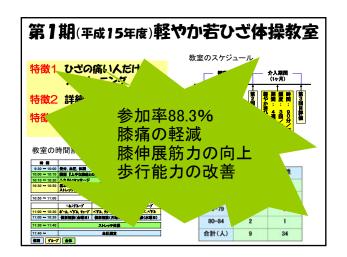
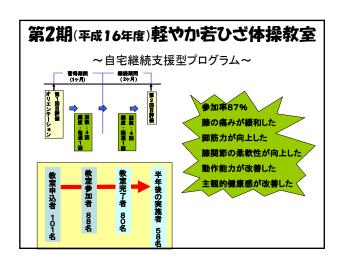
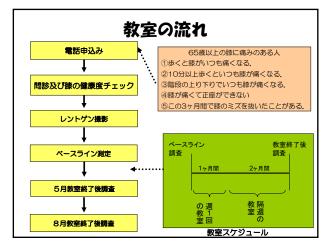


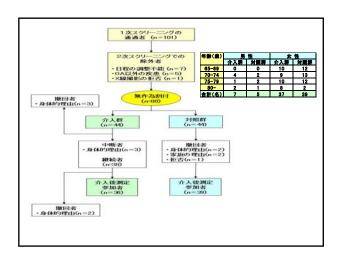
高齢者の健康づくりサービスの実態と市民ニースを踏まえて、膝痛を有する高齢者を対象に痛みの軽減、運動機能の回復、生活動作の改善、そしてQOLの向上を目的とした「軽やか若ひざ体操教室」を武蔵野市と膝痛予防プロジェクト研究班(主任研究者:種田行男)が企画実施。

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。









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メディカルチェック(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、ストレッチ体操と)
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ゲループに少類、チュープ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)