

## Topics

### 高齢者の”健やかで活力ある生活”を目指して

#### 「転倒・寝たきり予防プログラム」指導者実践セミナー開催

10月1日～3日までの3日間、高齢者が健やかで活力のある生活をおくることを目指した、「転倒・寝たきり予防プログラム」指導者実践セミナーが、ケアポートみまき（長野県北佐久郡北御牧村）で開催されました。



今回のセミナーは、「転倒・寝たきり予防プログラム」の指導者を養成するためのもので、長年にわたり「ケアポートみまき」で指導に携わる身体教育医学研究所員や、同プログラムのマニュアル作成委員である医師、当財団職員を講師に行われました。参加者は、第1期モデル地区に選ばれた10町村のスポーツ指導員をはじめ、保健師、看護師、栄養士、ケアマネージャーなど16人で、転倒予防の基礎知識をはじめ、健脚度測定の方法や現場実習など、実践に役立つセミナーが行われました。

#### 指導者は理念・想いを大切に



上岡講師  
(身体教育医学研究所研究部長)

「転倒予防に関する基礎知識」の講義では、身体教育医学研究所の上岡講師から、高齢者の身体的特徴や、転倒予防の国内外の研究、高齢者が転びやすい方向、どこを骨折すると寝たきりになる可能性が高いか、それを防ぐには同プログラムがいかになら有効であるかなどが解説されました。

また、「指導テクニックだけを学ぶのではなく、指導者としての理念・想いをしっかりと持って取り組んで欲しい」と、事業推進の心構えを力強く語っていただきました。

#### 健脚度測定で脚の健康度を



健脚度測定では補助のポイントも学びました

“健脚度（けんきゃくど）測定”とは、現在の足の健康度を、簡単に目に見えるかたちで表すことができる測定方法です。測定項目が日常動作に直結しているため、測定結果を実感できやすいという利点もあります。

上岡講師からは、測定項目の概要から、器材のセッティング方法にはじまり、測定中の補助の仕方、測定項目の点数のつけ方など、実際を見据えて具体的に解説していただきました。

参加者は、それぞれ測定する側と測定される側に分かれ、実際に体験。疑問点をその都度質問しながら、1つ1つ身体と頭で習得していきました。

## 科学的根拠と現場での実践が必要



岡田講師

(身体教育医学研究所研究主任)

「運動プログラムの科学的基礎」では、身体教育医学研究所の岡田講師が解説。ケアポートみまきや東京厚生年金病院で、同研究所が長年にわたって調べた健脚度測定の数値データをもとに、科学的・医学的視点から同プログラムを説明していただきました。

そのなかで、「客観的な数値データは大事だが、それだけに頼るのではなく、教室当日の高齢者の顔色・表情などをしっかりと見ることの方が大切」と、科学的根拠と現場での実践、両者を相容れた指導者の必要性も指摘されました。

## 生きがいデイサービスを体験



「ズンドコ節」など親しみやすい音楽にあわせた運動あそびの様子

北御牧村の生きがいデイサービスでの実習では、村内デイサービス利用者13人と、実際のプログラムを体験しました。セミナー参加者は、積極的に高齢者に話しかけたり、運動やゲームに参加。終始笑いが絶えない実習となりました。

また、この実習の指導にあたった同研究所の横井講師の指導技術には、参加者すべてが驚きの声をあげていました。ゆっくりと大きな声でジョークをまじえながら話す姿に、「あそこまでできるかなあ」と、不安な様子もうかがえましたが、良いお手本となったようです。

## 保健福祉と社会体育行政が連携を



福祉、保健とそれぞれの立場から連携方法を模索します

事業の企画段階から実践までの方法について、同研究所の岡田講師から、「“運動”というよりは、参加者1人1人に適した“運動あそび”を行い、身体を動かすことの楽しさや喜びを伝えることが、成功のかぎ」とポイントを解説。

また、「この事業は、健康増進・介護予防（在宅介護支援）・地域リハビリテーション・生涯学習・社会体育・スポーツ振興など、多方面にまたがるため、関連部署との連携が特に必要になる。ある自治体では、保健福祉課が健康増進や介護予防の視点から高齢者対象事業を行い、一方で教育委員会が生涯学習・社会体育の視点から同じような事業を進めているが、このプログラムの推進には、自治体内部における複数の部署が連携を図ることが最重要で、できれば医療機関との連携まで見込むことがポイント」と力説されました。

## 医療機関とも連携



中西講師  
(中西耳鼻咽喉科院長)

転倒には、めまいや平衡障害（ふらつき）との関係が密接であることから、同プログラムのマニュアル作成委員で耳鼻咽喉科医師の中西講師から、事故予防と安全対策について、医者としての立場から講義が行われました。

講義中は「ここが一番大事」とポイントを的確に伝えつつ、冗談を交えた経験談などを披露しながら、とてもわかりやすい講義となりました。

また、「高齢者の運動では医療機関との連携が必要」と明言したうえで、「すべてを指導者がまかなうのではなく、医療機関に任せることとしっかり線引きする必要がある」と解説。中でも、主治医との連絡表を活用する必要性、教室参加者に教室全般を確実に理解してもらうための、「インフォームド・コンセントの必要性」なども指摘されました。

## 転倒予防にバランス訓練を



運動プログラムを体験することで高齢者にもわかりやすく指導できます

運動プログラムの紹介や指導のポイントなどについて、B&G財団の渡辺講師が説明。いすを使った運動では、いすの選び方、座る位置など、細部にいたる説明と動作を行い、参加者はその有効性を実感していました。また、楽しみながらもバランス訓練に効果のある“運動あそび”として、身体全体を使いジャンケンをする“ボディジャンケン”や、自由に歩きながら対面した人と自己紹介し合うことで参加者同士でコミュニケーションとりながら楽しく体を動かすことの実例を紹介。そのうえで、「高齢者の転倒予防には、筋力増強運動や柔軟体操だけでは効果が少なく、体全体を使ったバランス訓練が有効なため、その能力を高める運動も必要。また、頭で判断して体を動かす運動あそびは、楽しみながら行え、同時に痴呆予防にも効果的」と指摘しました。

## 指導者間で情報交換



ディスカッションでは経験にもとづくアイデアがとりかわされました

参加者は、事前に作成した事業計画案を発表しあったほか、疑問点、課題などについてのディスカッションも行いました。

「集客のためにも事業名称が大切」、「高齢者には方言を使うと親しみやすい」、「参加費については、受益者負担が原則」、「費用を払うと参加の継続性が高まるため、参加費は徴収すべき」などの意見が出る一方で、「保健・福祉が関係すると、行政サービスということで無料が原則」などと反対意見も出されるなど、さまざまな意見交換が行われました。

また、教室の開催日については、「運動効果を考えると頻繁に教室を開催したほうが良いと思うが、週2回も行うと参加者の疲労も多い」など、実体験からの意見が交わされました。

## タイムスケジュール

10月1日		10月2日		10月3日	
		9:00	講義： 運動プログラムの 科学的基礎	9:00	講義： 事故予防、安全対策
		10:40	講義： 室内運動プログラ ム紹介	10:40	実技： 室内運動プログラム 紹介①
		12:00	昼食	12:00	昼食
13:00	開講式・オリエンテー ション	13:00	講義： 高齢者指導実習に ついて	13:00	実技： 室内運動プログラム 紹介②
13:30	講義： 転倒・寝たきり予防に 関する基礎知識	14:00	実習： 生きがいデイサー ビス	14:00	事業計画案発表、 ディスカッション
15:10	実技： 評価の実際 (健脚度測定)	16:00	講義： 事業の企画、立案、 実践方法について	16:00	閉講式
17:00	終了	17:30	終了		

B & G財団では、モデル地区に選ばれた10町村に対し、器材の提供や指導者の派遣などの支援を行うとともに、マニュアル本を作成し、同プログラムの普及を積極的に展開し、高齢者の”健やかで活力ある生活”を目指していきます。

### 第1期モデル地区（10町村）

町村名（県名）		町村名（県名）	
1	中条町（新潟県）	6	山東町（滋賀県）
2	小川町（茨城県）	7	加茂町（島根県）
3	新治村（群馬県）	8	宍道町（島根県）
4	御宿町（千葉県）	9	御荘町（愛媛県）
5	睦沢町（千葉県）	10	薩摩町（鹿児島県）

※「転倒・寝たきり予防プログラム」は、高齢者の日常生活に欠かせない移動能力を測定（健脚度測定）したうえで、測定結果に応じた”運動メニュー”の提供を行い、身体教育医学研究所（運営委員長：武藤芳照東京大学大学院教授）を中心とするグループが開発した「健脚度測定」を活用し、当財団の運動プログラムと融合させたものです。高齢社会では、高齢者自身が「日常生活において健康で過ごすことができる期間をできるだけ長くする、つまり、寝たきりになって介護を受ける期間を少しでも短くする」努力をすることが大変重要です。当プログラムは、転倒予防の国内外の研究結果も考慮された、科学的根拠に基づいており、また楽しく実践していただけるように工夫されたものです。