

小山市

【事業の名称・プログラム区分】

事業の名称：脳力アップ・若返り体操教室（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・その他）

1 本事業の特徴

・事業概要

高齢者に身近な会場で、家でも実施できる下肢及び全身の筋力トレーニングと認知症発症の遅延・認知機能の維持と改善を図る様々なプログラムを実施することで、生活機能低下予防・介護予防をはかる。

・特徴的部分等

運動機能の向上のための体操と併せて、総合的な介護予防プログラムを実施している。関係機関と連携し、多様な視点から生活機能を維持していくための働きかけを行い、終了後も何らかの方法で、予防活動を継続していけよう目指している。

2 自治体の概要

・人口、高齢化率、特定高齢者数

高齢者筋力トレーニング事業参照

・圏域数、地域包括支援センター数等

高齢者筋力トレーニング事業参照

3 事業の体制づくり

・直営（担当課）or 委託（委託先事業者）

直営により実施。（担当課：健康増進課）※平成20年度～業者委託予定

・事業従事者

保健師、看護師、運動トレーナー、栄養士、回想法指導員、遊びりテーションボランティア、医師、理学療法士、歯科衛生士

・会場

介護予防拠点13会場

・対象者の選定方法

生活機能評価基本チェックリストにおいて、運動機能の低下がみられたもの・閉じこもり・うつ・認知症の傾向がみられたもの
筋力向上トレーニング修了者で、さらに運動による改善効果が期待できるもの
本事業に関心があるもの

・事業の周知方法

広報・健康のしおりに掲載、いきいきふれあいセンターおよび老人クラブでの周知、筋力向上トレーニング修了者に周知、地域包括支援センターにて勧奨

・送迎の有無

なし

・費用

なし

- ・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、「遊びりテーション研修会」を実施。修了生で結成されるボランティア団体「和（なごみ）の会」から、リハビリの要素の高い遊びを通した運動機能、バランス能力や精神機能の維持・回復を目的に各コース2回の遊びりテーションボランティアの派遣協力をいただく。

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：週1回（計12回／コース）
15コース／年間
1回当たりの時間：2時間半

- ・参加者数

各コース20名程度

- ・プログラム内容等

ストレッチングを中心に、マシンを使用しない筋力トレーニング、運動機能の向上のための体操を行う。総合的介護予防プログラムとして、認知症予防・口腔衛生・栄養指導等を行う。家でできる筋力向上・維持のための運動等を学習し、教室以外での取り組み状況のチェックシートへの記録を課すことや自主グループの設立支援を行うことで、予防活動の継続を促していく。

表1. 内容

	内容	
①	問診・オリエンテーション	
②	体のいろいろ測定してみよう！	
③	気持ちよく体を動かそう・1（運動トレーナー）	認知症予防について～お医者さんのお話～
④	体の仕組みについて～理学療法士さんのお話～	気持ちよく体を動かそう・2（運動トレーナー）
⑤	バランスのよいお食事のお話・1（栄養士）	気持ちよく体を動かそう・3（運動トレーナー）
⑥	バランスのよいお食事のお話・2	気持ちよく体を動かそう・4（運動トレーナー）
⑦	お口をキレイに！～歯科衛生士さんのお話～	気持ちよく体を動かそう・5（運動トレーナー）
⑧	遊びりテーション・1～遊びりテーションボランティア（和の会）～	気持ちよく体を動かそう・6（運動トレーナー）
⑨	回想会話で楽しくおしゃべり！・1（回想法指導員）	気持ちよく体を動かそう・7（運動トレーナー）
⑩	回想会話で楽しくおしゃべり！・2（回想法指導員）	気持ちよく体を動かそう・8（運動トレーナー）
⑪	遊びりテーション・2～遊びりテーションボランティア（和の会）～	気持ちよく体を動かそう・9（運動トレーナー）
⑫	体のいろいろ測定してみよう！～まとめとこれからのお話～	

5 事業の評価・課題

・事業の効果

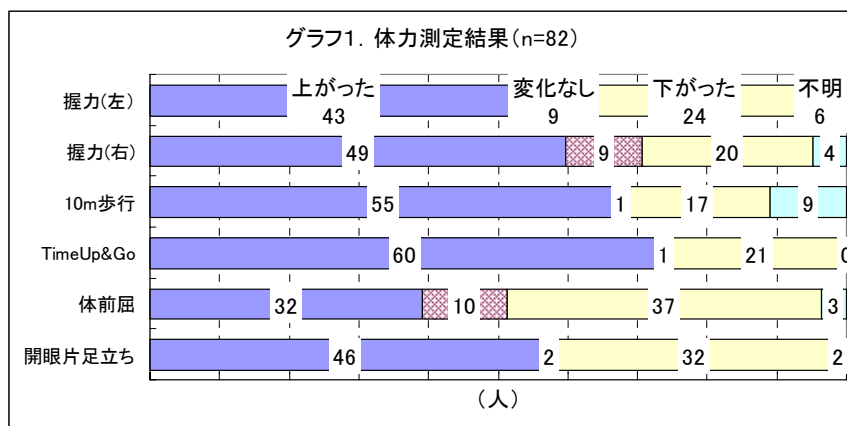
〈評価方法〉

- ✓ 体力測定（体前屈、time up&go、10m歩行、握力、片足立ち）
- ✓ アンケート（若返り体操脳力アップ教室の効果）
- ✓ かなひろいテスト
- ✓ 感想（目標と3箇月間の成果）

〈結果〉

✓ 体力測定※₁

体前屈を除く全ての項目について、参加者の半数以上に結果の向上がみられ、特に time up&go は7割のものが向上していた。



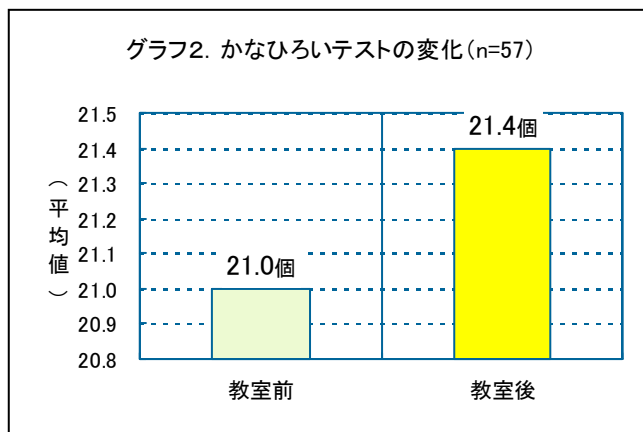
✓ アンケート※₁

35項目のうち3項目を除く全項目について、参加者の30%以上から“効果があった（そう思う）”との回答を得られた。

特に「気持ちが前向きになった」「楽しいと思うことが増えた」「健康への関心が高まった」「体の動きが軽くなった」「やる気が出てきた」等の14項目については、半数%以上が“効果があった（そう思う）”と回答している。

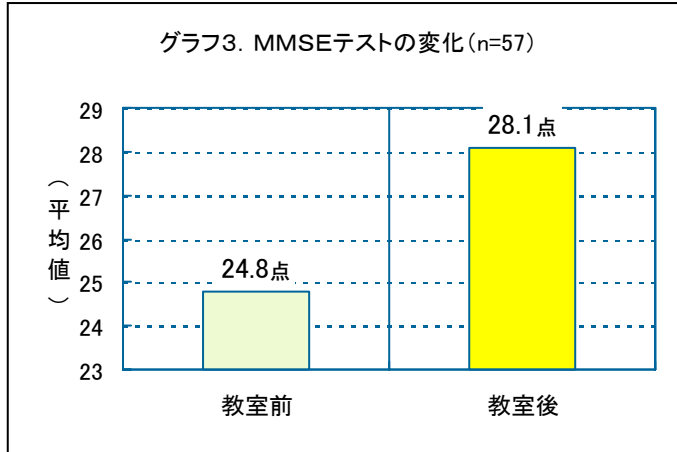
✓ かなひろいテスト※₁

かなひろいテストを参加者57名の平均値で比較すると、教室後には、平均値が上がったおり向上していることがわかる。

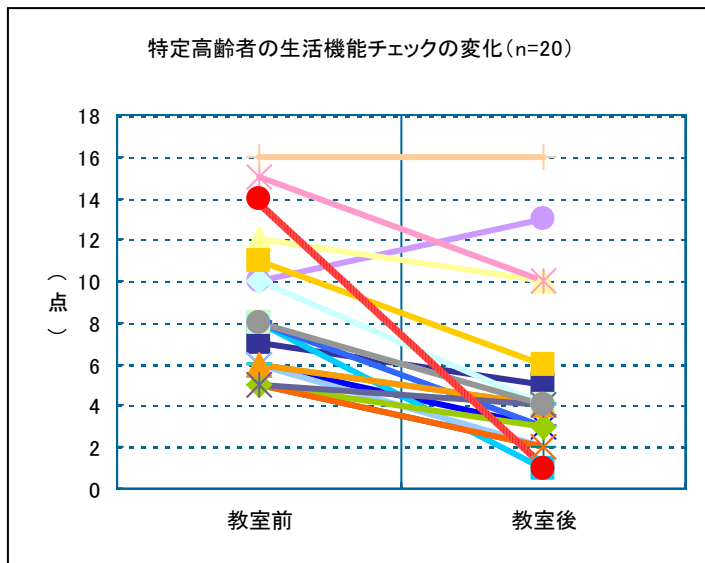


〈参考〉

- ✓ MMSEテストの変化※₁
MMSEテストを参加者57名の平均値で比較すると、教室後には、平均値が上がったおり向上していることがわかる。



- ✓ 特定高齢者の生活機能チェックの変化※₂
生活機能チェックの追跡をした20名のうち、18名に生活機能の改善（ポイントの低下）がみられた。



- ・ 終了後のフォローアップ
教室終了時に、自主グループを作りトレーニングを継続していく提案とグループ活動支援を行っている。
- ・ うまくいっている要因
 - ✓ 教室でのトレーニング以外に、家でもトレーニングを続けていけるようチェックシートを利用した取り組み状況の確認等を行っている。
 - ✓ トレーニング指導者の派遣委託による運動機能の向上のための体操以外に、総合

的な介護予防プログラムとし、多様な視点から生活機能を維持していくための働きかけを行っている。

- ✓ “遊びりテーションボランティア（和の会）” の行う遊びりテーションが、参加者にとって、年代が近いこともあり親近感を感じ、満喫できる雰囲気となっている。懐かしの唱歌を用いたプログラムでは、回想の効果と相まって、仮面様であった参加者の表情が豊かになっていく変化がみられる。
- ✓ 地域包括支援センターとミーティングを持ち、関係者で援助方針を検討、統一している。
- ✓ 参加者には、教室終了後も切れ目のなくトレーニングを継続していける提案を行っており、その一つに自主グループ設立支援がある。
- ✓ 自主グループとして活動を継続するにあたり運営支援を行う以外に、新たな終了者への受入れ先として協働している。

・利用者の声

- ✓ 「皆と一緒に運動するのが楽しい」と、仲間とともに活動することがモチベーション維持、向上の要因となっていることがわかる。
- ✓ 「読み書き計算の勉強や体育をやっているようで、学生に戻ったようで楽しい」と、プログラムに魅力を感じているようだ。

・課題等

- ✓ 知的活動の評価指標が難しい。
- ✓ 自主グループへの運営支援の範囲を検討中である。
- ✓ 実施会場まで、移動手段がなく通えないことを理由に参加できないものもあり、参加者を集めることを困難にしている要因になっている。
- ✓ 血圧の中止基準に該当するものでは「普段は低いのに…」と訴えられることが多く、中止の判断に迷う場面もある。

※₁…平成 19 年 5 月～11 月実施分健康増進課データ

※₂…平成 18 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
------	--