

那珂川町

【事業の名称・プログラム区分】

事業の名称：転ばん運動教室

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、口腔機能の向上)

1 本事業の特徴

【事業概要】

選定された特定高齢者を対象に運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上のすべてのメニューを盛り込んだ教室を開催し、介護予防に関する知識を広く指導している。

【特徴的部分】

口腔機能の向上メニューは、地元の歯科医師による個別の診察・指導、歯科衛生士による口腔清掃の指導や摂食・嚥下機能の向上のための体操等の指導を行っており、普段関心の低い口腔機能について改めて見直す機会となっている。

また、昨年度より介護予防ボランティアを育成しており、この教室において参加者の移動の誘導介助や、体力測定の介助、運動指導の介助など多岐にわたって活動している。

2 自治体の概要

【人口、高齢化率、特定高齢者数】

人口：20,039人(平成19年3月末)

高齢化率：27.8%(高齢者人口 5,567人)

特定高齢者数：88人

【圏域数、地域包括支援センター数】

圏域数：3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:健康福祉課)

【事業従事者】

保健師、健康運動指導士(委託)、栄養士(委託)、歯科医(地域包括支援センター運営協議会委員)、歯科衛生士

【会場】

すこやか共生館

【対象者の選定方法】

健診時の基本チェックリストと合わせ、事後指導時の体力測定(3種目)の実施により、特定高齢者を把握し、その結果運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上の項目に該当した者を中心に選定。

【事業の周知方法】

集団検診の事後指導時に教室のPRを実施。対象者には個別に通知している。

【送迎の有無】

有： 運転業務はシルバー人材センターに委託。職員が同乗し、乗降の介助をしている。

【費用】

なし

【ボランティアとの連携】

平成18度より介護予防ボランティア(ほっとなかがわ)を養成。2回の事前研修を修了後、実際の教室において参加者の援助を行っている(現在19名登録)。

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か月

回数： 週1回(計15回)

1回当たりの時間： 2時間

【参加者数】

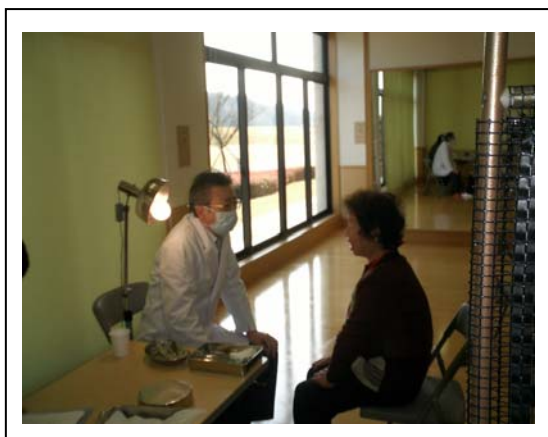
2教室開催、計35名

【プログラム内容等】

運動器の機能向上・・・健康運動指導士の指導の下、ストレッチ、筋力アップ運動、ゲーム等を通じた体力づくりを行っている。又、個人毎のプログラムを作成し、家でも出来る運動を指導している。参加者は記録票に毎日の運動の状況や評価を記入し、次回の教室でプログラムの見直しなどを行っている。

栄養改善・・・・・・・・管理栄養士による指導と、適量の試食を通して、1日に必要な摂取量等を学ぶ。

口腔機能の向上・・・・歯科医による個別の診察と指導、歯科衛生士による口腔清掃の指導、摂食・嚥下機能の向上のための体操等の指導を行っている。



転ばん運動教室のお知らせ


**なかまと楽しく
からだどころが
わかがる運動をしましょう！**

申し込み：必要に応じて送迎可能です。申し込みと合わせてお知らせください。
 申し込み期限：11月22日(木)までに、地域包括支援センター(小川健康管理センター)
 TEL.96-2161までご連絡ください。

教室プログラム

回数	日時	場所	内容
1回	12月 4日(火) 10時～12時	小川すこやか共生館(まほろばの湯となり)	開講式、オリエンテーション、形態・体力測定、 問診
2回	12月18日(火) 10時～12時		個別相談・結果説明(保健 運動 栄養) 運動実践
3回	12月25日(火) 10時～12時00分		運動実践
4回	1月 9日(水) 10時～13時		運動実践、栄養実践(試食会)
5回	1月16日(水) 10時～12時		口腔ケア・運動実践
6回	1月24日(木) 10時～12時		口腔ケア・運動実践
7回	1月29日(火) 10時～12時		運動実践
8回	2月 7日(木) 10時～12時		運動実践、個別栄養相談
9回	2月12日(火) 10時～12時		運動実践・個別栄養相談
10回	2月20日(水) 10時～12時		口腔ケア・運動実践
11回	2月26日(火) 10時～12時		運動実践
12回	3月 5日(水) 10時～12時		運動実践
13回	3月13日(木) 10時～12時		運動実践
14回	3月19日(水) 10時～12時		効果判定(血液検査、形態・体力測定)
15回	3月26日(水) 10時～12時		個別結果説明(保健、運動、栄養) 修了式、今後の継続について



那珂川町地域包括支援センター(那珂川町小川健康管理センター内)
TEL. 0287-96-2161

5 事業の評価・課題

【事業の評価方法】

運動機能の機能向上・・・教室開始時と、修了時に体力測定、身体計測、血液検査を実施し評価した。体力測定においては、7項目すべてで開始時の値を上回る結果となった。特に握力(全体平均値:22.6kg→25.4kg)、5m通常歩行時間(全体平均値:5.8秒→5.1秒)と有意差が確認できた。身体計測では、肥満者の割合が28.6%→23.1%と改善がみられた。又、血液検査では、総コレステロール値が44.4%→21.4%、中性脂肪が11.1%→0%と改善がみられた。

栄養改善・・・・・・・・・・同様に教室の前後で血液検査を実施したところ、アルブミン値の平均値が、4.0g/dl→4.2g/dlと改善し、全員が3.5g/dlを上回る結果となった。

口腔機能の向上・・・・・・・・歯科医の診察により、義歯の不具合やそれに伴う口腔内の炎症、残

歯の管理ができていないなどの所見により、受診を勧奨された参加者がいた。また、歯科衛生士によるブラッシングや義歯の手入れの方法の指導や、唾液マッサージ、嚥下機能を高める運動などの指導により、今まであまり関心がなかった口腔機能に対する認識が高まった。

【終了後のフォローアップ】

教室終了後は、月1回の運動機能の向上プログラムを中心とした継続教室を勧奨し、ほとんどの参加者が継続して参加している。

【うまくいっている要因】

会場までの交通手段がないため、送迎をすることで参加者が参加しやすくなっている。また、介護予防ボランティアの協力により、教室の雰囲気が和やかになり、無理のない継続へとつながっている。

口腔機能の向上に関しては、地元の歯科医と歯科衛生士による指導であったため、地域の特性や住民性にあわせた指導になり、参加者に好評であった。

【利用者の声】

「体が軽くなった」「気持ちが明るくなった」「動作が楽に出来るようになった」「入れ歯に対する認識が変わった」「口腔機能の大切さがわかった」などの声が聞かれた。

【課題】

教室で学んだことを継続していくため、各地域において介護予防の拠点づくりが必要であると考えている。また、その運営が介護予防ボランティアが中心となることができるよう、ボランティアの育成に力を入れていきたい。

問合せ先	那珂川町健康福祉課 ☎0287-92-1119 FAX0287-92-1164
------	--