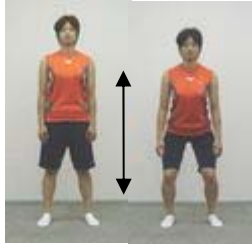
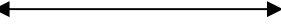


《バランス・機能的運動》

参加者の身体機能や目標とする生活動作に応じた運動を実施する

重心の移動



筋力が向上し、重心が安定してきたら



ひざ曲げ歩き



不安定マット



台昇降

膝を曲げて荷重する時は痛みが無いことと、過度な膝の内反・外反が無いを確認する

不安定マット等を使用する時は、特性を説明するとともに、壁につかまるなど転倒に注意する

大腿四頭筋の遠心性収縮となる「降り動作」は難易度が高くなることから「膝折れ」等に注意する

* 水分補給

《筋力向上運動》

①スクワット (大腿四頭筋・ハムストリングス・大殿筋)



4カウントで立ち上がり
4カウント座る

②チューブ膝伸ばし (大腿四頭筋)



4カウントで膝を伸ばし
4カウントで膝を曲げる







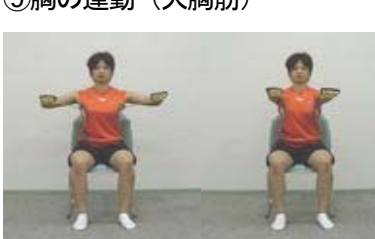
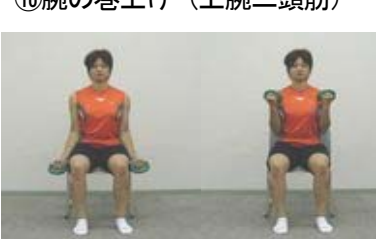

各種目 4 カウント-4 カウントで 1 回の動作を行い、呼吸も動作に合わせる

立位種目は、腹圧を高めて体幹を安定させた状態で行う

主に力を入れる部位を一つ一つ確認しながら進める

①股-膝関節の屈曲の程度と動的アラインメント、スムーズな前方への重心移動を確認する

②チューブは何種類かの強度を用意しておく
チューブの張り具合で強度調節も可能である
膝伸展時に内側広筋を収縮させる

<p>③つま先立ち(腓腹筋)</p> 	<p>④かかと立ち(前脛骨筋)</p> 	<p>立位で行う種目は転倒に注意する ③母指球にしっかり荷重する ④腰を引かないように左右交互に行っても可</p> <p>* 水分はのどが乾く前に補給する</p> <p>正しい姿勢を保持しながらトレーニングしている部位を意識して行う ⑤骨盤後傾位で行う ⑥肩-腰-膝が一直線になるようにお尻を持ち上げる。足位置を遠くするとハムストリングスに効く ⑦横向きは下の膝を曲げるなどして支持面を広くとり、身体を安定させる。股関節をやや外転位にしてかかとから上げ下ろしする ⑧チューブは足に一巻きして、外れないようにする 胸を少し張って肩甲骨の動きを意識しながら行う ⑨手のひらを下に向け、床と平行に腕を動かす ⑨～⑪鉄アレイを使用する場合も、動きをコントロールしながら行い、特に下ろす動作に気をつける ⑪肩の痛みと可動域を確認しながら行う</p> <p>肩外旋など小さい筋群の運動も検討する</p> <p>* 水分補給</p>
<p>⑤おへそのぞき(腹直筋)</p> 	<p>⑥ブリッジ(大殿筋)</p> 	
<p>⑦横向き足上げ(中殿筋)</p> 	<p>⑧ボートこぎ(広背筋)</p> 	
<p>⑨胸の運動(大胸筋)</p> 	<p>⑩腕の巻上げ(上腕二頭筋)</p> 	
<p>⑪片手伸ばし(三角筋)</p> 		
<p>●バイタルサインの確認(血圧・心拍数)</p>	<p>しばらく安静にし、参加者の状態を観察する</p>	

(6) 個別プログラムの設定

運動プログラムを実施するにあたり、体力水準・痛み・バランス能力・姿勢を評価し、集団の運動であっても、種目・頻度・回数・負荷量などを考慮し個別にプログラムを作成する。また、体力水準が高いにもかかわらず、健康関連 QOL が低いような場合では、高齢期の身体機能の変化に適応できていない利用者と判断し、精神的なサポートを行い本サービス等を通じて、自分の身体機能の変化を正しく認識できるように環境を整える。

9. 介護予防一般高齢者施策

地域支援事業の介護予防一般高齢者施策では、予防給付・介護予防特定高齢者施策と違った観点が求められる。予防給付・介護予防特定高齢者施策では、対象者の運動器の機能が向上することでのQOL向上を目指したが、介護予防一般高齢者施策では、運動器の機能向上の効用を理解することによってQOLを高めることに置く。そのための方法は様々考えられるが、ひとつの重要な観点には、高齢者をサービスの受給者として見るのではなく、サービスの提供者として位置付ける逆転の発想がある。これは、一般高齢者がサービスを提供することによって、自身の運動器の機能向上にも関心を持ち、かつ地域での新たな役割づくりにもつながる。一般高齢者が地域の中でいきいきとした生活を継続していくためには、自身の努力が社会に還元される仕組みが必要である。具体例は後述するが、これにとらわれることなく、地域独自の発想で、できるだけ地域住民の力を活用した運動器の機能向上に資するサービスを創造することが期待される。

(1) 目的

地域支援事業の介護予防一般高齢者施策によって、運動器の機能向上プログラムの効果を広く周知することを目的とする。地域の中で、運動器の機能向上プログラムにより、要介護状態を予防することができることをよく理解されなくては、介護予防特定高齢者施策・介護予防一般高齢者施策・予防給付ともに質のよいプログラムを提供したとしても、閉じこもりがちな高齢者が事業に参加することにはつながらない。

(2) 実施方法

想定される実施形態を列挙する。

地域の特性を生かし、住民からのさまざまな提案を受け入れるようにする。ここで必要な視点は、高齢者をプログラムの受給者としてのみ捉えるのではなく、プログラムの提供者として捉えるようにし、高齢者自身が実施できない部分を補いながら、一般高齢者の地域におけるあらたな役割を事業を通して構築するように配慮することである。

- ① 簡単な運動器の機能向上の体験プログラムを作成し、生活圏域単位で実施する。このとき、市町村・事業者が主体となった運営だけではなく、地区の高齢者を運営に積極的に関与させ、高齢者による高齢者のためのプログラムであることを認識させるとよい。
- ② 運動器の機能向上をはじめ、介護予防を推進する高齢者の運営協議会を生活圏域単位で設置する。市町村・事業所は、要請に応じて指導者を派遣するなど、介護予防・運動器の機能向上の普及啓発に資する活動について積極的に支援する。とくに継続的な運営ができるように、連絡調整・広報など、運営協議会どうしの連携に配慮する。
- ③ 体力測定会を、生活圏域単位で実施する。これにより運動器の機能向上の必要性を認識させる。同時に、プログラムを簡単に紹介することによって、運動器の機能向上の能動的な取り組みへの準備状態を高める。また、プログラムを利用した者の協力を得るなどして、運動器の機能向上の効果を実感として理解できるように工夫する。
- ④ すでに実施されているさまざまなサークル等の活動の中で、運動器の機能向上をはじめ介護予防に資する活動を抽出し一定の教育を行った後に、地域資源マップとしてまとめ広く住民に配布す

る。このとき、いつ・どこで・何を、費用はどれくらいかかるのかなどを一覧の形で整理し、思いついたときにすぐに連絡が取れるように配慮する。また、これによりサークル等の活動に新規に加わるものが出た場合には、市町村や事業所に報告する形として、実績に応じた褒章を与える。

- ⑤ 運動器の機能向上に資するサークル等の活動を、公募・表彰・周知する。本サービス等の趣旨を説明し、地域の特徴を活かした活動の形態を公募し、優秀なものについては、褒章を与え、広く地域に普及するように広報に努める。
- ⑥ 運動器の機能向上に関する市町村の数値目標を設定し、広く普及する。

【数値目標例】

- 握力 男性 29kg 以上、女性 19kg 以上
 - 開眼片足立ち時間 男性 20 秒、女性 10 秒
 - 5m 通常歩行時間 男性 4.4 秒未満、女性 5.0 秒未満
 - 一日 6,000 歩など
- ⑦ 介護予防特定高齢者施策で実施する事業の協力者を募り、本サービス等の推進員として組織化する。

10. 対象者の意識・意欲を高めるために

運動器の機能向上プログラムによる効果を確実なものにするためには、①対象者が自発的に参加し、②意欲的に運動を実施した上で、③終了後にも引き続いて運動を実践する意欲を保ちながら活動的な日常を送ることが重要となる。そのためには、対象者の意識に働きかけることが必要となる。

10.1. 筋機能の向上に関する高齢者の興味や関心は多様である

運動器の機能向上を必要とする要支援者及び虚弱高齢者（特定高齢者を含む）は、運動器の機能向上の必要性を必ずしも理解しているとはいえない。介護予防に関する高齢者の関心や意識は様々であり、例えば運動に関していえば下表のようになっている。地域在住高齢者の意識調査*によれば、回答者の約3分の1は運動することに全く興味が無く、関心はあるけれどもやっていない人も含めると、半数近くが運動に対する関心が低いといえる。どんなに効果的なプログラムであっても、興味・関心を持たないものが参加することは希である。本サービス等の計画策定においては、「本サービス等を選択する確率」を算定してサービス必要量を推計するが（本マニュアル p. 11 参照）、「本サービス等を選択しない人々」の興味・関心を高めるためにどのような働きかけを行うのかということを検討することも、事業者の立場として必要な作業である。また、本サービス等に参加した対象者が、途中で脱落しないようにすることも大切である。

* 運動行動の変容ステージと日本人高齢者に占める割合

前熟考期	31.7%	近い将来（6ヶ月以内）には運動する意図がない段階
熟考期	15.6%	近い将来（6ヶ月以内）には運動する意図はあるが、実際には運動をしていない段階
準備期	26.8%	望ましい水準ではないが、自分なり（不定期）に運動している段階
実行期	3.3%	健康への恩恵を得る望ましい水準で運動しているが、始めてからまだ間もない（6ヶ月以内の）段階
維持期	22.6%	望ましい水準での運動を、長期（6ヶ月以上）にわたって継続している段階

（下光輝一、中村好男、岡浩一朗、2006）

10.2. 本サービス等に関心を持たない人への働きかけ

本サービス等に全く関心のない段階の人に対しては、まずは興味関心を持ってもらうような情報提供が必要である。ところが、運動に関心ない人は、運動することについて考えたり、話したり、関連情報を収集したり、読んだりすることを避ける傾向がある。したがって、この段階にあるものを一足飛びに本サービス等に参加することに目標を置くことと拒否を示すことが考えられる。運動することへの必要性を認識させるのは、地域包括支援センターの役割であるが、特定高齢者把握事業にて把握した対象者への声かけや要支援認定者へのプラン提供に際して、運動することの必要性を実感させ、身体を動かすことへの関心を高めることができれば、本サービス等に参加しなかったとしても一歩前進したと考えるべきである。本サービス等の参加者に対して例示される具体的な生活課題（p. 23 参照）を提示して、「どのような状態で生活することを望むのか」ということを意識させることで、身体を動かすことへの関心を高めることに役立つ。

このように興味・関心を抱くようになったら、次に、本サービス等への参加・継続を促すことになるが、その段階では、「きっかけ作り」が重要である。この段階の人は、運動することによって得られる利益よりも不利益を強く感じている場合が多いので、具体的な運動の種目を提示して、「これならできそう」という種目を自己選択させ、まずは身体を動かす体験をしてもらうことが望ましい。「きっかけ作り」においては、参加したいと興味を持てるプログラムであることが重要であり、マシン利用が好ましい人か、それ以外のものが好ましい人か、もしくは運動とアクティビティ関連の楽しめるものと融合したプログラムを好む人など、対象者の興味に応じたプラン提供が望まれる。

10.3. 本サービス等に初めて参加した人への働きかけ

「きっかけ作り」から「参加」に至った対象者には、個別プログラムにて支援内容を設定し、途中での脱落をしないよう支援していくこととなる。その際、運動する目的は、あくまでも「生活機能向上」・「生活の質の向上」であって運動機能を向上させることが目標ではないということを理解する。また、支援に当たっては、導入期・実行期・維持期と段階をわけて支援計画を作成し、段階に応じた支援内容を考える。導入の段階では運動を続けていくことができるように、負荷の程度を軽くし無理の無い運動を行う等、特に注意を要する。

本サービス等に参加してからまだ間もない段階の人に対しては、プログラムを終了しても継続していけるという状況を作ることが肝要である。一人でも継続できる方法論の提供、天気によらずやる気を継続できる方法、運動が習慣化できるような内容について、普段のプログラムの中で継続的に指導をすることが望まれる。プログラムのない日に自宅等で実施した運動記録を宿題として課して、それをプログラム時に持参してもらって評価する（誉める）ことも有効である。宿題の内容は個人の「困っていること」が改善として実感できるような内容にし、やることで良くなるという体験ができるようにすると良い。インフォーマルなサークル活動・自主グループ化・老人センター等の活用をプログラム終了後の継続先として、あらかじめプラン内で設定しておくことで、円滑な移行が可能となる。

プログラムから脱落せずに継続することや、介護予防特定高齢者施策の課題である「自宅での運動」あるいは「プログラム終了後の自立した健康増進活動」に継続して取り組めるようにするためには、それらを阻害するような状況でも、参加や活動実践ができるという確信（以下、「セルフ・エフィカシー」）を高めることに着目することが大切である。例えば、あまり気乗りがしない（無理だというほどではないが）身体の調子が優れない、といった様々な障害に直面したときに、それをうまく乗り越えて、臨機応変に対応していくための技法を身につけることが役立つと考えられている。セルフ・エフィカシーが高まるためには、①成功体験を持つ、②他人の行動を観察する、③言葉によって説得する（誉められる）、④身体や心の反応に気づく、という4つの情報源が重要であることが示唆されている。

運動プログラムの中で、対象者が効果的に成功体験を持つことができるようにするためには、①上手に目標を立てる（目標設定）、②行動記録をつける（セルフ・モニタリング）、③自分を誉める（自己強化）といった技法を身につけさせることが有効である。次頁図はこれらの技法を獲得させる際に利用する教材の例である。