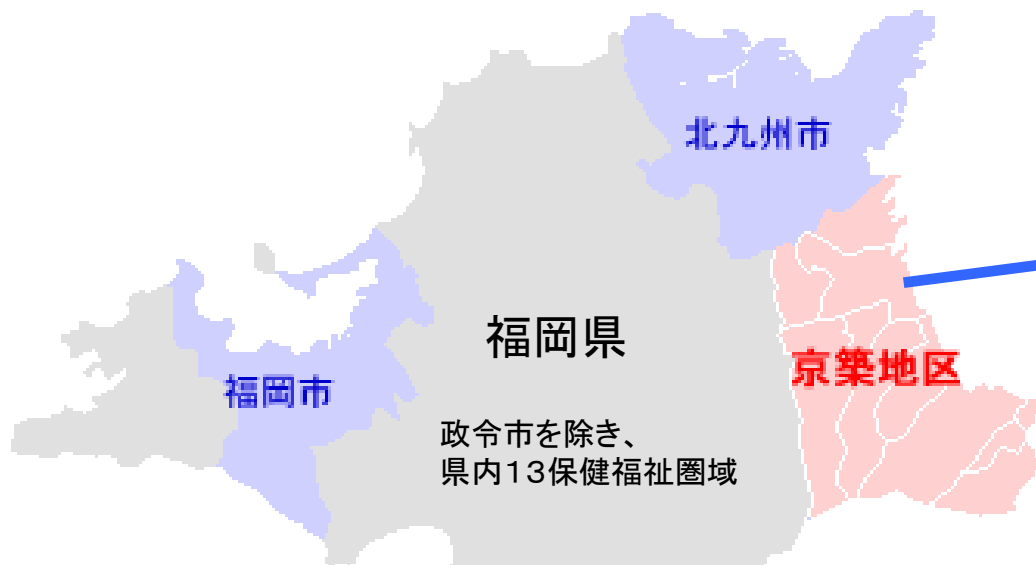


介護予防実態調査分析支援事業
運動器疾患対策プログラム
(膝痛・腰痛対策・転倒・骨折予防)の実施

平成21年12月11日
福岡県行橋市 介護保険課

中畑 万里子

福岡県 行橋 (ゆくはし) 市の紹介



福岡県

政令市を除き、
県内13保健福祉圏域

行橋市 (H21年3月31日現在)

人口 71,907人

面積 69,83km²

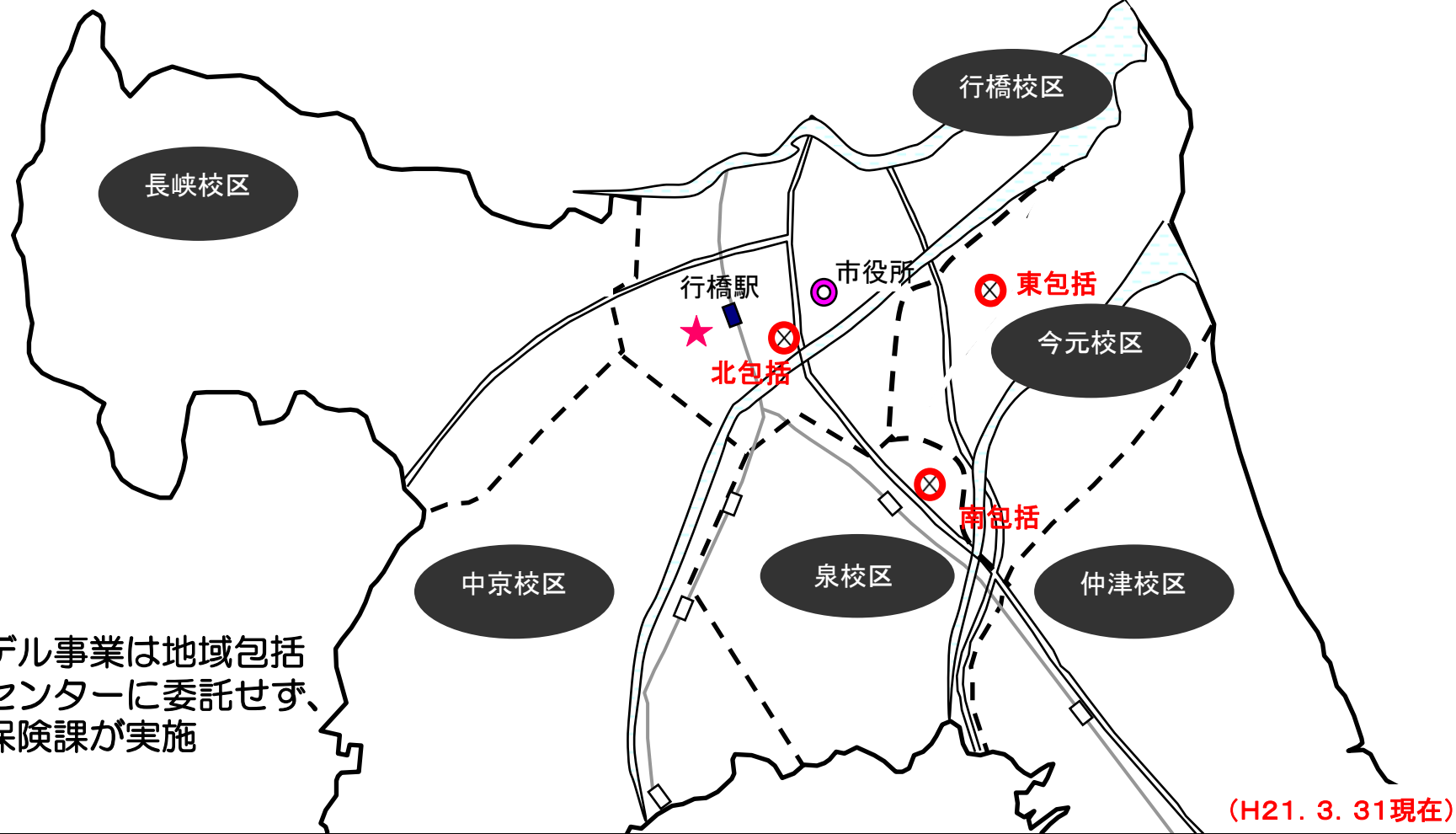
◎65歳以上 16,238人

◎高齢化率 22,58%



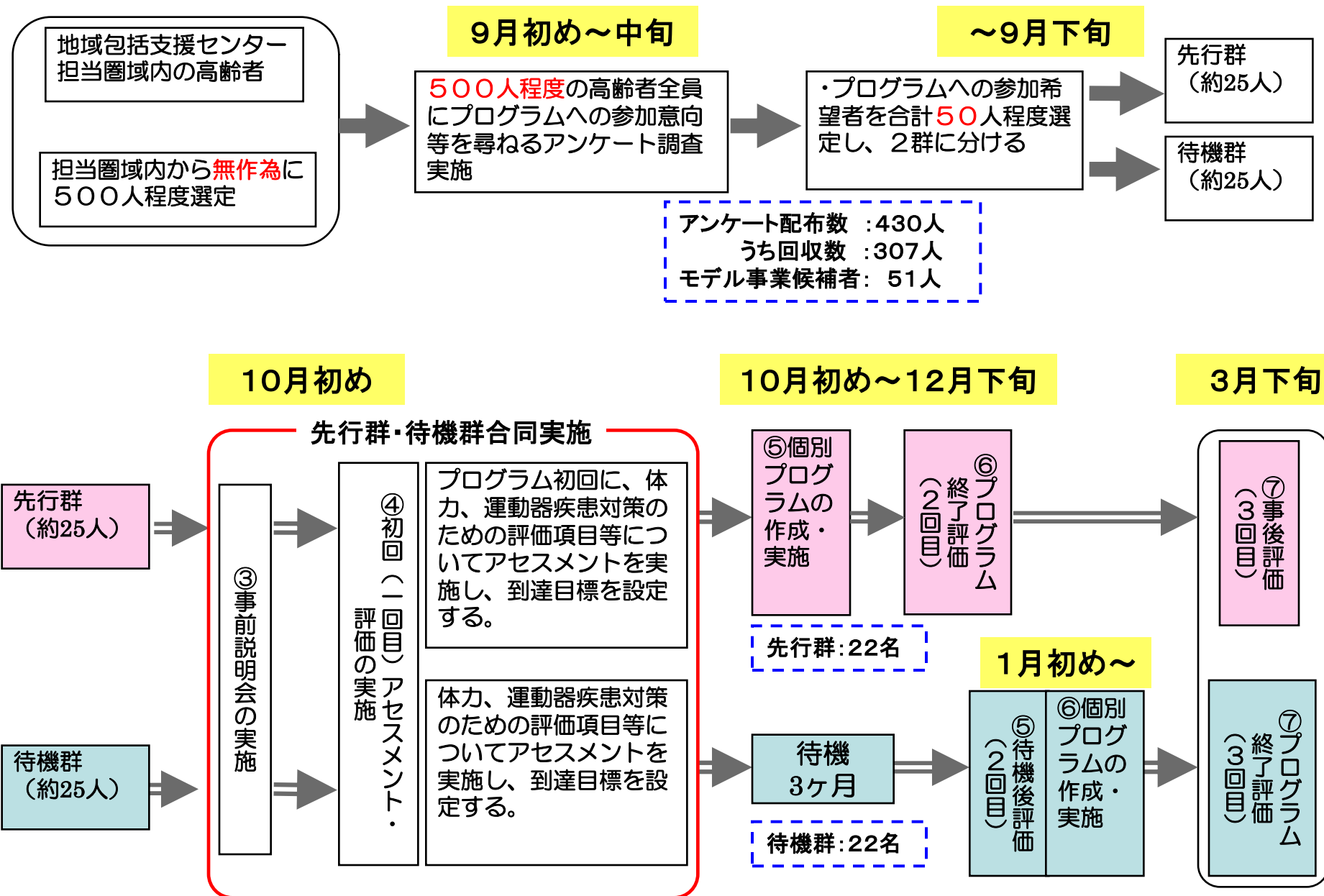
< B-1 プログラムの目的 >

- 転倒・骨折予防及び膝痛・腰痛対策を重点とした運動器の機能向上プログラムであり、バランス機能を改善する訓練の有効性、及び腰痛・膝痛などに着目したプログラムの有効性を検証する。
- 実施に当たっては、運動を実施することによって筋力が向上し、関節の保持機能等が向上するなどの複合的な効果の結果として、痛みを軽減又は除去することが目的であることに留意する。



地域包括支援センター名	総人口 (人)	高齢者人口 (人)	高齢化率 (%)	認定者数 (人)	認定率 (%)
行橋北地域包括支援センター（行橋・長峡校区）	25,275	5,914	23.4	789	13.3
行橋南地域包括支援センター （中京・泉校区・行橋校区の一部）	29,794	5,839	19.6	802	13.7
行橋東地域包括支援センター（今元・仲津校区）	16,838	4,484	26.6	715	15.9
計	71,907	16,238	22.6	2,306	14.2

<行橋市における事業実施の流れ>



事業費・・・2, 000, 000円

人件費	理学療法士・作業療法士 (プログラム作成・評価 プログラム実施・運動指導)	15,000円×24回×2グループ=720,000円 ※戸早学園(北九州リハビリテーション学 院)へ委託 PT・OT派遣、会場提供
	健康運動指導士 (プログラム実施・運動指導)	15,000円×24回×2グループ=720,000円 ※交通費込み謝礼金
	医師 (初回アセスメント時)	30,000円×1回×2グループ=60,000円 ※交通費込み謝礼金
需用費	消耗品費等	72,000円
役務費	保険料・郵便代等	128,000円
備品購入費	マット、セラバンド等	300,000円

実施スタッフ・・・3名～4名で運営

- ◎理学療法士または作業療法士
- ◎健康運動指導士
- ◎保健師等(市役所職員)

プログラムの流れ

9:30	10:00	10:30	途中10分休憩	11:15	11:30
受付 健康チェック 血圧測定	学習時間 ウォーミングアップ ストレッチ	主運動 (膝痛・腰痛対策プログラム 転倒・骨折予防対策プログラム) ・イスでの運動 ・マット（床）での運動 ・立位での運動 ・セラバンドを使って ・バランスパッドを使って		クールダウン 学習時間	スタッフ ミーティング

- 10月・・・①ウォーミングアップ、ストレッチ
②イスでの運動
③マットでの運動
- 11月・・・①～③
④立位での運動
⑤セラバンドを使って
- 12月・・・①～⑤
⑥バランスパッドを使って