

那須烏山市

【事業の名称・プログラム区分】

事業の名称：介護予防教室(通所型)

プログラム区分：特定高齢者施策(運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上)

1 本事業の特徴

【事業概要】

高齢化率が26%を超える本市においては、増え続ける要介護認定者の抑制のために、いかに元気な高齢者を介護状態に移行させないかが大きな課題となっている。そこで介護状態に移行する危険性の高い特定高齢者を対象に、機械は使用せず、自宅でも継続して行えるように自体重やボールを負荷として使った運動器機能向上プログラムを中心に、週1回90分間で6ヶ月間の教室を継続実施した。また6ヶ月の間に栄養指導と口腔ケアを各2回行った。

【特徴的部分】

教室前に体力測定及びアンケート調査(運動習慣・運動に関する意識調査)、転倒リスクや痛みの評価、口腔状態及び口腔ケアや食生活習慣等の把握を行い、身体状況や生活機能の特性を明らかにした。この結果を活用して介護予防プログラムを作成、実施した。また終了後は自主グループ活動や地区公民館での高齢者サロンに移行できるように高齢者サロンの育成や支援を図っている。

2 自治体の概要

【人口、高齢化率、特定高齢者数】

人口：31,417人(平成19年12月1日現在)

高齢化率：26.3%(高齢者人口 8,258人)

特定高齢者数：183人

【圏域数、地域包括支援センター数】

圏域数：5圏域

地域包括支援センター数：1箇所(直営)

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：健康課)

【事業従事者】

保健師(職員)、看護師(職員)、運動指導士(委託)、在宅支援センター相談員(委託)、指導員(職員)、送迎運転手(委託)、歯科衛生士、栄養士

【会場】

市保健福祉センター 2箇所

【対象者の選定方法】

健康診断(生活機能評価)や民生委員等からの情報提供により、保健師等が訪問し心身

の状況確認及び高齢者が自分で判断して記入した基本チェックリスト等を総合的に勘案し、特定高齢者候補者と判断された者のうち介護予防教室への参加が望ましい者を対象者として決定した。

【事業の周知方法】

健康診断(生活機能評価)等の結果、特定高齢者候補者と判断された者について、保健師等が訪問で心身の状況を確認し、身体機能低下者については、通所型介護予防教室を勧奨した。

【送迎の有無】

有り。シルバー人材センター(運転手のみ)とJA(運転手と車両)に委託し、参加者宅を訪問。

【費用】

初回にボール代 1人 1,000円

【ボランティアとの連携】

教室終了後に地域の高齢者サロンに移行できるように、サロンの運営を担うボランティア(市の健康づくり会員や地元民生委員等)の育成を図り、地域における自主的な見守り・いきがづくり・健康づくり等を推進している。

また、市内のボランティアグループの教室やサロンへの参加・運営支援を随時受け入れている。

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：半年ごと(4月～9月、10月～3月)の2期に分けて実施

回数：週1回(1クール20回)

1回当たりの時間：1時間30分

【介護予防教室実施計画】

従	運動指導士 : 88回
事	保健師(職員) : 80回
予	看護師(職員) : 80回
定	指導員(職員) : 120回
人	在宅支援センター 相談員: 80回
員	歯科衛生士(半日): 8回
	栄養士 (1日): 8回

(事前準備)

該当者の選定(特定高齢者)

申請受付(基本情報聴取・日程のお知らせ)・決定通知送付

参加直前訪問(日程確認・チェックリスト聴取)

個人票の作成(名札・くつ札・ファイル:内容等記載)

期間:前半(4月～9月)、後半(10月～3月) 各1クール20回実施

時間:午前9時～12時(内容により多少延長あり)

定員:各地区25名前後(25名×2地区×2クール)

回数	内 容	従 事 者
第1回	初回 体力測定	運動指導士②、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第2回	運動・測定結果説明・未測定者対応・個別処方策定	運動指導士②、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第3回	運動・未測定者結果説明	運動指導①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第4回	運動(別紙タイムスケジュール参照)	運動指導士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第5回	運動・休憩時間(口腔・食事アンケート)	運動指導士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第6回	運動・休憩時間(口腔・食事アンケート)	運動指導士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第7回	口腔指導・口腔内チェック(個別)、栄養指導(個別)	栄養士①、歯科衛生士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第8回	運動	運動指導士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第9回	運動	運動指導士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第10回	中間 簡易体力測定	運動指導士②、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第11回	運動・未測定者対応	運動指導士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第12回	運動	運動指導士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第13回	運動	運動指導士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第14回	運動・休憩時間(口腔・食事アンケート)	運動指導士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第15回	運動・休憩時間(口腔・食事アンケート)	運動指導士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第16回	口腔指導・口腔内チェック(個別)、栄養指導・試食	栄養士①、歯科衛生士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第17回	運動	運動指導士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第18回	最終 体力測定	運動指導士②、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第19回	運動・測定結果説明・未測定者対応	運動指導士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①
第20回	お別れ会・運動・未測定者結果説明	運動指導士①、保健師①、看護師①、指導員②、相談員①

【参加者数】

平成19年度 各25名前後×2箇所×2クール、計100名程度

平成18年度 教室開始時89名→教室終了時77名(86.5%)

教室前、中間、後の3回体力測定が出来た人：66人/89人(74.2%)

参加者の平均年齢：78.3歳(男14人、女52人)

【プログラム内容等】

体力測定は教室前、中間、後の3回行った。「習慣的な運動が姿勢や体力を向上させること」を理解し、習慣化できるように当初はイス体操を中心に、徐々にマットを用いた歩行訓練等に移行。自宅でも継続できるよう毎日の運動記録を個別に記録してもらい、運動の継続を働きかけた。

個別に口腔状態をチェック後、集団で口腔指導を実施。2ヶ月後に必要な人に口腔の改善状況を確認する他、健口体操を自宅で実施するよう働きかけた。また食事内容調査結果から、高齢者のための簡単メニューを作り、試食しながら栄養指導を行った。参加者の約半数は高血圧で内服中のため、呼吸法(腹式呼吸)の習得により血圧の安定を図った。

【介護予防トレーニングタイムスケジュール】

	I グループ	II グループ
9:20	到着	
9:30	体調チェック(体重・血圧・脈拍・問診) = 保健師、看護師	
9:40	概ね10分 15分 ウォームアップ(本日の目標) ・姿勢づくりエクササイズ ・呼吸法 ・ROMエクササイズ(チェアEx)、ストレッチ	
9:50	個別トレーニング(約25分) ・体幹の運動: 骨盤の動きを引き出す ・立ち上がり動作 ・椅子を使ったバランスEX	
10:00	・歩行	到着
10:10	・手、腕のEx(回内、内外) ・足指、足底のEX(グー、パー)	体調チェック
10:11	休憩 ・水分補給 ・トイレ、休息、コミュニケーション	
10:20	概ね10分 15分 W-up : 本日の目標 ・姿勢づくりエクササイズ ・呼吸法 ・ROMエクササイズ(チェアEx)、ストレッチ	
10:30	集団トレーニング(30分間) ・頭の体操、コミュニケーション	
10:40	概ね30分 休憩 ・ボール運動(良い姿勢を保つ) ・ボールを眼で追いながら美しい動きを優雅につくる(ウサギ、鳥、蝶、花卉)ROM&コア ・ボール筋トレ レッグイクステンション、フレクション、腹筋、胸、肩 ・ボールリラクゼーション	
11:00	クールダウン 体調チェック = 保健師、看護師 終了(脈拍測定)	休憩 ・水分補給 ・トイレ、休息、コミュニケーション
11:10	帰宅準備	個別トレーニング(約25分) ・体幹の運動: 骨盤の動きを引き出す ・立ち上がり動作 ・椅子を使ったバランスEX ・歩行 ・手、腕のEx回内、内外 ・足指、足底のEX(グー、パー)
11:20		
11:30	バス	クールダウン 体調チェック 終了(脈拍測定)
11:40		
12:00		帰宅準備 バス

- | | |
|-------------|----------------|
| 終了後、カンファランス | ○参加者個別の体調等について |
| | ○プログラムの内容について |
| | ○その他気づいたこと |

5 事業の評価・課題

【事業の評価方法】

体力測定の結果、開眼片足立ちと移動能力(タイムアップ&ゴー)に向上が見られた。

これらは体幹や骨盤を水平に保つための中臀筋、下肢筋力の向上や機能トレーニングによるもので転倒予防に貢献すると考えられる。動的バランス能力(ファンクショナルリーチ)のみ低下が見られた。参加者の多くは猫背者や膝・腰痛を持つ人が多く、測定時に肩の高さで前方に身体を倒しにくく、弧を描くように腕が下がってしまう人が多かった。

初回の口腔指導で、義歯の不調整や歯石沈着等で多くの人が歯科受診を勧められ、2ヶ月後は半数以上の人が受診していた。食事に対して個別に助言したり試食を通して体験してもらったが、食習慣が見直され肥満解消に至った方は少なかった。

全測定項目結果(N=66人)

	教室前測定 平均値	教室後測定 平均値	維持改善者 数	低下者数	最大 向上値	最大 低下値
握力(=上肢筋力)	23.8±8.13	24.0±7.64	38 (停滞8) 57.6%	28 42.40%	11kg	-12.0kg
静的バランス能力	11.6±12.89	19.4±15.88	52 (停滞2) 78.90%	14 21.20%	57秒	29.7秒
5m歩行能力1)	5.5±2.04	5.2±2.24	39 (停滞0) 59.10%	27 40.90%	-2.4秒	2.7秒
歩行能力2)	4.5±1.73	4.4±2.17	46 (停滞0) 69.70%	20 30.30%	-2.2秒	7.3秒
移動能力	10.3±4.14	9.4±4.04	51 (停滞0) 77.30%	15 22.70%	-6.1秒	6.6秒
動的バランス能力	21.8±8.26	21.4±8.01	31 (停滞3) 47.00%	35 53.00%	22.0cm	-14.5cm
歩行能力3) (歩幅)	0.29±0.22	0.56±0.16	62 (停滞1) 93.90%	4 6.10%	0.33m	-0.19m

【終了後のフォローアップ】

参加者全員を対象に教室終了4～6ヶ月後に個別訪問により身体状況や生活機能の確認を実施しているが、教室参加中から自宅でも運動を実施していた者は、教室終了後も維持されていた。また終了者の自主グループや高齢者サロン等への参加を促す。

【うまくいっている要因】

運動内容が膝・腰痛、肩こり解消等日常生活に密着していたこと。送迎付きのため参加者が無理なく毎週参加できたこと。毎回の教室終了後、スタッフ全員で参加者個別の体調や支援方法、最終目標の確認やプログラムの見直しを行ったこと。休憩を多く入れ、参加者同士が自由に話をする場を設けたことで友だちづくりにも繋がったこと。

さらに、当初は誘われて参加したが、教室に参加していくうちに徐々に教室が楽しみとなり、自主的に参加するという意識の変革がみられたこと。

【利用者の声】

「高齢になり体力的にも行動面が限られてきて、1日中家で過ごす日が増えたが、教室参加を通して多くの人と交流の場になった。」「膝痛、肩こりがひどかったが、数か月で肩こりが軽くなったので終了後も(運動を)続けている。」「腰が曲がり特に洗濯干しがつらかったが、運動後楽に干せるようになった。」「歩行に自信がついた。」「外出が増えた。」等の声が聞かれた。

【課題】

機能低下者の早期発見。

教室終了者が自主的に介護予防に取り組み、教室で習ったことをいかに生活に定着させていけるか。

参加者のほとんどが後期高齢者のため、前期高齢者の参加の推奨。

閉じこもりやうつ、認知症等により必要なプログラムに繋がりにくい人や、難聴者や読み書きが困難な方への支援方法。

体力測定結果、動的バランス能力(ファンクショナルリーチ)のみ低下が見られたが、猫背者の測定方法や評価の解釈が難しい。膝・腰痛等の痛みの出ない範囲でのトレーニングでは最大筋力発揮は、50%~それ以下となることから、大きな向上には更に期間を要すると考えられる。

表1. 対象者の身体的状況とその割合(N=66人)(3回の測定が出来た者)

整形外科的疾患状況(多い順に5つまで)

病名・症状名	人数(人)	割合(%)
腰痛	18	27.3
膝関節症/膝関節痛	13	19.7
骨粗鬆症	4	6.1
肩関節症/肩関節痛	3	4.5
頸椎障害/頸部痛	2	3.0
下肢痛	2	3.0
しびれ	2	3.0

内科、その他の疾患状況(多い順に5つまで)

病名・症状名	人数(人)	割合(%)
高血圧	32	48.5
心臓病(不整脈を含む)	10	15.2
脳梗塞	9	13.6
高脂血症	9	13.6
糖尿病	5	7.6

問合せ先	那須烏山市市民福祉部健康課 ☎0287-88-7116 FAX0287-88-6069
------	--