

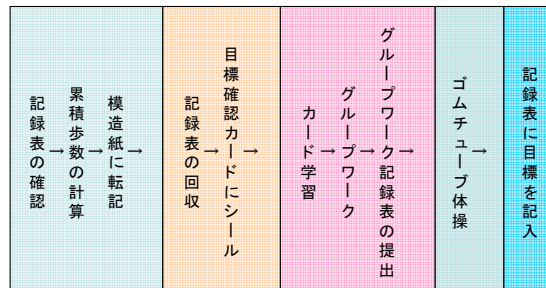
4. 実施状況

【目的】

ハムウォーキングを中心とするプログラムを通して、膝痛を予防・改善するとともに、プログラム終了後も運動を継続できる体制を整える

【実施方法】

両足首に 2kg の重りをつけ、1 ヶ月目は 1 日 10 分、2 ヶ月目からは最大 20 分まで、週 4 回、1 日おきにウォーキングを行う。この時、膝の安定性確保のためにハムストリングスに意識を向けて歩行する。2 ヶ月目からはビデオにより、セラバンドを用いた下肢を中心とした筋力トレーニングも行う。教室は週 1 回開催し、歩数、歩行時間、膝の痛みのビジュアルアナログスケール等の実施



(図)1 回のプログラムの流れ

記録の確認、介護予防に関する学習、目標設定等を行う(図)。毎回の教室では参加者にあらかじめ配布した記録用紙を回収する。それを東京都老人総合研究所が受け取り、参加者一人ひとりに対して運動実施に関する専門的なアドバイスを作成し、返送している。

【実施内容】

事前事後測定および結果説明会を含め、教室は週 1 回で約 3 ヶ月間行った(全 15 回)。参加者数は 45 名、脱落率は 15.6%、平均出席率は 86.6% であった。教室終了後には自主的な継続や島内へのハムウォーキングの普及を促すために、「ハムウォーキングマスター講習会」を希望者に対し実施した。また、職員に対しては東京都老人総合研究所が運動機能測定研修を実施し、自主活動を行うグループや新たにハムウォーキングを始める人に対し、体力測定を行えるようにした。



マスター証明証とバッジ

5. 事業の評価

【事業の評価方法】

身体機能(握力、膝伸展筋力、開眼・閉眼片足立ち、ファンクショナルリーチ、TUG、通常・最大歩行速度)、JKOM(日本版変形性膝関節症患者機能評価表)、SF-36 について教室の前後に評価を行った。

【評価の結果】

身体機能においては膝伸展筋力、ファンクショナルリーチについて事後で有意な改善がみられた。JKOM においては次頁図 1 のとおり、総得点について、また下位尺度である痛み得点、日常生活活動制限得点について事後で有意な改善がみられた。SF-36 においては図 2、図 3 のとおり、身体機能、日常生活役割(身体)、心の健康について事後で有意な改善がみられた。

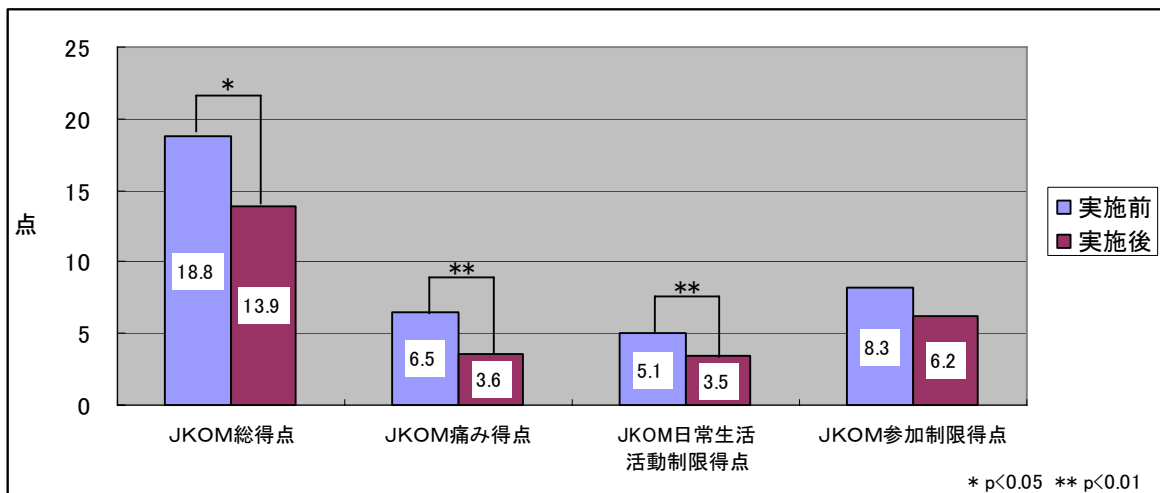


図1 JKOM 得点の事前事後変化

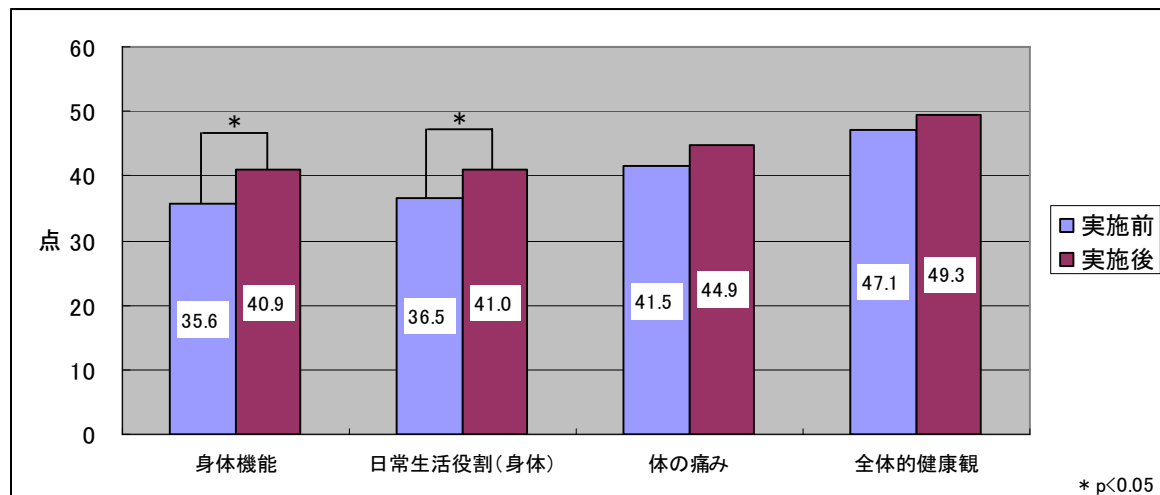


図2 SF-36の事前事後変化①

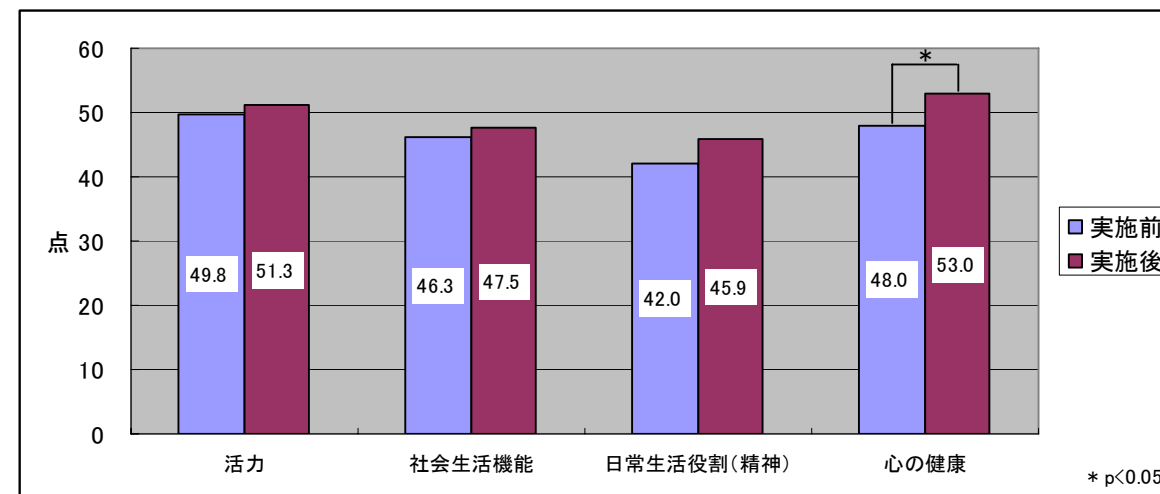


図3 SF-36の事前事後変化②

6. 事業が可能となっている要因

- ・ 島内に専門家がいなくても、ビデオ教材を用いて運動の集団指導が行える、またメール、FAX等の通信手段を用いて専門的な助言を受けられる点
- ・ 教室終了後の継続や島内への普及も視野に入れ、教室修了者や職員に対し講習を実施している点

7. 課題

- ・ ハムウォーキングマスター等が活躍することによる、ハムウォーキングの地域への広がり

事例紹介

■特定高齢者対象

事例2：北海道札幌市健康づくりセンターの事例

「マシン筋トレ」で特定高齢者からの脱却率 50%以上！

1. 本事業の特徴

筋力向上、身体機能向上に高いエビデンスがあるマシンを使用した高負荷筋力トレーニングを運動プログラムの中心として行うことにより、特定高齢者からの脱却率が50%を越える成果をあげている。

2. 自治体の概要

【札幌市の特徴】

冬期間の活動量の低下は雪国に共通の悩みであるが、札幌市の場合も積雪期間が約4ヶ月間あり、高齢者の活動量の低下を引き起こしているものと推測される。ただ、北海道内の他都市に比べると公共交通機関の整備状況は良好であることから、外出の手段は確保されているほうである。

【人口】1,899,703人（平成21年1月1日）

【高齢化率】19.3%（平成21年1月1日）

3. 事業の体制づくり

【事業開始のきっかけ・経緯】

実施主体となった札幌市健康づくりセンターは、平成12年度に国の老人保健健康増進等事業を受託し、地域在住高齢者を対象に筋力増強運動トレーニング事業を実施した。その成果を受けて、平成14年度からは札幌市の独自事業である高齢者運動トレーニング事業を受託し、虚弱高齢者、ならびに要介護高齢者を対象に平成17年度まで実施した。その間、平成15年度に国の介護予防・地域支えあい事業のメニューに高齢者筋力向上トレーニング事業が新設され、事業要綱には本センターの方式が採用された。

【実施までの準備内容】

これまでの実施結果、ならびに事業プロトコル等をまとめ、新予防給付と地域支援事業の特定高齢者施策に対応すべくテキストを作成した。

札幌市では、特定高齢者を対象とした運動器の機能向上は市内13箇所（老人福祉センター10箇所、健康づくりセンター3箇所）にて実施する計画を策定し、老人福祉センターではマシンを使用しないトレーニング、健康づくりセンターではマシンを使用したトレーニングをそれぞれ実施することとなった。実施に先立ち、前出のテキストを指導教本として指導者研修を行い、施設間の共通理解を図った。

4. 実施状況

【平成19年度 特定高齢者対象の筋力向上トレーニング事業実施状況】

- ・ 実施施設：市内の健康づくりセンター3施設
- ・ 参加者数：70名（男性23名、女性47名、平均年齢75.5±4.9歳）