



館山市M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 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 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、昨年より住民運営による体操教室を市内全域に展開する方針が掲げられ、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」を開始した。

今回、M区において立ち上げ支援プログラムを実施し、1年以上が経過したので、立ち上げ支援プログラムの成果と課題について報告する。

対象と方法

対象

地区

館山市M区
人口 | 1,018名
65歳以上高齢化率26.8%

会場

M区社務所



参加者

32名 | 男性4名 女性28名
75.8歳 | 最大90歳 最小61歳
特定高齢者 | 11名
要支援認定者 | 2名 } 14名
要介護認定者 | 1名

立ち上げ支援プログラム | 平成28年10月4日～10月25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、12ヶ月後
Timed Up & Go Test(TUG)
Life-Space Assessment(LSA)
基本チェックリスト

体操指導 | 元気ができる体操



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

12ヶ月後の開催状況

開催

毎週 火曜日

運営形態

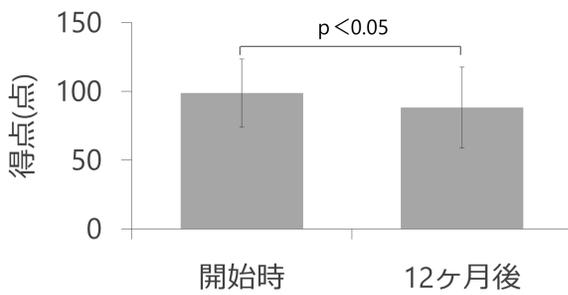
住民による自主運営



参加者

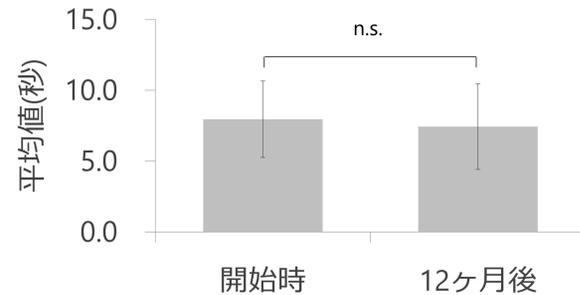
21名 | 男性3名 女性18名
75.0歳 | 最大90歳 最小64歳
脱落者19 新規者8名
特定高齢者 | 7名
要支援認定者 | 1名 } 11名
要介護認定者 | 3名

Life-Space Assessment(LSA)



20点以上減点者2名
両者とも基本チェックリストの
該当項目が**増加**

Timed Up & Go Test



活動の広がり

- 食事会・お茶会
- 奉仕活動
- 他の体操グループの見学(予定)
- 別の事業で習得した体操の実施
- 虚弱・閉じこもり者への声かけ
⇒新規参加者

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。

リハビリ専門職の介入に向けて

20点以上LSAが低下した参加者は、**要介護リスクが高い**状態であった(三菱総合研究所, 2014)。LSAは移動機能に必要な身体機能や健康状態、移動機能の必要性の高いIADLと関連する(阿部, 2009)。LSA低下者の生活機能障害を把握し、必要に応じて、リハビリ専門職が速やかに介入できる仕組み作りが今後の課題である。

まとめ

理学療法士と保健師が協働し、住民運営による体操教室を支援できることがわかった。

自主運営での体操教室では、移動能力の維持、住民同士の互助活動の発展につながることを示唆された。

生活機能障害を有する方を把握し、リハビリ専門職が速やかに介入できる仕組み作りが今後の課題である。

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，2011
- 阿部勉，他：地域在宅高齢者における活動量と身体機能・IADLとの関連性。理学療法科学24(5)：721-726，2009
- 三菱総合研究所：介護予防マニュアル改訂版：2014