

いきいき百歳体操の取り組み ～住民主体の介護予防活動～

高知市健康福祉部高齢者支援課

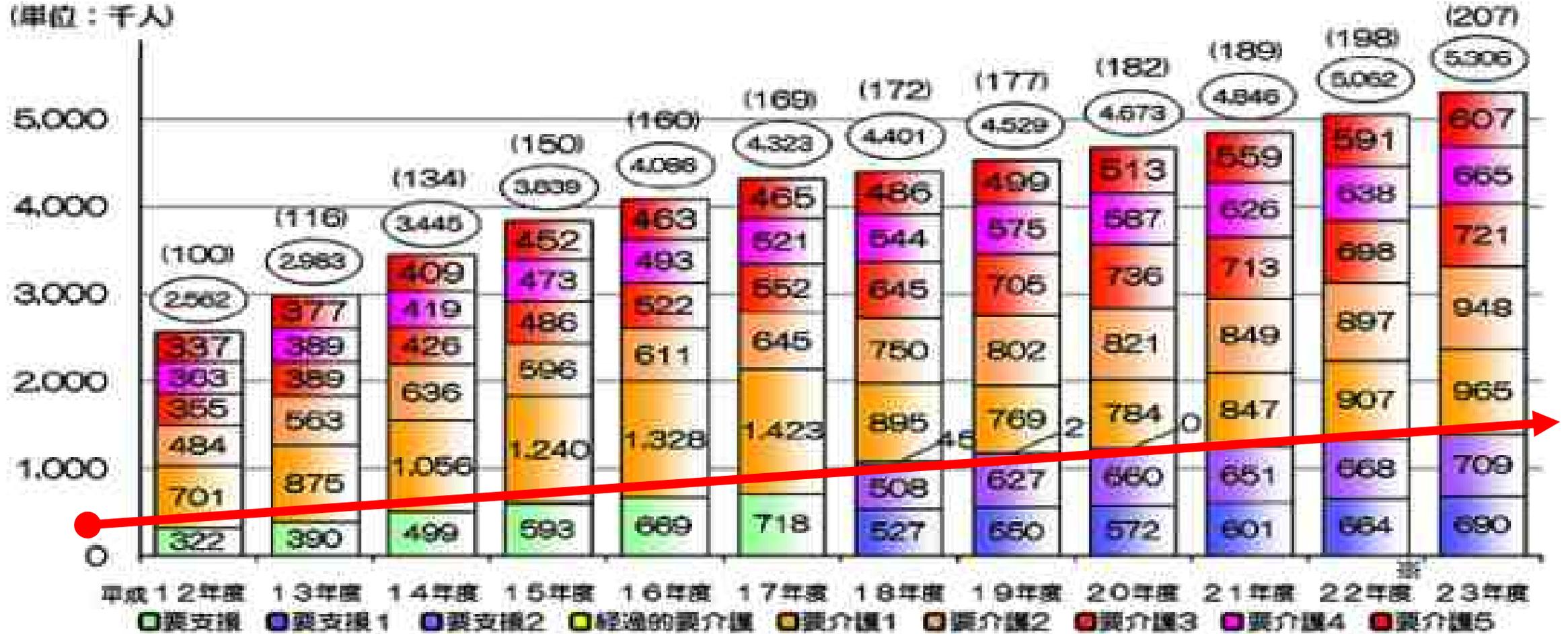
川村 明範（理学療法士）

- 1 いきいき百歳体操の開発
- 2 いきいき百歳体操の地域展開
- 3 なぜ住民主体でなければならないのか
- 4 なぜ地域づくりにつながるのか

介護保険認定者の推移

要支援の伸び率が大きい

(単位：千人)



注()の数値は、平成12年度を100とした場合の指数である。

厚生労働省 23年度 介護保険事業状況報告

いきいき百歳体操の開発

H14年に保健所・福祉事務所の関係各課が集まり、介護予防検討会を結成

(健康づくり課, 元氣いきがい課, 介護保険課, 健康福祉総務課, 福寿園)

「介護予防とは…」の共通認識からスタート

高齢者ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康で生きいきとした生活を送れるように支援すること

- 1) 元氣高齢者が虚弱にならない
- 2) 虚弱高齢者が元氣になる
- 3) 要援護高齢者が自立に近づく

いきいき百歳体操の開発

介護予防に効果があると注目されていたもの
パワーリハビリテーション

[メリット] 介護度の高い高齢者でも安全に運動が実施可能

[デメリット] 機器が高額。機器を設置するスペースが必要

〔普及啓発を考慮すると〕

安全かつ効果的でコストのかからない運動メニューの開発が必要であった ⇒ 高知市の理学療法士が開発を担当

いきいき百歳体操



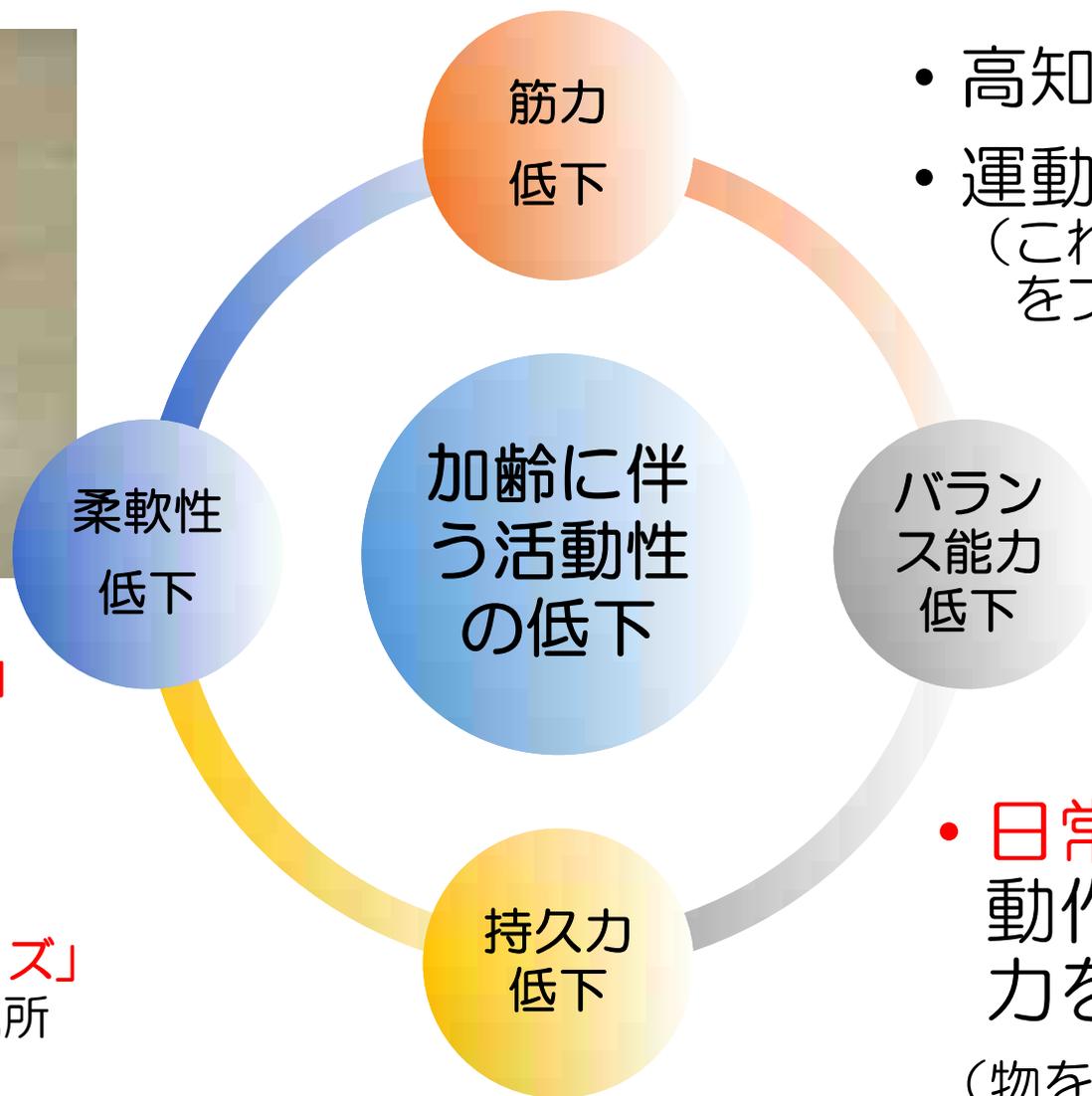
翻訳

「高年齢者の運動ハンドブック」

米国国立老化研究所
東京都老人総合研究所
大修館書店 2001

「50歳からの健康エクササイズ」

米国国立保健/老化医学研究所
高野利也
岩波書店 2001



- 高知市の理学療法士が開発
- 運動のメインは筋力運動
(これにバランスと柔軟性の要素をプラス)



- 日常生活で必要とされる動作、それらに必要な筋力をアップ
(物を持つ・立つ・歩く+ケガや痛みの予防改善)

いきいき百歳体操

- 1本が220gで最大10本(2.2kg)まで負荷を増やすことのできるおもりを手首, 足首につけて運動を行うことにより筋力とバランス能力を高める

1 準備運動

2 筋力運動

- 腕を前に上げる運動
- 腕を横に上げる運動
- 腕の曲げ伸ばし運動
- 椅子からの立ち上がり
- 膝を伸ばす運動
- 脚の後ろ上げ運動
- 脚の横上げ運動

3 整理体操



いきいき百歳体操の効果

いきいき百歳応援講座(2002)より

対象

- ・ 67歳から96歳の22名（内2名中断）
未認定・非該当8名，要支援6名，要介護Ⅰ6名

期間

- ・ 週2回 3か月間

方法

- ・ 準備体操，7種のおもりを使った筋力運動，整理体操

評価

- ・ 前後の運動能力，自覚的健康感，生活状態の変化



いきいき百歳体操の効果

いきいき百歳応援講座(2002)より

効果

- 平均右膝伸展筋力 前 6.8kg ⇒ 後16.1kg
- 平均5m歩行時間 前10.6秒 ⇒ 後 6.0秒 等

健康福祉部内の各課係長以上の職員を対象に
効果検証結果の報告会実施

市長へ効果検証結果を報告

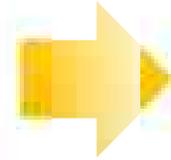
5メートル歩行速度

97歳女性

前(9.2s)



後(3.3s)



89歳女性

前(13.5s)



後(7.5s)

