第10回千葉県地域リハビリテーションフォーラム

館山市における住民主体の体操教室「集いの場での体操教室」の紹介

平成29年1月14日 たてやま整形外科クリニック 館山市リハビリテーションネットワーク 高橋 伸太郎(理学療法士) 岡本 務 (理学療法士)

はじめに

- ●館山市では、H28年3月より介護予防事業「集いの場での体操教室」が始まり、現在11ヶ所のグループが活動している
- ●当クリニックの理学療法士が、企画段階より携わり、住民主体の体操教室の立ち上げを支援している
- ・立ち上げ支援のポイントと本事業の狙いを紹介する

「集いの場での体操教室」のコンセプト

- 1. 集会所などの通いやすい場所が会場
- 2. 住民が中心となり運営
- 3. 保健師と理学療法士は、 立ち上げ支援と運営のサポート役
- 誰でも参加できるように
 虚弱高齢者や要介護認定者でも
 できる運動プログラムを実施
- 5. 体操教室をきっかけに

 地域づくり・適切なリハ介入を進める

立ち上げ支援の流れ|週1回を基本

1回目

- ●保健師・理学療法士の講話
- ●検査・測定
 - 一歩く力 | Time Up & Go Test(TUG)
 - −要介護リスクの確認 | 基本チェックリスト
 - 一生活の広がり | Life-Space Assessment(LSA)
- ●ストレッチ・体操指導

2・3回目

●ストレッチ・体操指導

4回目

- ●ストレッチ・体操指導
- ●保健師・理学療法士の講話



ポイント1 1回目の講話の内容

なぜやるのか? | 保健師・理学療法士が担当

- ◆ 社会背景と住民主体で行う理由−少子高齢化、要介護者増加、専門職不足、社会保障費増加など
- 生活不活発病について
- 週1回集まることの効果
 - 一心身機能、介護予防、認知症、見守り、歩行能力改善例の動画

どのようにやるのか? | 理学療法士が担当

- どのような方法で住民だけで体操を行えるようにするのか?
- いつまでフォローできるのか?

注意事項|保健師が担当

- 医師への確認(運動器・内科のリスクのある場合)
- 運動の中止基準
- 体調不良時の対応方法 など

ポイント2 体操を住民だけで行なうために



もみじ会|六軒町地区

活用する道具

- ●体操パネル
- ●CD音声ガイド
- ●個人用ファイル

体操指導の方法

1回目 | 部分的に実施

2回目 | パネル+理学療法士 (説明を受けながら実施)

3回目 | パネル+CD (住民だけで実施)

4回目 | 最終確認

ポイント3 4回目の講話の内容

- 初回検査の結果説明と寝たきり予防について
- 体操教室から地域づくりについて(次スライド参照)
- 今後のフォローアップについて
 - -6ヶ月後のLSA・TUGの実施、体操方法の確認
 - 一栄養・口腔プログラム(希望するグループに実施)
 - --認知症サポーター養成講座(希望するグループに実施)
- 閉じこもり者へのお誘いや見守りのお願い
- 新規参加者へのフォローのお願い
- 広報活動での画像使用許可
 - 一館山市広報、地方紙、介護予防普及啓発事業
- 相談窓口の紹介 | 地域包括支援センター

住民から 「見捨てるのか!」と言われないために

事前説明や開始時に

なぜやるのか? どのようにやるのか? いつまで支援できるか?

をしつかりと伝え、 基本方針を住民・行政・ 専門職間で共有する事が 重要です!



体操教室の狙い1 ~リハ専門職の視点から~

- リハビリ専門職による リハビリが必要な方の増加を抑える
- モニタリング機能を持ち、リハビリ専門職による リハビリが必要な方に早期介入できる
- リハビリ専門職が関わり続けなくても、 生活機能を保てる受け皿となる
- 高齢者リハビリテーションの課題である 参加・活動の場を増やす



体操教室の狙い2

~体操教室から地域包括ケアシステムへ~



楠の木会|楠見集会所

体操教室からの新たな展開

- ●新たな活動・参加 (茶話会・旅行・手芸など)
- ●住民同士の生活支援・支え愛 (ゴミ出し・買い物・外出など)
- ●住民同士の見守り
- ●地域包括支援センターを 中心とした多職種の連携

在宅の限界点の引き上げ

集いの場での体操教室を通し みんなで力を合わせ 安心して暮らせる 体づくり・地域づくり・ リハビリの仕組みづくり 進めていきましょう!!

