

小山市

【事業の名称・プログラム区分】

事業の名称：高齢者筋力向上トレーニング事業（平成19年度）

プログラム区分：特定高齢者施策（運動器の機能向上）

1 本事業の特徴

・事業概要

高齢者向けに負荷の微調整が可能なトレーニング機器を使用し、下肢及び全身の筋力トレーニングを行うことにより、姿勢の矯正及びバランス能力の強化を図り、軽度要介護状態の改善と転倒骨折予防等の介護予防を目的に行う。

・特徴的部分等

トレーニングマシンを使用し、集中的に個別的・専門的にトレーニングを行うことにより、短期的に顕著な機能向上効果が期待でき、3箇月単位で評価をしている。初めての受講者を対象にした「基礎コース」、修了者を対象にした「継続コース」のふたつがあり、切れ目のない展開を目指している。

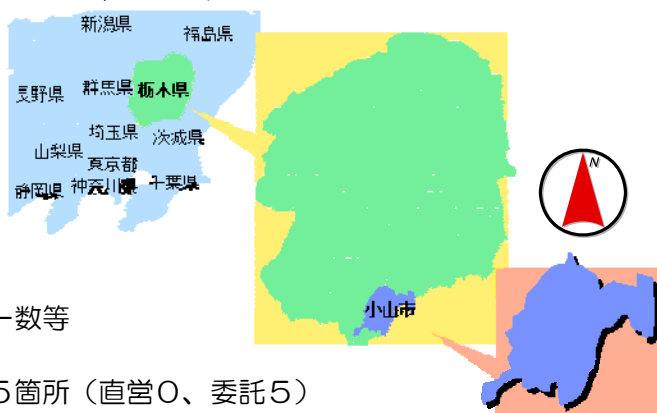
2 自治体の概要

・人口、高齢化率、特定高齢者数

人口：161,691人※₁

高齢化率：17.0%（高齢者人口27,505人）※₁

特定高齢者数：133人※₂



・圏域数、地域包括支援センター数等

圏域数：5圏域

地域包括支援センター数：5箇所（直営0、委託5）

3 事業の体制づくり

・直営（担当課）or 委託（委託先事業者）

委託により実施。（有限会社エヌ・エス・リンク）

・事業従事者

保健師、看護師、運動トレーナー、ヘルパー、理学療法士

・会場

シニア元気回復トレーニングセンター（保健センター分館）

・対象者の選定方法

生活機能評価により、運動器の機能向上が必要と判断されたもの及び、体力の低下した本事業に参加意欲のあるもの

・事業の周知方法

- 健康のしおりに掲載、地域包括支援センターにて勧奨
- ・送迎の有無
 - あり
 - 希望者に対し、小山市マイクロバスにより送迎
 - ・費用
 - 基礎コース 3,000 円
 - 継続コース 1,500 円
 - ・ボランティアとの連携等
 - シルバー大学卒業者や広報等で公募し、「シニア元気回復サポーター養成講習会」を実施。受講修了者は「筋力トレーニングサポーター」として、本事業に月2回程度のトレーニングの見守り介助等の協力をしていただく。

4 事業の実施状況

- ・実施期間、回数、1回当たりの時間
 - 実施期間：3箇月
 - 回数：基礎コース週2回（計24回）9コース/年間
 - 継続コース週1回（計12回）6コース/年間
 - 1回当たりの時間：2時間
- ・参加者数
 - 各15名
 - 〈平成18年度参加状況〉※1
 - 基礎コース83名 継続コース52名 計135名
- ・プログラム内容等
 - マシンを使用した筋力トレーニングおよびストレッチを行う。初日・2回目に体力測定と理学療法士による身体評価を行い、参加者の体力と身体状況を確認し、安全で効果的なトレーニングを実施する。
 - 継続コースでは、エアロバイクによる有酸素運動を新たに取り入れる。また、家でも可能なトレーニング方法を伝えることで、運動の継続を促していく。

表1. 基礎コース内容

	内容	担当者
実施前	相談会（問診等実施）	保健師・看護師・運動トレーナー
1回目	体力測定①PT評価	保健師・看護師・運動トレーナー・PT
2回目	体力測定②PT評価	看護師・運動トレーナー・PT
3回目～ 24回目	ストレッチ及びマシントレーニング 途中でPT評価	看護師・運動トレーナー・ヘルパー
25回目	体力測定③PT評価	看護師・運動トレーナー・PT
26回目	体力測定④まとめ	保健師・看護師・運動トレーナー

表2. 継続コース内容

	内容	担当者
1回目～ 10回目	ストレッチ・マシントレーニング 及びエアロバイク	看護師・運動トレーナー・ヘルパー
11回目	体力測定③PT評価	看護師・運動トレーナー・PT
12回目	体力測定④まとめ	保健師・看護師・運動トレーナー

5 事業の評価・課題

・事業の効果

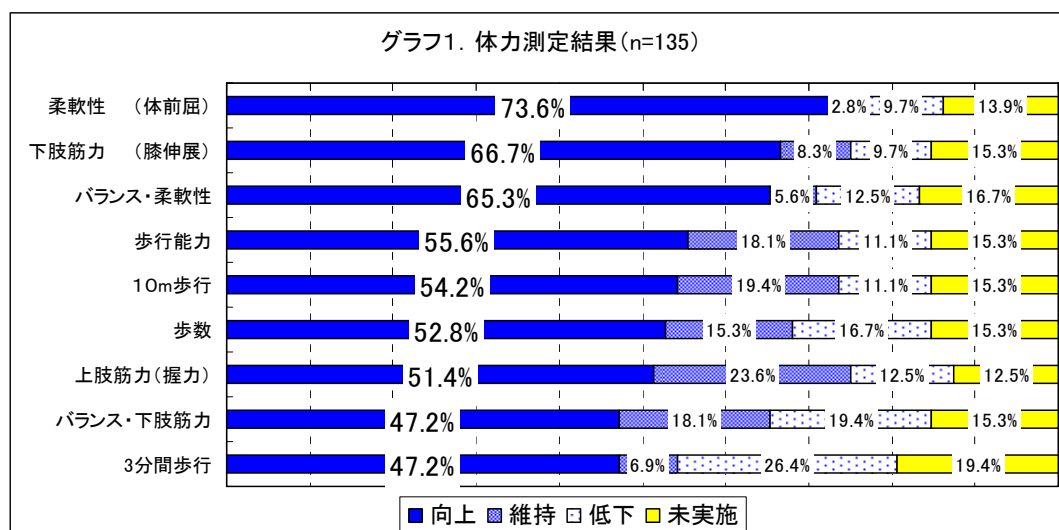
〈評価方法〉

- ✓ 体力測定（体前屈、膝進展、ファンクショナルリーチ、time up&go、10m歩行、歩数、握力、片足立ち）
- ✓ アンケート（パワーリハビリテーションの効果）

〈結果〉

✓ 体力測定※₁

ほぼ全ての項目について、参加者の約半数以上に結果の向上がみられ、特に効果のみられた項目は、体前屈、膝伸展、ファンクショナルリーチであった。

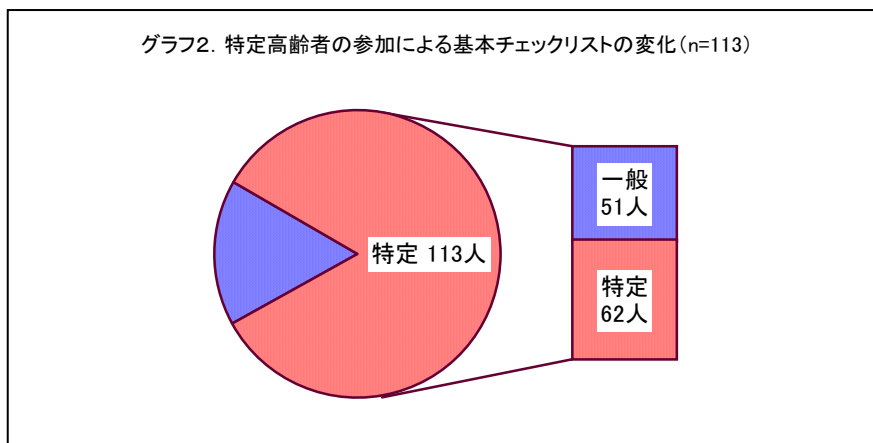


✓ アンケート※₁

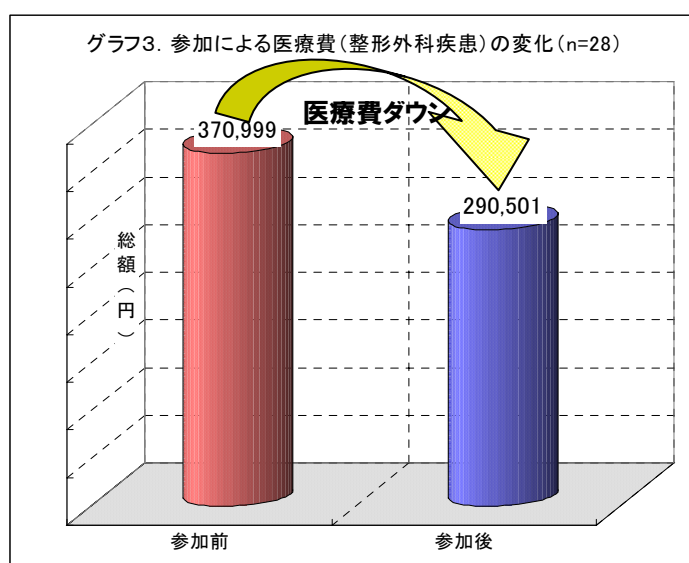
回答者 46 人のうち約 50%以上から「体が軽くなった」「立ち上がりやすくなった」「立ち振る舞が楽になった」に“効果があった（そう思う）”との回答を得られた。

〈参考〉

- ✓ 特定高齢者の参加による基本チェックリストの変化※₁
参加者 135 人のうち、特定高齢者 113 人の半数近い 51 人がコース終了時の基本チェックリストの判定では、一般高齢者となった。



- ✓ 参加による医療費（整形外科疾患）の変化※₃
平成 19 年 4 月～7 月の参加者 60 人のうち、整形外科疾患（国保レセプト調べ）のあったもの 28 名の 1 箇月あたりの医療費を調べたところ、18 人の医療費が減少していた。さらに、28 名の総額を参加前後で比較すると 80,498 円減少していた。



・ 終了後のフォローアップ

基礎コース修了者の継続コース移行を促し、継続コースでは、家でも実施できるトレーニングをプログラム内容に入れることで、参加者の自主性を高め運動が継続できる働きかけをしている。
さらに、継続コース修了者には“若返り体操脳力アップ教室”への移行を促し、切れ目のない展開を行っている。

- ・うまくいっている要因
 - ✓ 参加希望者には、事前相談会を開催し、疾病状況等の確認、参加動機（目標）、事業説明等を行っている。その際、地域包括支援センター担当も入っている。
 - ✓ 事前相談会又事業運営の中で、参加者のパーソナリティを把握し、対応をスタッフが統一することでモチベーションアップをはかっている。
 - ✓ 委託業者、高齢生きがい課、地域包括支援センター等諸機関と定期的な打ち合わせを持ち、より効率的な運営を検討している。
 - ✓ 特定高齢者は、事業実施前にスタッフと地域包括支援センターで方針の検討をし、参加者の状況の変化に応じた地域包括支援センターとの連携ができています。
 - ✓ 参加者には、コース終了後の他事業への参加等の切れ目がないトレーニングを継続していただける提案を行っている。
 - ✓ 切れ目のないトレーニングの継続として、参加者に提案できる事業と事業を結びつけ体系化している。さらに、ニーズに応じた新たな事業化をしている。
 - ✓ 継続コース修了者へは、トレーニングを兼ねたボランティア活動として“筋力トレーニングサポーター”への勧奨を行っている。

- ・利用者の声
 - ✓ 「体が軽くなった」「活動に自信がもてるようになった」等の声が聞かれ、日々の生活をポジティブに過ごすようになってきた様子が伺える。
 - ✓ 「とても楽しい」といった声が多く、なかには「生きがい」とまで訴える参加者もいる。

- ・課題等
 - ✓ 本事業が楽しいあまりに「終了したくない」という声が多い。
 - ✓ 評価方法が体力測定と自覚的感想に加え、医療費の変化で評価を行ってみたが、今後さらに、医療費や生活機能等の視点からの評価項目を検討中である。

※₁…平成 19 年度介護保険事業概要

※₂…高齢いきがい課データ

※₃…平成 19 年度健康増進課調べ

問合せ先	小山市保健福祉部健康増進課 ☎0285-22-9522 FAX0285-22-9535
------	--