



地域包括ケアにおいて行政と協力した介護予防事業の地域展開 K区における住民運営による体操教室の立ち上げ支援に関する報告

高橋伸太郎¹ 岡本 務¹ 石原李香¹ 出口 功¹ 駿藤友也¹ 遠山 政樹¹ 大村周平¹ 高幣民雄(MD)¹

三浦 太郎² 鈴木正代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、理学療法士と保健師が協力して、住民運営による体操教室の立ち上げ支援プログラムを実施し、地域展開を進めている。高齢化率47.4%のK区において、立ち上げ支援を実施し、一定の成果を認められたので報告する。

対象と方法

対象

地区

館山市K区

人口 | 622名

65歳以上高齢化率 | 47.4%

対象者

K区在住高齢者

会場

K区青年館



参加者

17名 | 男性4名 女性13名

73.2歳 | 最大83歳 最小65歳

特定高齢者 | 9名

立ち上げ支援プログラム | 平成28年6月16日～7月29日(4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)

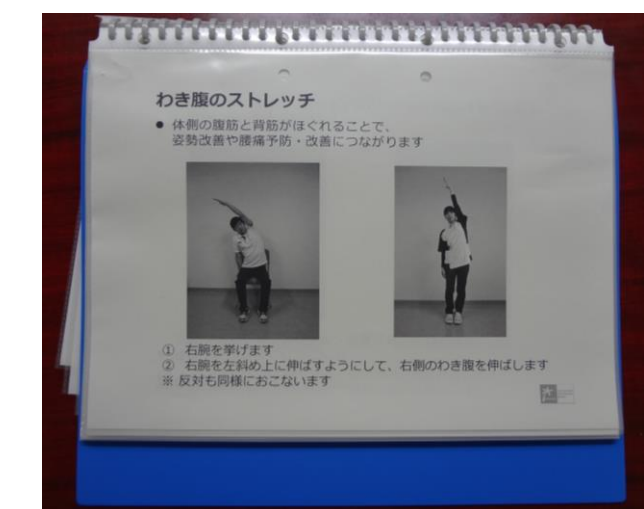
立ち上がりテスト

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体操ファイルを活用し指導

結果

9ヶ月後の開催状況

開催

毎週木曜日

運営形態

住民による自主運営



参加者

13名 | 男性4名 女性9名

73.8歳 | 最大80歳 最小67歳

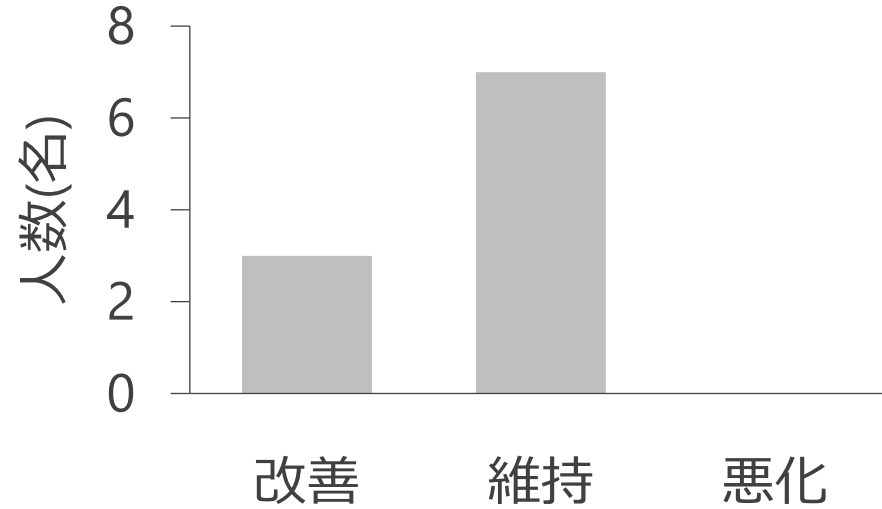
脱落者5名 新規参加者1名

特定高齢者 | 7名

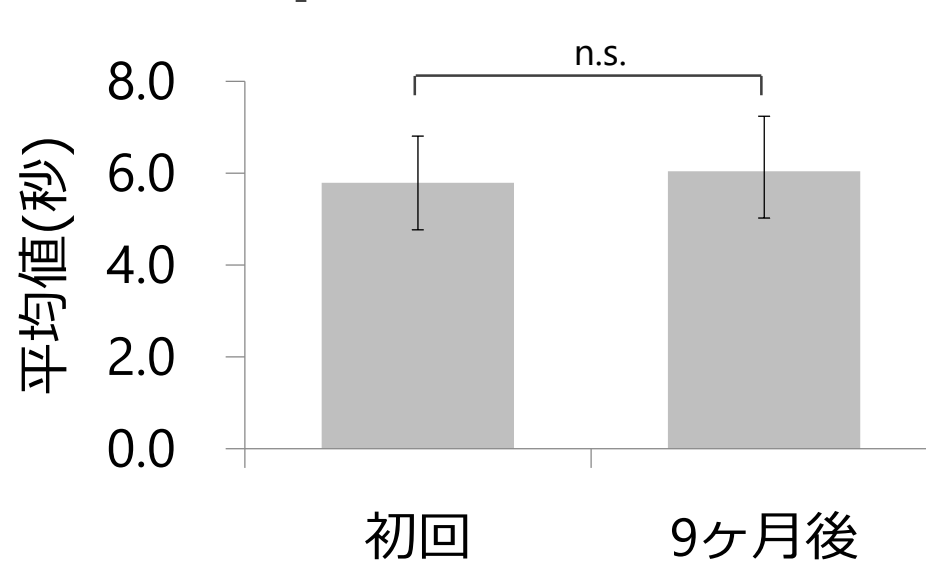
65歳以上参加率 | 4.4%

特定高齢者参加率 | 2.4%

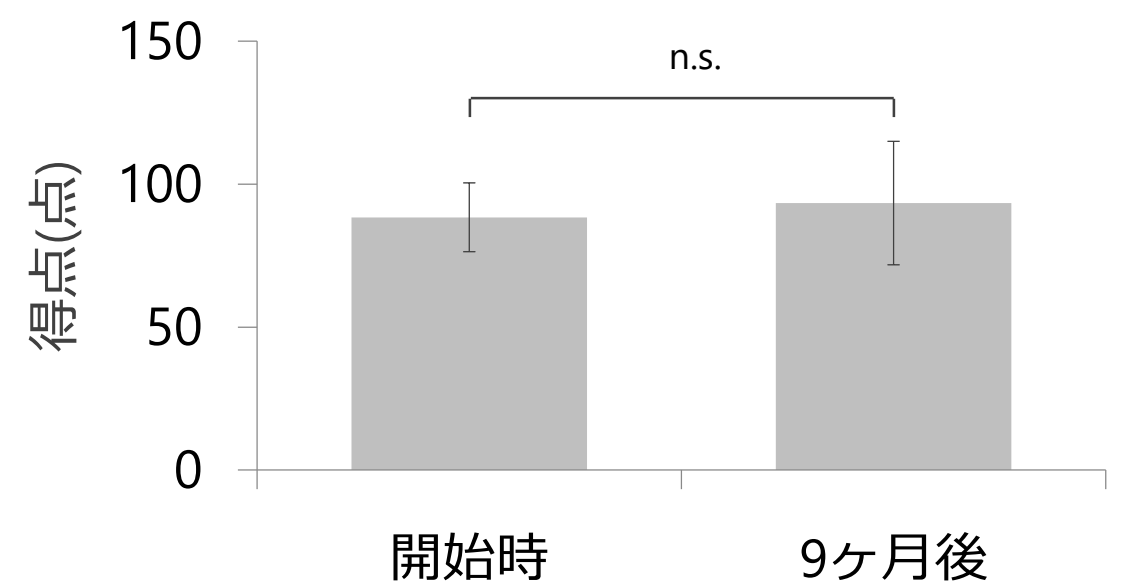
立ち上がりテスト



Timed Up & Go Test



Life-Space Assessment



活動・参加の広がり

食事会／茶話会／日帰り旅行

集会所への送迎

虚弱者・閉じこもり者への声掛け

⇒新規参加者

認知症サポーター養成講座の開催

他の介護予防事業で習得した体操の実践

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)、体操ファイルを用い、**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・参加の広がりにより、**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ことが明らかになり、かつ社会参加を促す効果が認められた。

今後は、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ことが期待できる。

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学術集会，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