士で声を掛け合い、支え合いましょう。

該当者が多く、注意が必要な結果上位5つは、こちら。



身体的フレイル
(身体機能低下)
の可能性

対策はP2

「身体機能」と「口腔機能」「精神機能」は当てはまる方がやや多い結果となりました。特に上位2つのフレイルはピンシャン!元気体操を継続して行うことで防げます。次のページで紹介するポイントも意識して行ってみましょう。

オーラルフレイル
(口腔機能低下)
の可能性

対策はP5

オーラルフレイル

64%

身体的フレイル

80%

精神・心理的
フレイル

5%



詳しく読む!
オーラル
フレイル



詳しく読む!
身体的
フレイル

アンケートの各フレイルの
項目が一つでも当てはまった割合

1 歩行速度について



歩行速度は
身体機能
日常生活機能
の
指標です

原因
筋力低下
バランス能力低下
* ロコモ、サルコペニア、
フレイルの可能性も

指標
歩行速度の低下

結果
日常生活動作の低下
健康寿命に影響

どれくらいの
速度がいいの？

10m10秒が基準です。

■歩行速度を維持することは健康寿命を延ばすことに繋がります。急がない普段の歩行速度が大切で、10m10秒以上かかると、転倒リスクが高まります。特に自宅での転倒が多い傾向です。家の片付けや、つまずきそうな所を減らすことも重要です。

■よく外出して歩行速度が早い方でも、最近遅くなったと感じる方は注意が必要です。そんな方は屋外での転倒が起こる傾向にあります。「自分は大丈夫」と油断し、転倒につながるケースが多いようです。(Quach, L. et al. 2011)

速く歩くことが重要ではなく、
「最近遅くなったかなあ」と
気づくことが大事！
頑張って速く歩くと
危ない事もありますよ。
原因となる筋力、バランス能力、
柔軟性の改善をはかることが
対策となります。必要なのは
ピンシヤン体操の継続です！



理学療法士 栗林さん

【10m10秒ってどれくらい？】

10秒以内で渡れるか

もっとくわしく!

10m

コラムで読める

急がなくても歩けるかな

高齢者の歩行の特徴

歳を取るとなぜ歩くのが遅くなるのか？



ピンシャーン！元気体操の継続

■ 筋力、バランス能力、手指機能の高い高齢者では、加齢による歩行速度の低下率が小さいという研究報告があります。

(体力科学 地域高齢者の歩行能力-4年間の縦断変化- 杉浦 等)

ピンシャーン！元気体操は、姿勢、柔軟性、筋力、バランスの改善のすべてに効果があります。



動画で観る
ピンシャーン！元気体操

2

運動習慣の不足

いつからでも体は変えられる！
何歳になっても筋力はつきます。

■ 高齢者においても若年者と同様に筋肥大による筋力アップが多くの研究者によって認められている。

(体力科学 高齢者の筋特性と筋カトレーニング 久野 等)

運動習慣をつけるために、生活の中で意識すること

- なぜ、運動するのか考えること
- 運動の記録をつけること
- 掃除や洗濯などこまめに身体を動かすこと
- 家事をしながら、テレビを観ながら、
“ながら運動も大切”
- 歩く時は少し歩幅を大きくすること
(転ばない様に最大限注意)
- 仲間と一緒に運動すること
- 今よりもプラス10分の運動を意識すること

ピンシャーン！元気体操に
「ちょい足し運動」も
ご紹介しています。



作業療法士 小柳さん