

# 体力測定 必要な運動は

## 個々に提案、口腔内検診も

### 久慈の介護予防型施設



久慈市田屋町にある運動に特化した介護予防型デイサービス施設「カローレ」(米内松司施設長)はこのほど、同市のロイヤルパークカワサキで、医学博士と歯学博士を招いた本年度2回目の「介護予防体力測定・口腔内検診教室」を開催した。施設利用者や一般住民ら70人が訪れ、体力測定と口腔内検診を受

ける、現在の体の状態をチェックした。検診教室は5年前からスタート。八戸学院大健康医療学部、東北大大学院歯学研究所と共同で開催している。八戸学院大からは吉田稔教授、東北大大学院からは遠藤耕生助教が訪れ、検診した。

吉田教授は専用機器を使用し、骨密度、筋肉量、筋肉左右バランス、歩行分析、歩行パランスなどを数値化。現在の体の状態を基に個々に必要な運動プログラムなどを提示した。

また、近年、口腔機能と病気などの因果関係が明らかになりつつあり、介護予防に生かす取り組みが進んでいることから、遠藤助教は舌圧、唾液量、義歯の状態など口腔機能の検診、指導を実施した。

利用者の一人で野田村の田中ケイ子さん(73)は、「約5年前から週2回利用している。利用当初は、脊椎の手術をしたばかりで立っているのもつらく、歩行にはつえが必要だった。今はつえがなくても歩けるまでに回復した」と話し、「毎日が楽しい。これからも続けていくつもり」と笑顔を浮かべた。

吉田教授は「全国的にも、まだまだこういった取り組みは少ないが、日本のみならず世界のモデルケースにもなると考えている。全国へ広げたい」と、日本でも先進的な取り組みに意欲的だ。遠藤助教も「口腔機能の維持向上と介護予防は密接な関係がある。よりきめ細かいプログラムの提供ができるように試行錯誤している。地域へ広げる取り組みも行っていきたい」と話している。

次回の検診は12月の予定。料金は500円。どなたでも参加可能。

詳細の問い合わせはカローレ電話0194(52)0278へ。

(見年代瞳)