

介護予防で

特定高齢者事業

「運動教室」レポート

生き生きはらっ らっ



皆さん、介護予防をご存じですか。介護予防とは、介護が必要な状態になることができる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護の状態でも、その悪化をできる限り防ぐことを目的として行われるものです。一人一人が生き生きとした生活を実現できるように支援することで、生活の質（クオリティ・オブ・ライフ）全体の向上を目指します。

今回の特集では、介護予防の取り組みの中から、特定高齢者（※1）を対象とした事業の一つ、「運動教室」の事例を紹介し、介護予防の大切さを伝えます。

高齢化と介護への不安

少子高齢化など、社会構造が大きく変化する中、私たちの価値観や考え方、ライフスタイルも多様化してきました。市の高齢者（65歳以上）が総人口に占める高齢化率は、平成21年3月末現在で25%を超え、市民の4人に1人が高齢者という状況です。さらに平成27年には高齢化率が30%、市民の約3・5人に1人が高

齢者になると予想されています（※2）。

急速な高齢化に伴い、「将来介護が必要になったらどうしよう」という不安は、誰もが抱いているのではないでしょうが。

介護予防という考え方

平成12年4月、従来の「家族による介護」から「地域や社会全体で支える介

特定高齢者事業の流れ

生活機能に関する質問（基本チェックリスト）を行い、生活機能の低下がないか判断します

可能性あり

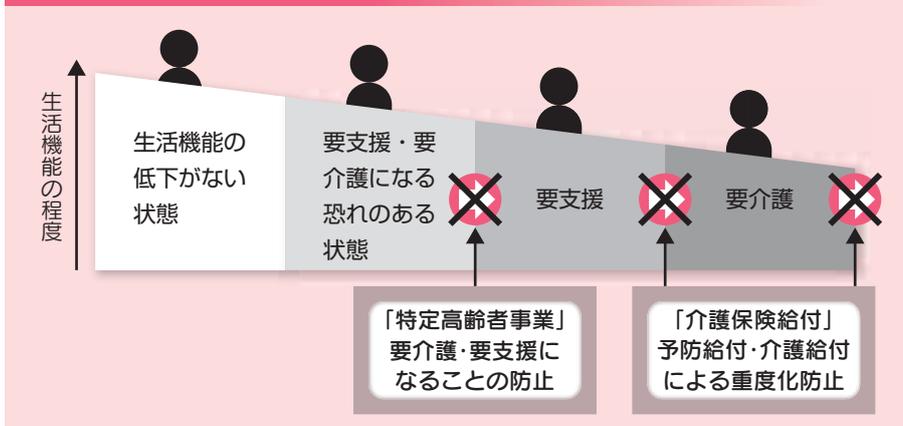
指定医療機関にて、生活機能検査を受診していただきます

生活機能の低下あり

特定高齢者事業への参加をお勧めします



介護予防の考え方



「要支援」とすることを目的とした介護保険制度が始まりました。制度開始から間もなく10年がたとうとしています。この間、介護保険サービスの利用者は大幅に増加しています。

そこで、高齢者ができる限り「要支援・要介護」の状態になることを防ぎ、介護保険制度の理念である高齢者の「自

立支援」や「尊厳保持」の観点から、住み慣れた地域での安心した生活を継続的に支えていくことができるよう、平成18年4月に介護保険制度の全般的な見直しが行われ、「介護予防サービス」が提供されることとなりました。

高齢者の健康維持のためには、病気の予防や治療だけでは不十分です。「外出が面倒になった」「歩くことがなくなってきた」「近所付き合いが減ってきた」など、加齢に伴う生活機能の低下を予防するとともに、日常生活における危険な老化のサインを早期に発見し対応する必要があります。元気なときから介護予防に取り組むことで、不活発な生活がますます不活発な生活を招く悪循環を断ち切りましょう。

市では、介護予防の取り組みとしていくつかの事業を行っています（7ページ参照）。次ページで紹介する運動教室もそのひとつで、要介護認定を受けていない方や介護が必要ないと判定された方が生活機能評価を受け、検査の結果、生活機能に低下が見られ、介護予防プログラムの参加が必要と判断された方を特定高齢者として、運動教室への参加を呼び掛けている。

（※1）介護が必要になる一歩手前の方

（※2）土岐市高齢者福祉計画（平成21年3月策定）より

体を鍛えて介護予防

運動教室 レポート



「特定高齢者を対象にした運動教室ですばらしい成果が上がっているので、ぜひ皆さんに知っていただきたい」

教室を担当している地域包括支援センターから情報提供があり、取材に出掛けました。

会場のホールに入るとゆったりとした音楽、そして「1、2、3…」と指導員の掛け声に合わせて参加者の皆さんが体を動かしています。「一緒にどうぞ」と誘われるままいすに腰掛け、同じように体を動かしました。

まずはひざを伸ばす運動。いすに座った姿勢で、ももの前側に力を入れながら、ゆっくりとひざを伸ばし再びゆっくりと戻します。使っている筋肉を意識しながら動かすと、しっかり負担が掛かっていることがわかります。次はタオルを使ったトレーニング。タオルの端を持ち、両腕を胸の高さに保ったまま前に伸ばします。「胸を張って」「肩を上げて」と、指導員の声がホールに響きます。ゆっくりとした運動ですが、しっかりと体を動かすとだんだん息が弾んでくるのがわかります。

この運動教室は、昨年の9月から始まり毎週2回、ストレッチ体操や筋力トレーニングを中心に、12月ま

での3カ月間にわたって行われました。取材に訪れたのは、教室の終盤に当たる12月中旬。この3カ月間の成果なのか、皆さんが平気な表情でトレーニングをしている様子に驚きを感じました。

この日のメニューを終えると、テーブルを囲んで談笑です。まるで古くからの知人のように、「始めたころと比べて表情が良くなったね」、「みんなに会えるのがうれしう」と、楽しそうな会話が弾んでいました。

そして迎えた教室の最終日、これまでのトレーニングの効果を測るときです。評価項目は、身体バランスをテストする片足立ち、持久力をテストする1分間足踏みや瞬発力をテストする落下棒つかみなど7項目。皆さんの表情は真剣そのものです。「もっといける」、「まだまだ」と応援の声。好結果が出ると、自然に歓声も上がります。その姿は、とても生き生きして見えました。



▲落下棒テストを受ける参加者

参加した方の感想

根崎さん

(60歳代)

参加したころは歩行が不安定だったという根崎さん。



教室の参加から一カ月後くらいです。つまずくことが減り転倒しなくなるなど、その効果を感じることができています。参加して変わったことを尋ねると、「歩くことが楽になり、誘ってもらって出掛けられるようになりました。激しい運動ではないので、みんなも参加して欲しい」と答えてくれました。

鈴木さん

(70歳代)

教室に参加し大きな改善が見られた鈴木さん。奥さんと二人暮らしで、右手が不自由でも



自分のことは自分でやらなければならぬといえます。教室の感想を聞くと、「普段は運動不足なので、こういう機会があると出掛けることができる。みんなに会えるので、家にいるよりずっといい」と話し、「体を動かすと心も軽くなる」と印象的な感想を聞かせてくれました。

運動教室でこんな効果がありました

3カ月間のストレッチ体操や筋力トレーニングによって、どんな効果があったのか。参加した方の中から、教室開始直後と最終回の運動の評価を比較した成績を、健康運動指導士とご本人のコメントとともに紹介します。

◆評価項目の目的（成績は7つの評価項目から抜粋）

- 1分間足踏み=その場で足踏みをし、回数を計測する。持久力を評価
- 座位体前屈=いすに掛けた姿勢で体を前に倒し、到達点を計測する。柔軟性を評価

- 6メートル歩行=いすに掛けた姿勢でスタートし、3メートル先の目印を回りいすに戻るまでの時間を計測する。歩行の安定性と転倒予測を評価
- 片足立ち=左右どちらかの足で立っている時間を計測する。身体バランスを評価

Aさん

	初 回	最終回
1分間足踏み	40回	52回
座位体前屈	13cm	21cm
6メートル歩行	25.81秒	20.24秒
片足立ち	1.69秒	1.95秒

【健康運動指導士】

前後のバランスと柔軟性の改善が見られます。姿勢の保持ができるようになり、歩行時の歩幅も大きく改善されました。

【本人のコメント】

教室に参加して、毎日運動する習慣ができました。

Bさん

	初 回	最終回
1分間足踏み	61回	63回
座位体前屈	32cm	39cm
6メートル歩行	8.40秒	8.17秒
片足立ち	15.06秒	30.00秒

【健康運動指導士】

左右前後のバランス改善が見られます。それにより、歩行動作の改善が見られました。また、足の上がりも良くなっています。

【本人のコメント】

歩くことに自信が持てるようになり、歩く距離を伸ばすことができました。

木村さん

(70歳代)

笑顔が印象に残った木村さん。教室に参加してか



らは「10分でも、20分でも運動をしないと行かなくなった」といいます。根崎さんが「木村さんは笑顔が増えて、表情が良くなった」と教えてくれました。木村さんは、「楽しかった。表情が良くなったと言われたうれしかった。これからも教室があれば参加したい」とっこり笑いながら話してくれました。

埋橋さん

(90歳代)

この教室の参加者で最高齢だった埋橋さん。以前は



ひざが弱く、歩くのに困っていたそうですが、教室に参加して楽になったそうです。教室での出来事を家族の方にもお話しすることで、会話も増えたといえます。「教室のおかげで外出が増えた。みんなに会って話ができるのが楽しみ」。教室の効果を聞くと「2重丸、3重丸」と笑顔で教えてくれました。

やってみよう♪

介護予防体操

要介護の原因の約40%は、高齢による衰弱、転倒・骨折、関節疾患など、足腰が弱くなっていくことに関連するものです。足腰が弱ってくるのを「年のせい」とあきらめないで、いつまでも強く保つことが大切です。

今からでも遅くありません。むしろ、困ったときにやっからこそ効果が実感できて長続きします。

介護予防に最適な方法の一つである「筋力トレーニング」の例を紹介します。

筋力 トレーニングの ポイント

- 行き帰りとも4カウントを目安に動かし、使っている筋肉を意識しましょう
- 呼吸を止めずに行いましょう
- 痛みや違和感がある時は無理をせず、毎日少しずつ続けましょう
- トレーニングの前後にはストレッチを行い、体をほぐしましょう

1 胸の運動

持ち上げる動作の改善・胸部可動性の改善を図ります。

- ① 脇を開いて、ひじを曲げます
- ② 脇を開いたまま、肩を水平にして、腕を伸ばします(1・2・3・4)
- ③ 元の位置に戻します(5・6・7・8)



2 背中の運動

胸部を広げたり、姿勢の改善を図ります。

- ① 両腕が床と水平になるように伸ばします
- ② 脇を閉じて、ひじを後方に引っ張ります(1・2・3・4)
- ③ 元の位置に戻します(5・6・7・8)

3 体幹の運動

立ち上がり、座る動作の改善を図ります。

- ① 両腕を胸でクロスします
- ② ひじをひざに付けるように、前傾姿勢をとります(1・2・3・4)
- ③ 体を元の位置に戻します(5・6・7・8)



介護予防のための各種事業を紹介します

市では、「体力をつける」「口と歯の健康を守る」など、
介護予防を目的としたさまざまな事業を行っています。
体を動かせば食欲がわき、しっかり食べることができれば体力もつきます。
また、参加者やスタッフとの出会いが新しいお付き合いにつながり、
人生がますます楽しくなるかもしれませんね。

一般高齢者事業

- ◆対象 65歳以上の高齢者
- ◆内容 太極拳・ヨガなどの運動教室、調理実習や講話による栄養改善・口腔機能向上の講座など。
また、サロンやサークルなどに出向き、介護予防講座も実施しています。



特定高齢者事業 (通所型介護予防事業)

- ◆対象 特定高齢者
- ◆内容 ストレッチ体操や筋力トレーニングなどの運動教室のほか、歯科衛生士や栄養士による、口腔ケア・栄養改善の講座も実施しています。



総合相談支援

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーなどがご自宅を訪問し、日々の生活への支援を行います。

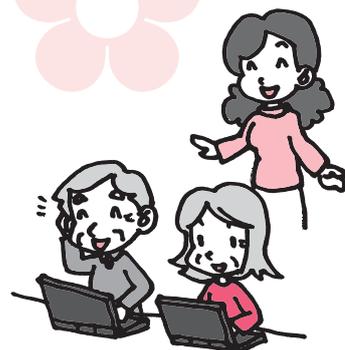


脳の健康教室

脳の健康を保つため、学習者を支えるサポーターの皆さんとともに、簡単な「読み書き」「計算」を使った、脳の健康教室「土岐市脳トレ楽習会」を開催しています。平成19年の教室開始以来、毎年参加している方もいます。仕事を再開したり、パソコンを始めたりと、新しいことに挑戦する方もいらっしゃいます。

参加者の声

- 楽しい学習で良かった。内容も、昔を思い出せるものもあり良かった。(71歳/女性)
- 気分的に老いないよう頑張りたい。(79歳/男性)
- サポーターの指導と励ましでやる気を高め、頑張って続けられることができた。(66歳/女性)



市では、第5次土岐市総合計画における「高齢者が自立し地域で生き生きと生活できる環境づくり」を高齢者福祉推進の大きな柱とし、「いつまでも住み続けたいと思う街づくり」に努めています。

介護予防は、生活機能を向上させることで、自己実現や生きがいを支えることを目標にしています。「外出が面倒になった」、「歩くことが少なくなった」など、生活が不活発になったと思えば、地域包括支援センターにご相談ください。

詳しくは、地域包括支援センター(福祉課内・内線159)へどうぞ。