

ロコモ予防を目指して 十日町地域シルバー人材センター 会員の**体力測定**を実施しました

平均年齢
78.4歳

業務4課 係長 猪川 裕生

AM9:00~



当会担当者による体力測定開始前の入念な打ち合わせ

AM9:30~

START



最初に体重と身長を測定し、握力(左右)を測定します。

AM10:30~



どのくらいの時間立って
いられるのか
バランス感覚を測定する
閉眼片足直立。

AM11:00~



立位体前屈は柔軟性
(体の柔らかさ)を
測定します。

10/13(木)
結果説明と
活かし方セミナー
を開催

9/8(木) 十日町市民交流センター 分じろう2F
9:30~12:00 会員34名参加

- ① 十日町地域シルバー人材センターの体力測定の実施を企画(計画)したのはどなたですか?
どのようなこと(目的)から実施することになったのでしょうか?

公益社団法人十日町地域シルバー人材センターの水落事務局様より、「会員の業務就業中の事故が多い中、体力測定を行うことで、ご自身の基礎体力を知り、日常生活で気をつけたいことや就業時の安全性を再確認する機会を作りたい」といったご依頼がありました。「人生100年時代」といわれて久しいですが、高齢者は従来のように「支えられる側」ではなく、その知識と経験を活かし「地域の担い手」として、より多くの方々に貢献することが強く求められており、心待ちにされているといったことが人材センターの事業計画にもあるようです。

シルバー会員の皆さん
体力測定会は
2階となります
※入口入って、右の階段を
ご利用ください



鬼山ヘルスケアトレーナーによる測定時の注意。



コロナ感染症予防のため、マスク着用での測定です。

そのことを念頭に、会員の皆様が「安全」「健やか」に就業できるようにという事務局からの想いから、実施に至りました。

- ② 中高齢者や高齢者に対する健康増進・福祉の一環として、十日町市は、このような活動に力を入れていますが、猪川さんが今回の体力測定で、積極的に提案した事はありますか?

年齢に関わらず、ロコモ(ロコモティブシンドローム)につながる運動機能の低下に気づいて早期から予防することが重要ととらえ、医学協会の得意分野である人間ドックメニューに含まれている体力測定から、①握力 ②上体起こし ③全身反応時間 ④閉眼片足直立 ⑤立位体前屈の5項目を提案しました。

これらの5項目は、自身の行動を起こす力、行動を持続する力、調整力、柔軟性を把握いただくことができる項目です。

なおかつ、体力測定を「実施して終了」ではなく、その結果についての説明と活かし方をお

伝えるセミナー開催を提案させていただきました。日ごろから取り組む事ができる健康・体力づくりに関する情報提供も重要と考えました。

体力測定の実施の中心となって指導した鬼山ヘルスケアトレーナーを講師とし、一ヵ月後の10/13(木)に開催させていただきました。

③ コロナ感染症予防のため、今回の体力測定で、注意した点、また、体力測定中に会員がケガをしないように気をつけた事はどのような事でしょうか？

この会場がコロナ感染の場とならないよう、通常健康診断業務同様に、受付での検温・



マスクの着用・手指消毒・使用した機材の一回ごとの消毒拭拭を行いました。

また、ケガをしてはせっかくの機会が台無しになることから、実施される方へ「できる限りの範囲で」「無理をしない」をお声がけさせていただきました。

ほかにも当会スタッフだけではなく、十日町地域シルバー人材センター事務局の方々からも昇降補助などのお手伝いをしていただいたので「ケガ0名」で実施することができました。

④ 実際に、体力測定を行ったシルバー人材センターの会員の方々の感想(意見)は、いかがでしたか？

参加された方々からは、「日頃から長く続けられる体力づくりの運動が重要ですね」といったご意見や、「自身の状態を確認できる良い機会だった」といった感想をいただきました。

今回参加された方々は、実年齢65歳～88歳の34名が対象で、平均年齢は78.4歳でした。

驚くことに、今回の体力年齢の平均は「65歳」と実年齢よりもはるかに若返る結果となりました。自身の体力づくりと維持に日頃から意識されている方が多いことがうかがえました。

⑤ 十日町地域シルバー人材センターの水落事務局長さまを始め、事務局の方々には写真撮影を許可して下さったり、当日の測定でも、全面的に協力して下さっていますが、ご紹介して下さい。

事務局長の水落様には今回の体力測定の実施から実施まで、事細かなお気遣い、ならびに多大なご協力をいただきました。

実際に水落様ご自身も率先して体力測定を実施されたり、参加者の方々へお声がけされている姿から、本当に会員みなさんに寄り添うことを大事にされていることがうかがえました。「安全」「健やか」に就業いただきたいという今回のテーマに沿った水落様や事務局の方々のお気持ちが、十分に伝わったのではないかと勝手に思いました。



♥ 体力測定が無事終了した後のスタッフ全員の記念撮影です ♥

