

平成28年度

館山市リハビリテーションネットワーク第2回定例会

# 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27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）

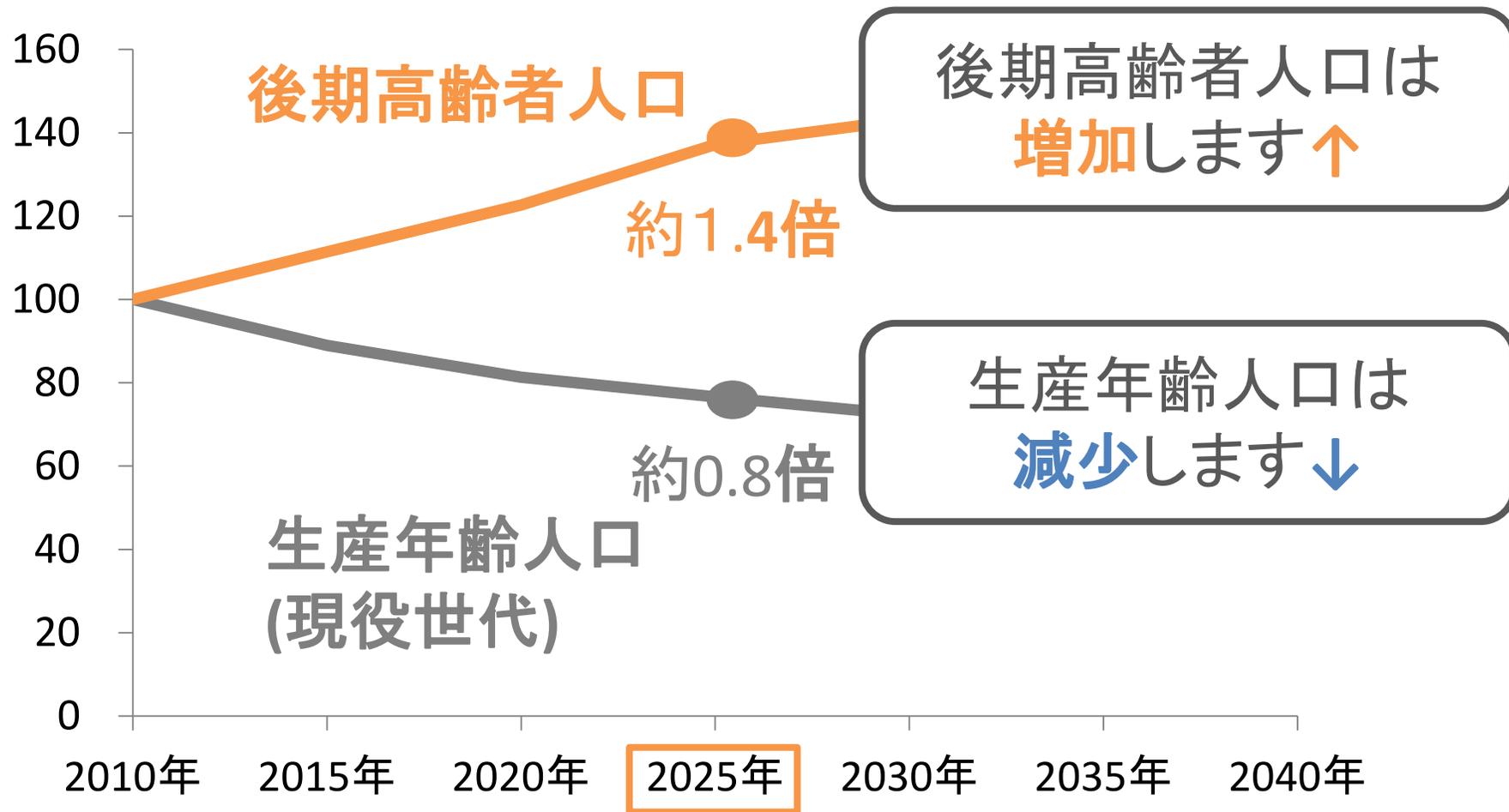
# 本日の内容

1. なぜ「集いの場での体操教室」が必要となったのでしょうか？
2. 「集いの場での体操教室」とはどのようなものなのでしょうか？
3. 「集いの場での体操教室」はどうやって進めていくの？
4. 「集いの場での体操教室」の狙い

# 本日の内容

1. **なぜ「集いの場での体操教室」が必要となったのでしょうか？**
2. 「集いの場での体操教室」とはどのようなものなのでしょうか？
3. 「集いの場での体操教室」はどうやって進めていくの？
4. 「集いの場での体操教室」の狙い

# 館山市の人口推移

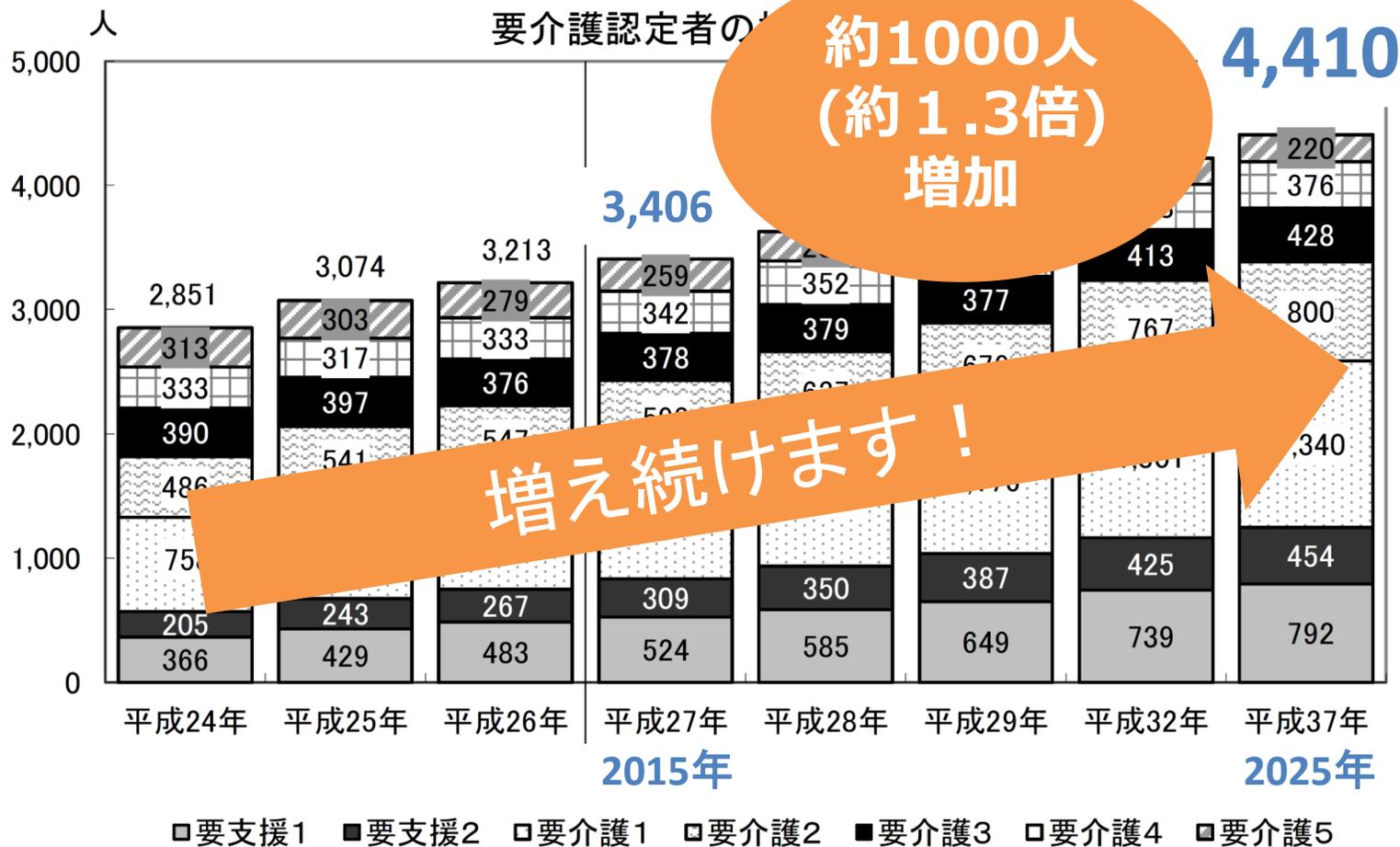


# これにより何が起こるか？

- 医療や介護を必要とする方が**増加**
- 医療や介護にたずさわる専門職が**不足**
- 医療や介護にかかるお金（社会保障費）は**膨大**になるが、税金は**減少**



# 要介護認定者の推移・推計 | 館山市



# 介護給付費の見込み | 館山市



館山市高齢者保健福祉計画 (平成27~29年度)

# これらの問題に対処するために

数少ない専門職に頼りきらず  
**医療や介護を必要としない高齢者**を  
増やす仕組みをつくることが  
求められています！

館山市長寿健康都市宣言のスローガン

『自分の健康は自分でつくり、自分で守る』



# 地域住民からの声

- 近所に集まって運動できる場所が欲しい
- いつまでも元気でいたい
- 寝たきりになりたくない
- 認知症になりたくない



# 集いの場での体操教室が生まれました！



# 本日の内容

1. なぜ「集いの場での体操教室」が必要となったのでしょうか？
2. 「集いの場での体操教室」とはどのようなものなのでしょうか？
3. 「集いの場での体操教室」はどうやって進めていくの？
4. 「集いの場での体操教室」の狙い

# 「集いの場での体操教室」のコンセプト

- 集会所などの**通いやすい場所**が会場
- **住民が中心**となり運営
- 保健師と理学療法士は、あくまで**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**後期高齢者**や**要介護認定者**でもできる運動プログラムを実施



# 集いの場での体操教室では

主役 =



裏方 =



立ち上げ支援  
運営サポート

少ない専門職でも、たくさんの高齢者に対応できます

# 簡単に筋肉は衰えます

## 通常的生活

- 60～70歳代では1年に2～5%ずつ低下します

## 不活発な生活(寝たきり状態)

- 「**2日間**」の寝たきり生活で、太ももの筋肉は、**1年**分減少します
- 「**2週間**」の寝たきり生活で、**実に7年**分の筋肉を失います



# 震災後の避難所生活から得られた教訓

新潟県中越地震では、避難所生活をされていた高齢者の3割に歩行困難が生じ、そのうち4割が6ヶ月後でも**回復しませんでした**



高齢者(特に要介護高齢者)は、  
現在もっている能力を  
**失わずに維持することが**  
介護予防の鍵となります

# 介護予防の効果を得るためには？

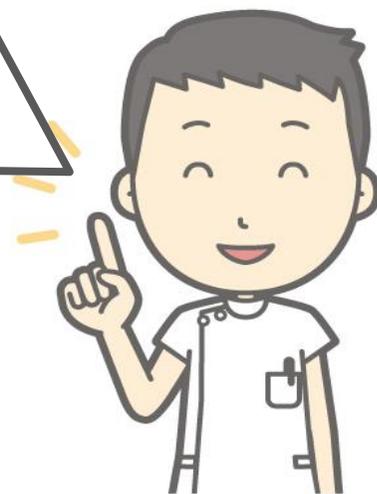
- 筋力 | **週1回** = 維持、**週2~3回** = 向上
- 認知症予防 | **週1回**以上集まると効果的
- 要介護リスク | **週1回**以上集まると低下
- 見守り | **週1回**以上集まると効果的

**週1回**以上集まることが  
介護予防のポイントです！



# 住民中心＋週1回以上が実現すると…

たとえ専門職不足でも、  
**地域住民の力**で、  
市内のより**多くの高齢者**に  
**効果的な介護予防**を  
広めることができます！



# 効果をあげた自治体の例

- 市内に**100**近くのグループが活動
- 参加者の**体力向上**
- 要支援・介護認定者増加の**抑制**
- 介護給付費や医療費増加の**抑制**



# 館山市でも体操教室が広がっています

1. **楠の木会** | 楠見
2. **知恵の輪**  
老人福祉センター
3. **ロコモサークル** | 新井
4. **神余チェリー** | 神余
5. **一水会** | 柏崎
6. **船形ふれあい健康クラブ**  
船形ふれあい市場
7. **宮城健康なかま** | 宮城
8. **江田にここにこ会** | 江田
9. **もみじクラブ** | 北条
10. **川崎町内和気あいあいクラブ**  
川崎
11. **いきいき宝寿会** | 寶貝
12. **大戸やまゆりの会** | 大戸
13. 未定 | 南条
14. 未定 | 古茂口
15. 未定 | 大網
16. **サロンこぶしの会** | 富崎

# 本日の内容

1. なぜ「集いの場での体操教室」が必要となったのでしょうか？
2. 「集いの場での体操教室」とはどのようなものなのでしょうか？
3. 「集いの場での体操教室」はどうやって進めていくの？
4. 「集いの場での体操教室」の狙い

# 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
  - 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
  - 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



# 元気が出る体操

～しなやか×力強さ＝動きやすい体～

## 元気が出る体操とは

- 歩きを中心に動きやすい体づくりを目的に、理学療法士と作業療法が共同で考案
- 足腰の弱い方や痛みのある方も、一緒に参加できるように内容を工夫

## 体操の内容

- ストレッチ | しなやかな体づくり
- 体操 | 力強い体づくり
- 認知症予防・転倒予防体操

## 所要時間

- 40～60分程度



# 住民だけで体操を続けるために



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

# ストレッチ～しなやかな体づくり～



# 体操～力強い体づくり～



# 認知症予防・転倒予防体操



# 本日の内容

1. なぜ「集いの場での体操教室」が必要となったのでしょうか？
2. 「集いの場での体操教室」とはどのようなものなのでしょうか？
3. 「集いの場での体操教室」はどうやって進めていくの？
4. 「集いの場での体操教室」の狙い

# 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
- 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
- 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
- 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

# 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  
中心とした多職種連携

**在宅の限界点の引き上げ**

# 安心して暮らせる館山市とは

認知症になっても

身の回りの事が  
できなくなっても

家で倒れて  
いても

体が弱く  
なっても



災害が  
起きても

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**を  
進めていきましょう！！



添付資料

**これからの介護予防の考え方**

# これからの介護予防について

## 介護予防の理念

- 介護予防は、高齢者が要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的として行うものである。
- 生活機能(※)の低下した高齢者に対しては、リハビリテーションの理念を踏まえて、「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかけることが重要であり、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援して、QOLの向上を目指すものである。

※「生活機能」…ICFでは、人が生きていくための機能全体を「生活機能」としてとらえ、①体の働きや精神の働きである「心身機能」、②ADL・家事・職業能力や屋外歩行といった生活行為全般である「活動」、③家庭や社会生活で役割を果たすことである「参加」の3つの要素から構成される

## これまでの介護予防の問題点

- 介護予防の手法が、心身機能を改善することを目的とした機能回復訓練に偏りがちであった。
- 介護予防終了後の活動的な状態を維持するための多様な通いの場を創出することが必ずしも十分でなかった。
- 介護予防の利用者の多くは、機能回復を中心とした訓練の継続こそが有効だと理解し、また、介護予防の提供者も、「活動」や「参加」に焦点をあててこなかったのではないか。

## これからの介護予防の考え方

- 機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、生活環境の調整や、地域の中に生きがい・役割をもって生活できるような居場所と出番づくり等、高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めたバランスのとれたアプローチが重要であり、地域においてリハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、要介護状態になっても、生きがい・役割を持って生活できる地域の実現を目指す。
- 高齢者を生活支援サービスの担い手であると捉えることにより、支援を必要とする高齢者の多様な生活支援ニーズに応えるとともに、担い手にとっても地域の中で新たな社会的役割を有することにより、結果として介護予防にもつながるといふ相乗効果をもたらす。
- 住民自身が運営する体操の集いなどの活動を地域に展開し、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進する。
- このような介護予防を推進するためには、地域の実情をよく把握し、かつ、地域づくりの中心である市町村が主体的に取り組むことが不可欠である。

# これからの介護予防の具体的アプローチについて

## リハ職等を活かした介護予防の機能強化

- リハ職等が、ケースカンファレンスに参加することにより、疾病の特徴を踏まえた生活行為の改善の見通しを立てることが可能となり、要支援者等の有する能力を最大限に引き出すための方法を検討しやすくなる。
- リハ職等が、通所と訪問の双方に一貫して集中的に関わることで、居宅や地域での生活環境を踏まえた適切なアセスメントに基づくADL訓練やIADL訓練を提供することにより、「活動」を高めることができる。
- リハ職等が、住民運営の通いの場において、参加者の状態に応じて、安全な動き方等、適切な助言を行うことにより、生活機能の低下の程度にかかわらず、様々な状態の高齢者の参加が可能となる。

## 住民運営の通いの場の充実

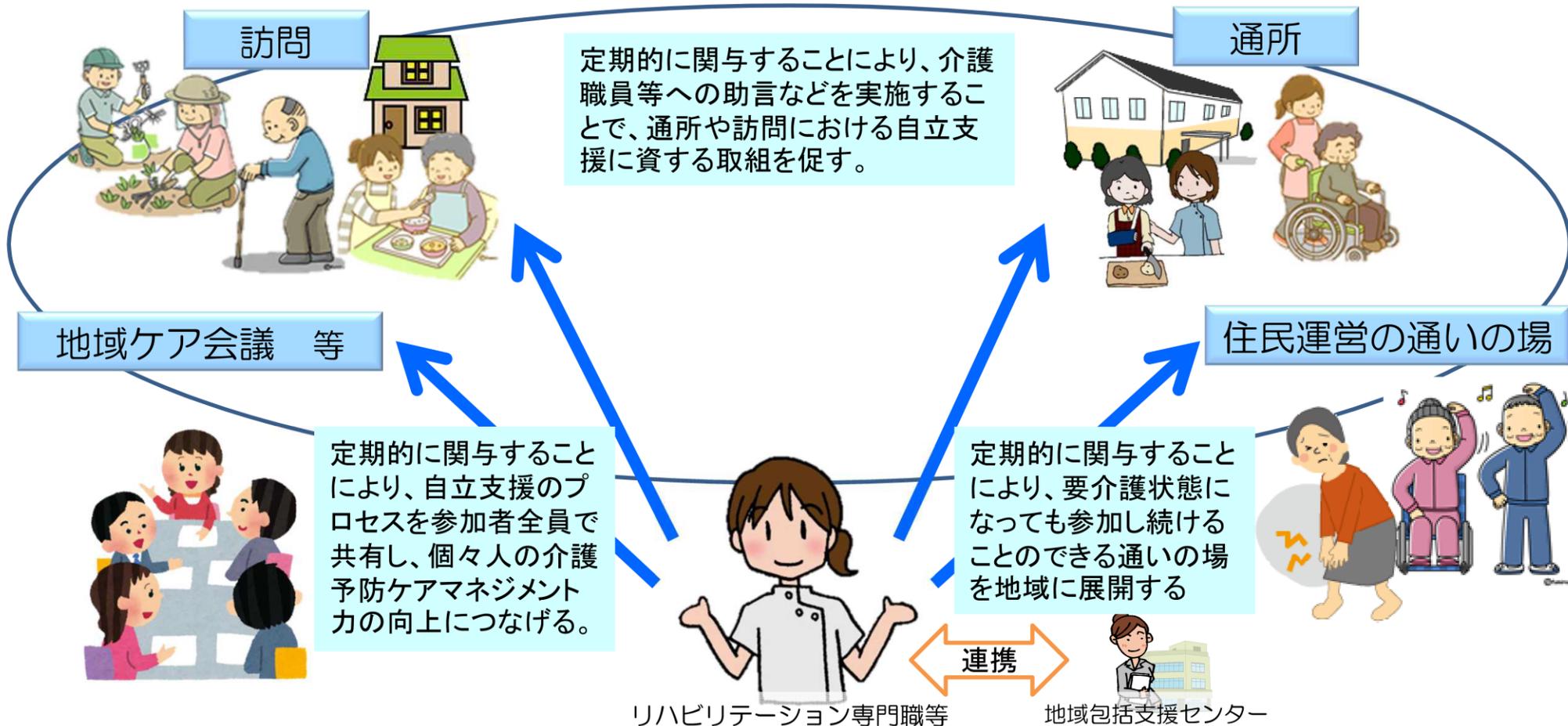
- 市町村が住民に対し強い動機付けを行い、住民主体の活動的な通いの場を創出する。
- 住民主体の体操教室などの通いの場は、高齢者自身が一定の知識を取得した上で指導役を担うことにより役割や生きがいを認識するとともに、幅広い年齢や状態の高齢者が参加することにより、高齢者同士の助け合いや学びの場として魅力的な場になる。また、参加している高齢者も指導者として通いの場の運営に参加するという動機づけにもつながっていく。
- 市町村の積極的な広報により、生活機能の改善効果が住民に理解され、更に、実際に生活機能の改善した参加者の声が口コミ等により拡がることで、住民主体の通いの場が新たに展開されるようになる。
- このような好循環が生まれると、住民主体の活動的な通いの場が持続的に拡大していく。

## 高齢者の社会参加を通じた介護予防の推進

- 定年後の社会参加を支援する等を通じて、シニア世代に担い手になってもらうことにより、社会的役割や自己実現を果たすことが、介護予防にもつながる。

# 【参考】地域リハビリテーション活動支援事業の概要

○ 地域における介護予防の取組を機能強化するために、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進する。



リハビリテーション専門職等は、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等の介護予防の取組を地域包括支援センターと連携しながら総合的に支援する。

# 地域づくりによる介護予防とは

## 住民運営の通いの場の充実プログラム

### <コンセプト>

- ◆市町村の全域で、**高齢者が容易に通える範囲**に通いの場を**住民主体**で展開
- ◆前期高齢者のみならず、**後期高齢者**や**閉じこもり**等何らかの**支援を要する者**の参加を促す
- ◆住民自身の積極的な参加と運営による**自律的な拡大**を目指す
- ◆後期高齢者・要支援者でも行えるレベルの体操などを実施
- ◆体操などは**週1回以上**の実施を原則

