

10.4. 継続的あるいは自主的に参加・実践できている人への働きかけ

本サービス等に適応して自主的に継続している段階の人は、そのまま継続できるように支援することが要点となる。この段階の人は、日常生活での大きな出来事(配偶者の病気や死去、家族の転居など)がなければ、放任しておいても脱落することはないが、何らかの大きな出来事に直面したことを契機に、介護予防の習慣を失ってしまう可能性もある。そのような生活上の大きな変化への対処法についてあらかじめ想起して準備しておくこと、あるいは、特定高齢者施策の参加者の場合には、自立した健康増進活動の継続に関してより高い目標を立て、それを実行することによって達成感や楽しみを感じるようにしておくことで、継続の意欲を強めることにもつながる。

10.5. 対象者の自発的な運動継続意欲と自立した日常生活活動を支えるための工夫

本サービス等において大切なのは、「治す」という視点ではなく、対象者の自分らしい生活を送ることを「支える」という視点である。したがって、本サービス等によって運動器の機能が向上することは必要条件ではあるが、十分条件ではない。対象者自身の生活の中に運動を取り入れるなどの自発的な意欲によって、活動的な日常生活を送れるように促すことが必要となる。具体的には、

- 運動プログラム実施時以外の日常生活をいかに活動的に過ごすか
- 日常生活の中に運動を「どのように」取り入れていくか

というところまで踏み込んだ支援を行うことが望まれる。「日常生活への意識付け」を常に念頭におきながら、支援の量を徐々に少なくしていくことができれば、運動器の機能向上プログラムの真の目標が達成できる。

11. 引用文献

- Akai M et al. : An outcome measure for Japanese people with knee osteoarthritis. *J Rheumatol* 32:1524–32, 2005
- Buchner DM et al. : The effect of strength and endurance training on gait, balance, fall risk, and health services use in community-living older adults. *J Gerontol A* 52:M218–224, 1997
- Chou R et al. : Diagnosis and treatment of low back pain. A joint clinical practice guideline from the American College of Physicians and American Pain Society: *Ann Intern Med* 147:478–491, 2007
- Cochrane T et al. : Randomized controlled trial of the cost-effectiveness of water-based therapy for lower limb osteoarthritis. *Health Technol Assess* 9(31)iii–iv, ix–xi: 1–114, 2005
- Deyle GD et al. : Effectiveness of manual physical therapy and exercise in osteoarthritis of the knee. A randomized, controlled trial. *Ann Intern Med* 132(3) : 173–181, 2000
- Ettinger WH Jr et al. : A randomized trial comparing aerobic exercise and resistance exercise with a health education program in older adults with knee osteoarthritis. The Fitness Arthritis and Seniors Trial (FAST). *JAMA* 277(1) : 25–31, 1997
- Fiatarone MA et al. : High-intensity strength training in nonagenarians. *JAMA* 263: 3029–3034, 1990
- Fiatarone MA et al. : Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. *N Engl J Med* 330: 1769–1775, 1994
- Gillespie LD, Gillespie WJ, et al: Interventions for preventing falls in elderly people (Cochrane Review). *Cochrane Library* 4, 2001
- Hopman-Rock M, Westhoff MH : The effects of a health educational and exercise program for older adults with osteoarthritis for the hip or knee. *J Rheumatol.* 27(8) : 1947–1954, 2000
- Jette AM et al. : A home-based exercise program for nondisabled older adults. *Am Geriatr Soc* 44: 644–649, 1996
- Jette AM et al. : Exercise - it' s never too late: the strong-for-life program. *Am J Public Health* 89: 66–72, 1999
- Karlsson M : Exercise increases bone mass in children but only insignificantly in adults. *Lakartidningen.* 99(35) : 3400–3405, 2002
- Krebs DE et al. : Moderate exercise improves gait stability in disabled elders. *Arch Phys Med Rehabil* 79: 1489–1495, 1998

- ・ Manninen P, Riihimaki H, Heliovaara M et al. : Physical exercise and risk of severe knee osteoarthritis requiring arthroplasty. *Rheumatology (Oxford)* 40 (4) : 432-437, 2001
- ・ Obuchi S: Analysis of Compression Force in the Hip Joint of Elderly Women. *Kitazato Med Vol.30* :194-202, 2000
- ・ Roddy E et al. : Evidence-based recommendations for the role of exercise in the management of osteoarthritis of the hip or knee. *MOVE consensus. Rheumatol* 44:5-6, 2005
- ・ Sevick MA et al. : Cost-effectiveness of aerobic and resistance exercise in senior with knee osteoarthritis. *Med Sci Sport Exer* 32: 1535-1540, 2000
- ・ Shirado O, Doi T, Akai M, et al. : An Outcome Measure for Japanese People with Chronic Low Back Pain; An Introduction and Validation Study of Japan Low Back Pain Evaluation Questionnaire (JLEQ). *Spine* 32: 3052-9, 2007
- ・ Tinetti ME : Falls Efficacy as a Measure of Fear of Falling. *Journal of Gerontology*, 45(6) : 239-243, 1990
- ・ Tinetti ME, Powell L : Fear of Falling and Low Self-efficacy ; A case of Dependence in Elderly Persons. *Journal of gerontology*, 48 : 35-38, 1993
- ・ Tinetti ME, Mendes de Leon CF, Doucette JT, et al. : Fear of Falling and Fall-Relationship to Functioning Among Community-Living Elders. *Journal of gerontology*, 49 (3) : 140-147, 1994
- ・ Tomas KS et al. : Home based exercise programme for knee pain and knee osteoarthritis: Randomized controlled trial. *BMJ* 325(7367): 752, 2005
- ・ Vuori IM: Dose-response of physical activity and low back pain, osteoarthritis, and osteoporosis. *Med Sci Sports Exer* 33(6 Suppl) :S551-86, 2001
- ・ Wolff I, van Croonenborg JJ, Kemper HC et al. : The effect of exercise training programs on bone mass: a meta-analysis of published controlled trials in pre- and postmenopausal women. *Osteoporos* 9(1) : 1-12, 1999
- ・ Wolfson L et al. : Balance and strength training in older adults: intervention gains and Tai Chi maintenance. *J Am Geriatr Soc* 44: 498-506, 1996
- ・ 赤居正美 他 : 運動器疾患に対する運動療法の効果に関する実証研究 無作為化比較試験による変形性膝関節症に対する運動療法の効果. *日整会誌* 80(5) :316-320, 2006
- ・ 赤居正美、岩谷力、黒澤尚 他 : 運動器疾患に疾患特異的・患者立脚型変形性膝関節症患者機能評価尺度 ; JKOM (Japanese Knee Osteoarthritis Measure). *運動・物理療法* 16:55-62, 2005 および *日整会誌* 80:307-315, 2006
- ・ 伊木雅之 (編) : 地域保健におけるエビデンスに基づく骨折・骨粗鬆症予防ガイドライン. 日本公衆衛生協会, 2006

- ・大淵修一 他：地域在住高齢者を対象とした転倒刺激付きトレッドミルトレーニングのバランス機能改善効果. 日老医誌 41: 421-427, 2001
- ・大淵修一 他：介護予防としての高負荷筋力増強訓練の応用に関する調査事業. 平成 12 年度老人保健健康増進等事業報告書, 2001
- ・大淵修一、竹本朋代：介護予防 動ける体をつくる本ーにここ生活・老化にかつ. 一橋出版, 2005
- ・大淵修一(分担研究者)：介護予防のための骨折予防、膝痛・腰痛予防への取り組みのための実態調査. 平成 19 年度厚生労働省長寿科学総合研究事業報告書, 2008 主任研究者 高山忠雄 H18-長寿-一般-2007
- ・下光輝一、中村好男、岡浩一郎：行動科学を活かした身体活動・運動支援ー活動的なライフスタイルへの動機付け. 大修館書店, 2006
- ・白土修、土肥徳秀、赤居正美 他：疾患特異的・患者立脚型慢性腰痛症患者機能評価尺度；JLEQ (Japan Low back pain Evaluation Questionnaire). 腰痛会誌 13:225-35, 2007
- ・鈴木隆雄他：今後の生活機能評価（介護予防健診）のあり方に関する研究. 平成 18 年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金. 介護保険制度の適正な運営・周知に寄与する調査研究事業報告書, 2007
- ・鳥羽研二他：転倒リスク予測のための「転倒スコア」の開発と妥当性の検討. 日老医誌 42:346-352, 2005

12. 資料

<資料1：基本チェックリスト>

No.	質問項目	回答	
		(いずれかに○をお付け下さい)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=)(注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

(注) BMI(=体重(kg) ÷身長(m) ÷身長(m))が18.5未満の場合に該当とする。

<資料2：予防給付の個別サービス計画の様式の一例>

個別サービス計画書

利用者名 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日生 _____ 歳 記載日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

課題分析情報	※既往歴、家族歴などの特記事項を転記する	記入者：
		職種：

機能状態	握力 (kg, 右・左)	痛み(部位と程度)：
	開眼片足立ち (秒)	運動に際してのリスク：
	5m最大歩行時間 (秒) 【補助具使用 (有・無) 種類 ()】	

本人の希望	全体の目標

方法	実施回数 (日/週) 内訳:個別 (日/週)・集団 (日/週)
	一日運動時間 (約 分) 負荷強度 (高・中・低) 負荷方法 (漸増・一定)

	初期(ヶ月)	中期(ヶ月)	後期(ヶ月)
目標			
プログラム			
評価			

地域包括支援センターへの報告事項：

<資料3：地域支援事業（介護予防特定高齢者施策）の個別サービス計画の様式の一例>

運動器の機能向上プログラム 実施計画(本人記載)

氏名 _____ 提出日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

運動の目標	
-------	--

それぞれを○で囲みましょう

行動目標	いつ	朝	昼間	夜
	どこで	家	集会所	()
	だれと	ひとり	仲間	()
	どのくらい	週1回	週2回	週3～5回 毎日

月 _____

今週の目標(上に書いてあるもの)の達成度を評価しましょう
行ったら○、行わなかったら×をつけましょう

日	曜日	できればここに種目などを具体的に書く
	月	
	火	
	水	
	木	
	金	
	土	
	日	
今週の目標達成度		大変よくできた よくできた あまりできなかった ほとんどできなかった