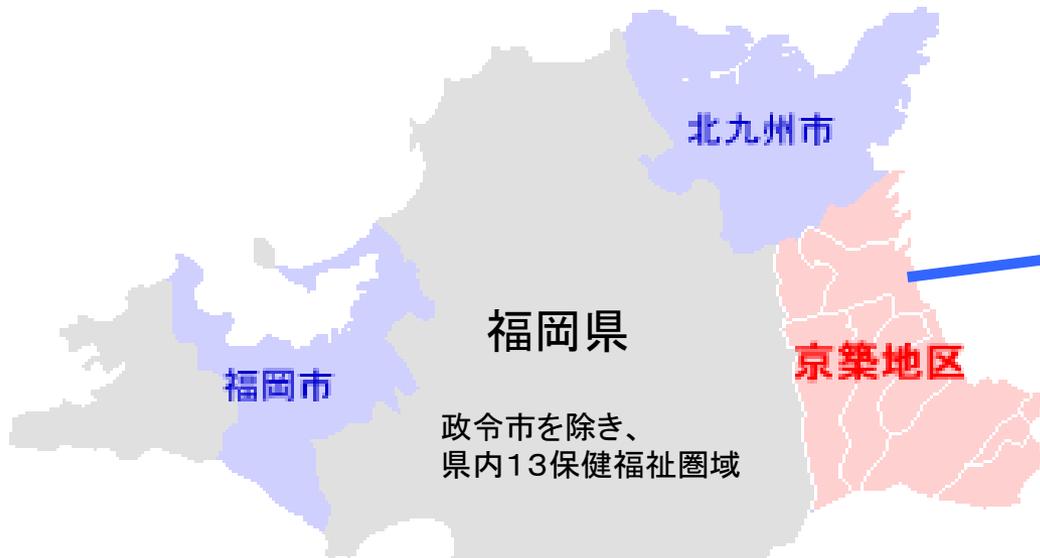


介護予防実態調査分析支援事業  
運動器疾患対策プログラム  
(膝痛・腰痛対策・転倒・骨折予防)の実施

平成21年12月11日  
福岡県行橋市 介護保険課

中畑 万里子

# 福岡県 行橋 (ゆくはし) 市の紹介



政令市を除き、  
県内13保健福祉圏域



行橋市 (H21年3月31日現在)

人口 71,907人

面積 69,83km<sup>2</sup>

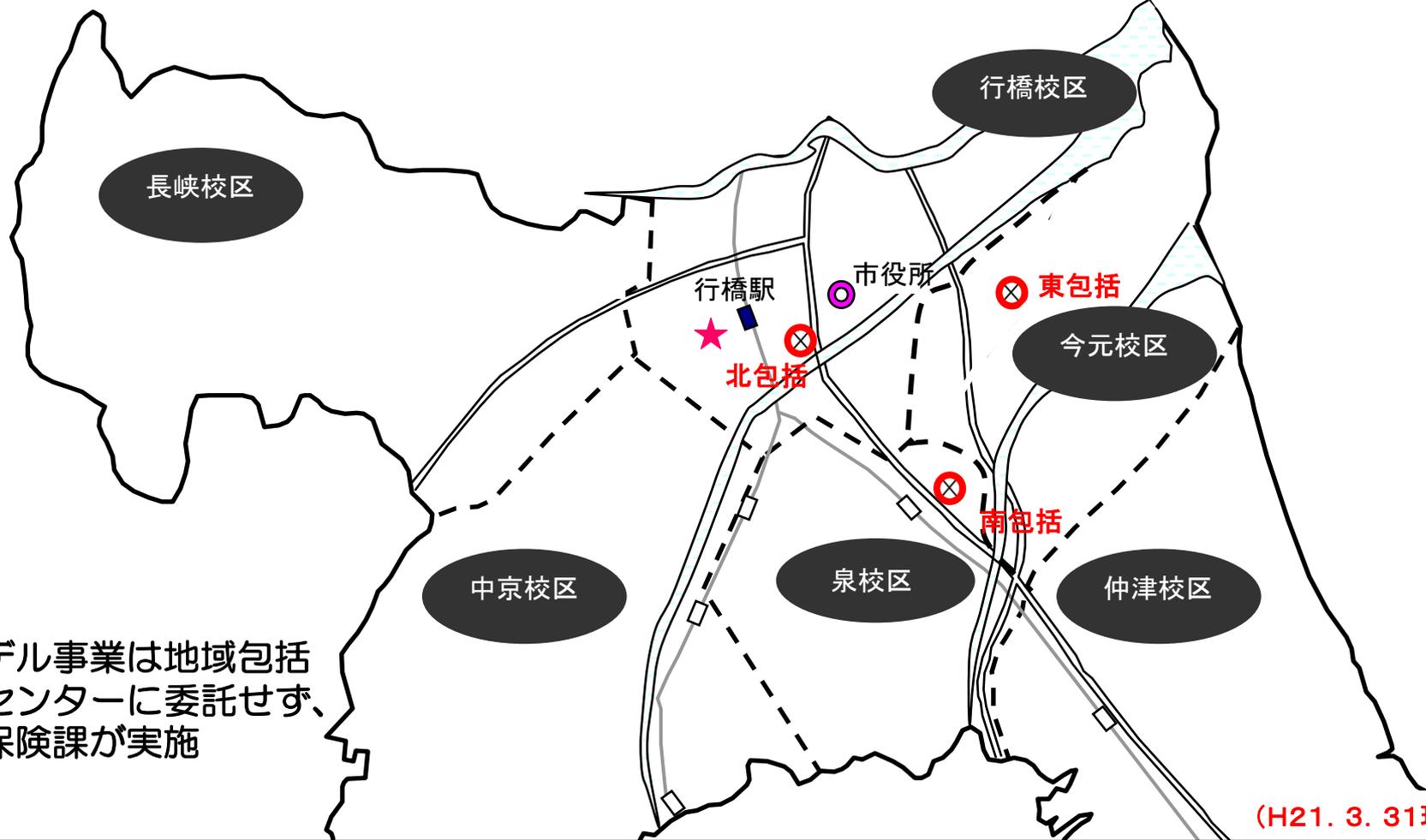
◎65歳以上 16,238人

◎高齢化率 22,58%



## < B-1 プログラムの目的 >

- 転倒・骨折予防及び膝痛・腰痛対策を重点とした運動器の機能向上プログラムであり、バランス機能を改善する訓練の有効性、及び腰痛・膝痛などに着目したプログラムの有効性を検証する。
- 実施に当たっては、運動を実施することによって筋力が向上し、関節の保持機能等が向上するなどの複合的な効果の結果として、痛みを軽減又は除去することが目的であることに留意する。

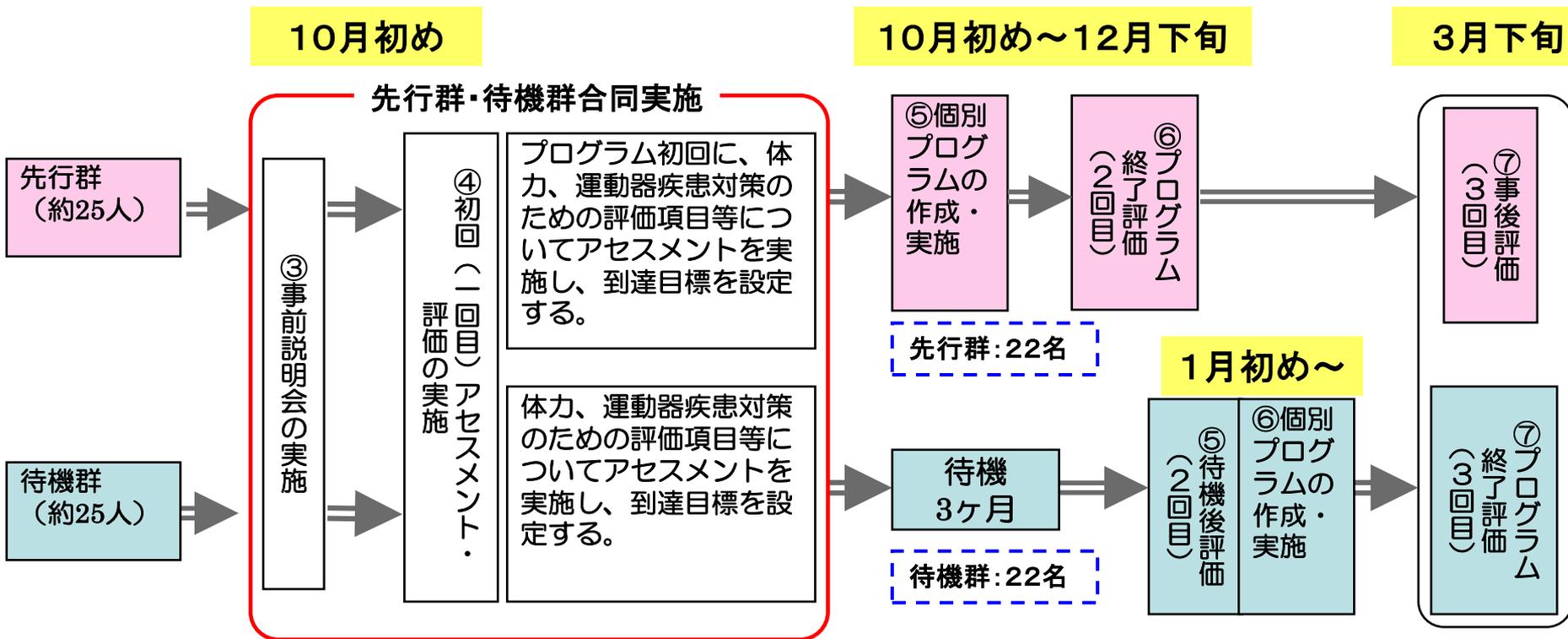
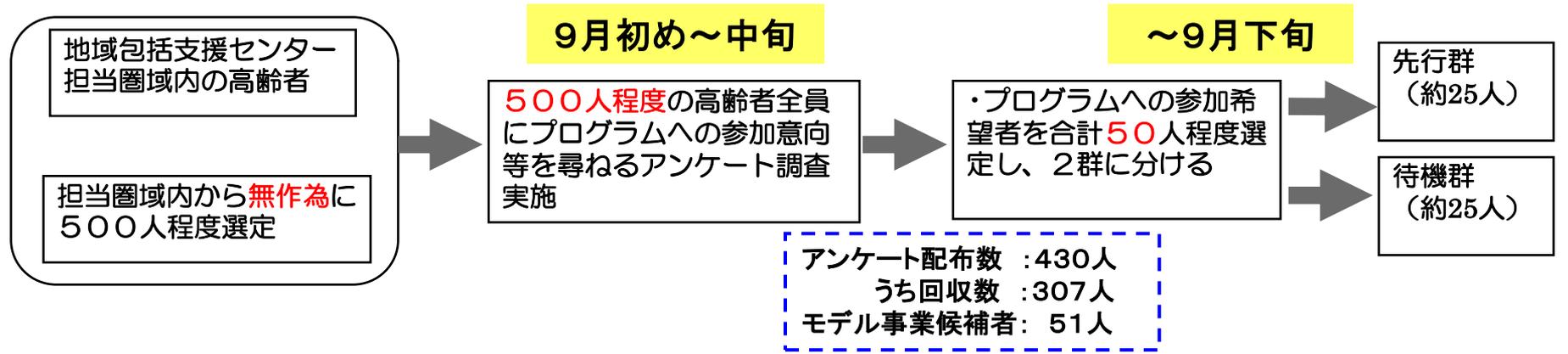


(H21. 3. 31現在)

※モデル事業は地域包括支援センターに委託せず、介護保険課が実施

地域包括支援センター名	総人口 (人)	高齢者人口 (人)	高齢化率 (%)	認定者数 (人)	認定率 (%)
行橋北地域包括支援センター (行橋・長峡校区)	25,275	5,914	23.4	789	13.3
行橋南地域包括支援センター (中京・泉校区・行橋校区の一部)	29,794	5,839	19.6	802	13.7
行橋東地域包括支援センター (今元・仲津校区)	16,838	4,484	26.6	715	15.9
計	71,907	16,238	22.6	2,306	14.2

# <行橋市における事業実施の流れ>



## 事業費・・・2,000,000円

人件費	理学療法士・作業療法士 (プログラム作成・評価 プログラム実施・運動指導)	15,000円×24回×2グループ=720,000円 ※戸早学園(北九州リハビリテーション学 院)へ委託 PT・OT派遣、会場提供
	健康運動指導士 (プログラム実施・運動指導)	15,000円×24回×2グループ=720,000円 ※交通費込み謝礼金
	医師 (初回アセスメント時)	30,000円×1回×2グループ=60,000円 ※交通費込み謝礼金
需用費	消耗品費等	72,000円
役務費	保険料・郵便代等	128,000円
備品購入費	マット、セラバンド等	300,000円

## 実施スタッフ・・・3名～4名で運営

- ◎理学療法士または作業療法士
- ◎健康運動指導士
- ◎保健師等(市役所職員)

# プログラムの流れ

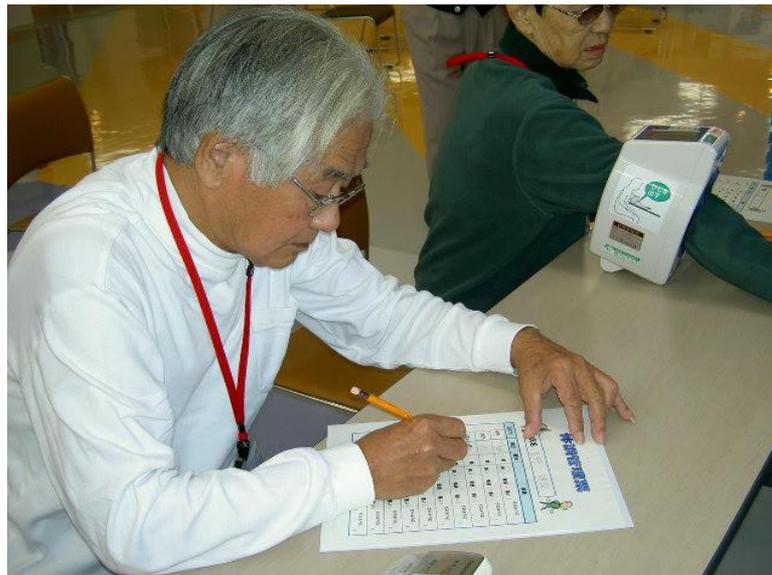
9:30	10:00	10:30	途中10分休憩	11:15	11:30
受付 健康チェック 血圧測定	学習時間  ウォーミングアップ ストレッチ	<b>主運動</b> (膝痛・腰痛対策プログラム 転倒・骨折予防対策プログラム) ・イスでの運動 ・マット(床)での運動 ・立位での運動 ・セラバンドを使って ・バランスパッドを使って		クールダウン 学習時間	スタッフ ミーティング

- 10月・・・①ウォーミングアップ、ストレッチ  
 ②イスでの運動  
 ③マットでの運動
- 11月・・・①～③  
 ④立位での運動  
 ⑤セラバンドを使って
- 12月・・・①～⑤  
 ⑥バランスパッドを使って

## 血圧測定・健康チェック



自分で計測して、自分で記入。



## ウォーミングアップ



# マットでの運動





立位での運動



## セラバンドでの運動

- ☆運動が慣れてきたところで、セラバンドで負荷をかけて行なう。
- ☆運動プログラムは、自宅用に資料配布





学習時間



たまには'頭の体操'も行いながら、  
楽しく運動！



リハ学生が運動サポーター(ボランティア)  
として参加してくれる日もあり、会話が弾み運動意欲がUp!

## 実施中のモニタリングより

- ◎膝の痛みが軽減、階段を昇るのに手すりを使わなくなった。
- ◎膝痛治療に行っていたが（週1、2回）行かなくなった。
- ◎歩く時、つま先がひっかからなくなってきた。
- ◎体が柔らかくなった。寝起きが楽になった。
- ◎腰が伸びて、腰に力が入るようになって歩きやすくなった。
- ◎ウォーキングが30分出来るようになった。

## 今後に向けて・・・

- ◎運動の継続・・・終了者の運動（活動）場所の確保  
⇒社会資源の活用  
セルフケアの習慣化へ
- ◎アンケート・・・痛みがあるのに、「運動参加できない」方への支援策  
⇒意欲がない？ 移動手段がない？
- ◎アウトカム評価・・・今後の事業への戦略