

# 令和5年度 シニアカレッジ長岡 第8回同窓会 講演会 報告書

1. 期日及び場所 令和5年10月20日(金曜日) 13時30分～15時45分  
まちなかキャンパス長岡 301会議室
2. 講演会次第 受付 13時  
開会 13時30分  
挨拶 貝沼代表  
第一部 13時35分～14時30分  
『転ばない体作り～転倒予防教室』  
講師 金井千春 様 中央総合病院 リハビリテーション科  
理学療法士  
休憩  
第二部 14時45分～15時45分  
『考えてみませんか？介護のこと』  
講師 山本美和子様 長岡市地域包括支援センター  
なかじま・おもてまち センター長
3. 参加者 46名 (卒業生40名, 在校生6名)

## 4. 講演内容

今回の講演会は私たちが最も気になる 転倒予防と介護の現実のお話です。軽い運動を行いながらの話しに同窓生の皆様は熱心に聞き入っていました。



### 第一部 『転ばない体作り～転倒予防教室』



30秒椅子立ち上がりテストを行い自分の状況を確認

講義の中で、「転倒を防ぐにはまず知ることから」ということで、  
・身体機能の変化 ・転倒発生場所  
・加齢に伴う筋肉量の推移  
・自分の転倒リスクの点数チェック  
転倒予防には足元のトラブル回避が重要、バランス練習も必要 等のお話がありました。

協力いただいた長岡地区委員 敬称略  
貝沼、諸橋、上村、下田、吉野、米山、田村、須田、  
平野、小林(弘子)、大坪、岡田、松永、長谷川  
以上14名

## 30秒椅子立ち上がりテストの参考回数

30秒椅子立ち上がりテスト 男性

年齢	劣っている	やや劣っている	ふつう	やや優れている	優れている
20～29歳	22以下	23～27	28～32	33～37	38以上
30～39歳	20以下	21～25	26～30	31～36	37以上
40～49歳	19以下	20～24	25～29	30～35	36以上
50～59歳	17以下	18～21	22～27	28～31	32以上
60～64歳	13以下	14～19	20～25	26～31	32以上
65～69歳	13以下	14～17	18～21	22～25	26以上
70～74歳	11以下	12～15	16～20	21～24	25以上
75～79歳	10以下	11～14	15～17	18～21	22以上
80歳以上	9以下	10～13	14～16	17～19	20以上

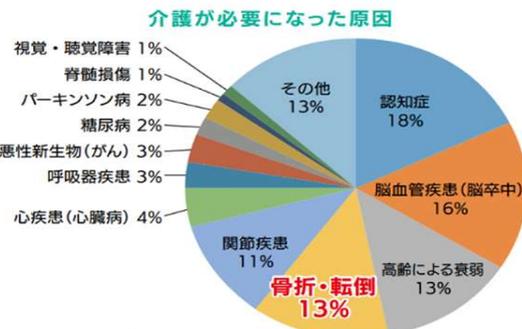
30秒椅子立ち上がりテスト 女性

年齢	劣っている	やや劣っている	ふつう	やや優れている	優れている
20～29歳	17以下	18～22	23～28	29～34	35以上
30～39歳	17以下	18～23	24～28	29～33	34以上
40～49歳	16以下	17～22	23～27	28～33	34以上
50～59歳	15以下	16～19	20～24	25～29	30以上
60～64歳	13以下	14～18	19～23	24～29	29以上
65～69歳	11以下	12～16	17～21	22～26	27以上
70～74歳	9以下	10～14	15～19	20～23	24以上
75～79歳	8以下	9～12	13～17	18～21	22以上
80歳以上	8以下	9～12	13～16	17～19	20以上

## 第二部『考えてみませんか？介護のこと』

### 長岡市の高齢者世帯 年々増加

	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度
ひとり暮らし世帯	16,746	17,238	17,622	18,079
高齢者のみの世帯	13,464	13,814	14,010	14,146
高齢者と児童のみの世帯	21世帯	19世帯	16世帯	14世帯



出典：厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査」  
第15表 要介護度別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合 2019年より

年々高齢者世帯が増えてきている。  
介護が必要になった原因の13%が転倒である。

### 老人ホーム 種類一覧

#### 民間の高齢者施設

有料老人ホーム

介護付有料老人ホーム

住宅型有料老人ホーム

健康型有料老人ホーム

高齢者向け住宅

サービス付高齢者住宅

シニア向けマンション

認知症高齢者専用

グループホーム

#### 介護保険施設 公的施設

特別養護老人ホーム

介護老人保健施設

介護医療院

養護老人ホーム

軽費老人ホーム  
ケアハウス



老人ホームの紹介と説明

編集後記：8回目の同窓会を無事に開催することができ、出席者ならびに役員の皆様ありがとうございました。大変お疲れ様でした。毎日の暮らしで難儀な感じが時々する年になってきました。いつまでも自立できるように「脚の筋力強化、立ち座り運動」を続けていき、またいざという時には施設の情報を得て対応していこうと思います。

2023年11月17日 長谷川記