

### 健康づくり活動団体の募集と紹介 (冊子・ホームページでの紹介)

活動内容	ウォーキング・ストレッチ
活動時間・曜日	毎月第3土曜 9:30～14:30
活動場所	市の公民館南園及び北蔵野市周辺のウォーキングコース
募集方法	井の湯公園集合
参加方法	いつでも可
費用	会費200円 市費300円 その他500円
連絡先	
備考	上記以外にも行事として、月2回土曜または日曜の9～14時に実施しています。詳細は冊子をご覧ください。費用500円

健康づくり活動情報誌

武蔵野市

### 市運動関連事業 実施施設

● 地域健康クラブ ● 不老体操

### 武蔵野市の中高齢者の健康づくり事業 (身体活動・運動・スポーツ)

ラジオ体操協会 ウォーキング協会 体協加盟団体 民間スポーツクラブ

趣味関連講座、老社大学 料理講習会、健康増進教室

膝痛予防教室 筋力向上教室

地域健康クラブ、不老体操 さわやか氣功、太極拳

水中健康づくり教室 はじめて卓球 レットトレーニング ジャズダンス シルバースポーツランド

とぎめき ムーブメント ヨガ ストレッチ

テンミリオンハウス事業 デイサービス 機能回復訓練

介護 支援 (弱) 自立 (強)

### シニア活力アップモデル事業 平成15年度～

軽やか若ひざ体操教室 筋力はつらつ若返り教室

筋力はつらつ若返り教室

軽やか若ひざ体操教室

民間スポーツクラブのプロポーザルによる筋力向上トレーニング事業 だんだん活力アップ体操 (キャラバン隊、朝・夕ケーブルテレビ放映)

### 筋力はつらつ若がい教室

効果の検証 教室の前後で健康関連QOL、

歩行健康関連QOLの尺度 SF36 (Medical Outcome Study Short-Form 36) 日本語版

①身体機能 ②日常役割身体 ③体の痛み ④全体的健康感 ⑤活力 ⑥社会機能 ⑦日常役割精神 ⑧こころの健康

以上の内容を36の質問に答えてもらい「満足度」を算出

### 軽やか若ひざ体操教室の実施背景

高齢市民のニーズ調査 (高齢者900名 行政サービスに関するアンケート)

1位	膝や腰の痛みの予防・改善のための運動事業	42.2%
2位	健康づくりの正しい知識	29.1%
3位	自宅で行える運動の指導	27.4%

膝の状態 → 運動機能 → 生活動作 → QOL

- 膝の状態: 痛み
- 運動機能: 脚筋力、平衡性、柔軟性
- 生活動作: 生活体力
- QOL: SF36

高齢者の健康づくりサービスの実態と市民ニーズを踏まえて、膝痛を有する高齢者を対象に痛みの軽減、運動機能の回復、生活動作の改善、そしてQOLの向上を目的とした「軽やか若ひざ体操教室」を武蔵野市と膝痛予防プロジェクト研究班(主任研究者:種田行男)が企画実施。  
この目的は教室プログラムの効果を科学的に検証し、その成果から「膝痛を有する自立高齢者のための介護予防プログラム」を開発し、武蔵野市の高齢福祉事業に還元することを目的に15年度～18年度に研究委託事業を行なった。

## 第1期(平成15年度)軽やか若ひざ体操教室

教室のスケジュール

**特徴1** ひざの痛い人だけ  
**特徴2** 詳細  
**特徴3** 参加率88.3%  
膝痛の軽減  
膝伸展筋力の向上  
歩行能力の改善

教室の時間割

9:30～10:00	受付、出席、検閲		
10:00～10:10	開講(「よさな体操」と)		
10:10～10:30	「若ひざ体操」		
10:30～10:50	お茶、ストレッチ		
10:50～11:00			
11:00～10:30	「若ひざ体操」		
11:00～10:30	「若ひざ体操」		
11:30～11:40	ストレッチ指導		
11:40～	高圧電流		
総計	7人	80-84	2
		合計(人)	9
			34

## 第2期(平成16年度)軽やか若ひざ体操教室

～自宅継続支援型プログラム～

参加率87%  
膝の痛みが緩和した  
脚筋力が向上した  
膝関節の柔軟性が向上した  
動作能力が改善した  
主観的健康感が改善した

教室申込者 101名  
教室参加者 88名  
教室完了者 80名  
半年後の実施者 58名

## 教室の流れ

電話申込み  
→ 問診及び膝の健康度チェック  
→ レントゲン撮影  
→ ベースライン測定  
→ 5月教室終了後調査  
→ 8月教室終了後調査

65歳以上の膝に痛みのある人  
①歩くとき膝がいつも痛くなる。  
②10分以上歩くといつも膝が痛くなる。  
③階段の上り下りでも膝が痛くなる。  
④膝が痛くて正座ができない。  
⑤この3ヶ月間で膝のミスを抜いたことがある。

ベースライン調査 教室終了後調査  
1ヶ月間 2ヶ月間  
の週 教 隔 室 週 室 週  
の 回 回 回  
教室スケジュール

1次スクリーニングの通過者 (n=101)

2次スクリーニングでの除外者  
・日程の調整不能 (n=7)  
・OA以外の疾患 (n=5)  
・X線撮影の拒否 (n=1)

年齢(歳)	男性		女性	
	介入群	対照群	介入群	対照群
85-89	0	0	19	12
70-74	4	2	9	13
75-79	1	2	10	12
80-	2	1	8	2
合計(名)	7	5	37	39

無作為割付 (n=99)

介入群 (n=49) 対照群 (n=49)

介入群  
・中止者 (n=3)  
・身体的理由 (n=3)  
・継続者 (n=39)

対照群  
・中止者 (n=2)  
・身体的理由 (n=2)  
・拒否 (n=1)

介入後測定参加者 (n=36) 対照後測定参加者 (n=38)

介入後測定参加者 (n=2) 対照後測定参加者 (n=2)

介入群には3ヶ月間を介入期間として、最初の1ヶ月間は週1回として残りの2ヶ月間は2週間に1回の間隔で、1回あたり約90分間の運動指導を合計8回実施自宅で実施可能なものは運動日記に記入。

- ①メティカルチェック(血圧・脈拍測定、体調)
- ②理学療法士からの講話(上手な膝痛との付き合い方)
- ③全員でのふれあいマッサージ(対象者同士によるマッサージ)
- ④基本体操(膝関節の自動運動、大腿四頭筋のセッティング、タオルギャザー、ボール蹴り、ストレッチ体操など)
- ⑤グループ体操(グループは膝関節のX線学的重症度とWOMAC調査結果に基づき3グループに分類、チューブによる下肢抵抗運動、ペダル運動、ボール運動などで、各グループの機能・能力水準に応じて運動種目数と負荷量を設定) 動作訓練(寝返り、起居、歩行)