



地域包括ケアにおいて行政と協力した 介護予防事業のモデルケース

高橋伸太郎¹ 岡本 務¹ 出口 功¹ 駿藤友也¹ 遠山政樹¹ 山崎 悠以¹
宮本 翔平¹ 石原李香¹ 大村周平¹ 高幣民雄(MD)¹ 鈴木達也² 早川けい子²

1) たてやま整形外科クリニック 2) 館山市役所健康福祉部高齢者福祉課

はじめに

館山市では、住民主体の体操教室を市内全域に展開する方針を掲げ、理学療法士と保健師による立ち上げ支援プログラム「集いの場での体操教室」を実施した。
この体操教室は、立ち上げ支援と活動の定期観察は行うが参加者による自主運営を主体とした活動形態である。立ち上げ支援プログラムを開始し、1年を経過している。
そこで、今回、立ち上げ支援プログラムの内容と成果について報告する。

対象と方法

対象

地区

館山市K区
65歳以上高齢化率39.9%

対象者

K区在住高齢者

会場

K区集会所



参加者

20名 | 男性0名 女性20名
76.0歳 | 最大87歳 最小63歳
特定高齢者 | 6名
要支援認定者 | 2名 } 9名
要介護認定者 | 1名

立ち上げ支援プログラム | 平成28年2月16日～3月29日(7回実施)

理学療法士と保健師の講話



目的 | 参加者の動機づけ

館山市の現状
介護予防・寝たきり予防
ロコモティブシンドローム
地域づくり
立ち上げ支援の内容 など

検査・測定

実施時期 | 開始時、10ヶ月後
Timed Up & Go Test(TUG)
立ち上がりテスト
Life-Space Assessment(LSA)

体操指導 | 元気がでる体操



ストレッチ、体操、認知症予防運動
で構成される全身複合的な運動



住民だけで体操を実施できるよう
パネルとCDガイドを活用し指導

結果

10ヶ月後の開催状況

開催

毎週火曜日

運営形態

住民による自主運営

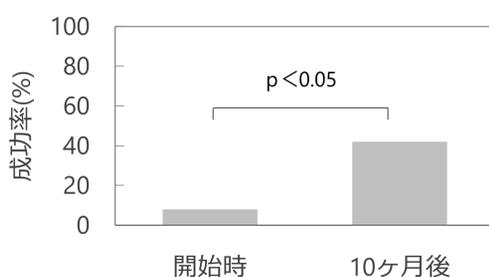


参加者

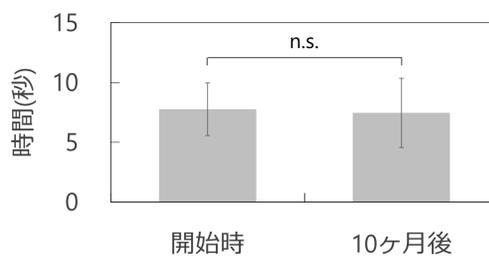
23名 | 男性0名 女性23名
75.9歳 | 最大87歳 最小64歳
特定高齢者 | 8名
要支援認定者 | 3名 } 12名
要介護認定者 | 1名

運動機能

立ち上がりテスト片脚40cm成功率

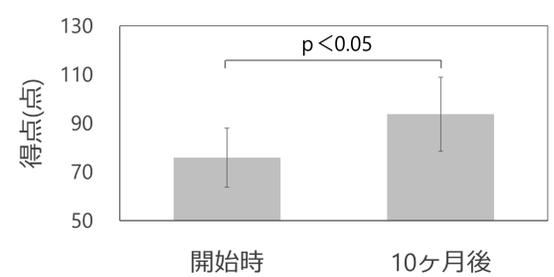


Timed Up & Go Test



社会参加

Life-Space Assessment



活動の広がり

体操後のランチやお茶会/日帰り旅行
見守り/ゴミ出し/奉仕活動
教室開催時に虚弱者への声かけや送迎
閉じこもり者の誘い出し⇒新規参加者
リハケア文化祭での活動報告(啓蒙活動)

考察

なぜ自主運営に導けたか？

住民が集まりやすい**集会所**を会場にしたこと(中野, 2015)、参加者の**動機づけ**を十分に行い自主運営に対する心構えができたこと(三菱総合研究所, 2015)、パネルと音声CDを用いることで、**専門職が関わり続けなくても体操を継続**できる体制を整えたことが、自主運営に導けた要因と考える。

なぜ運動機能を維持・改善できたか？

週1回の頻度で定期的に体操教室を継続できたこと(松田, 2015)、体操教室をきっかけにした活動の広がりにより、**日常的な身体活動量が向上**したこと(角田, 2010)が、参加者の運動機能の維持・改善につながったと考える。

まとめ

立ち上げ支援プログラムの結果、週1回の自主運営での体操教室を10ヶ月後も維持できていた。

自主運営での体操教室は、運動機能、身体活動量の維持・増大が得られ、介護予防活動につながる事が明らかになり、かつ社会参加を促す効果が認められた。

今後は、立ち上げ支援に要する期間の短縮を図り、フォローアップ体制を確立し、館山市の介護予防・地域包括ケアシステム構築の推進に役立てていきたい。

今回のモデルケースは、今後の超高齢化社会において重要視される健康寿命の伸延につながる事が期待できる。

参考文献

- 三菱総合研究所：地域づくりによる介護予防を推進するための手引き：2015
- 中野聡子，他：介護予防教室参加者における運動の継続に関連する要因．理学療法学：511-518，2015
- 松田徹，他：地域在住高齢者に対する週1回の集団体操が身体機能に与える影響．第46回日本理学療法学会集會，2011
- 角田憲治他：地域在宅高齢者の余暇活動量、家庭内活動量、仕事関連活動量と身体機能との関連性．日本老年医学会誌：592-598，2010