

地域活動の一つとしての筋トレ体操の実践
—健康増進と介護予防を図る地域活動の一環—

施設名：あいち診療会 あざいりハビリテーションクリニック（滋賀県）
発表者：堀田 幸菜（理学療法士）
共同発表者：柴崎 彩菜

<はじめに>

当クリニックは琵琶湖の北東部、長浜市(旧浅井町)に位置しており、周辺の高齢化率は22%（平成21年）を超えている。住民は交通手段も少なく、家に閉じこもりの生活になりがちで、運動する機会が乏しい方が多い。そこで、当院の目標である「受け手になった時、安心出来る医療システムの構築」「障害を持ちながらも、地域で暮らし続ける事」を実践する為、群馬県鬼石町の「鬼石モデル」を参考にH18年11月14日より、地域活動の一環として筋トレ教室を立ち上げた。その活動の成果とアンケートによる参加者の声をここに報告する。

<筋トレ体操>

対象者

クリニック近辺の地域に暮らす60～80歳代の高齢者約20名。そのうち今年度より参加された新規参加者は2名。また当院の外来リハビリに通院する方は4名（うち1名はDC利用。）骨折歴のある方や膝・腰の痛みを訴える方が約半数おられる。

内容・方法

筋トレ教室は週に1回開催しており、内容は立つ・座る・歩く・またぐ・ひろうといった様々な生活動作に応じた10種類の筋力トレーニングである。10種類の体操は約20～25分程度であり、終了後は5分の休憩を挟み、その後再度10種類の体操を実施する。時間は約1時間程度を要するトレーニングである。

また、対象者には3ヶ月毎に体力測定（握力・開眼片脚・FFD[指床間距離]・落下棒・10m歩行・TUG[立って歩けテスト]）を実施し、その記録をもとに結果を数値化し、3ヶ月評価として比較、検討し、参加者の状態を把握する目安とする。

運動中のリスクマネジメントとしては、「①疼痛が出現したら直ちに中止する、②無理に痛みを我慢しやらせない、③各運動は極力ゆっくり行う」などを柱としている。

体力測定

3ヶ月前に実施した体力測定の平均値と比較した結果、握力〔右〕+0.4kg〔左〕+0.6kg、FFD：-0.9cm、落下棒：利き手-6.1cm、開眼片脚：-0.54秒、10m歩行：+0.4秒、TUG：+1.9秒となった。大きな改善はみられなかったが、筋トレ体操の継続によって筋力・バランス能力の低下を防ぐことが出来ており、能力維持がみられた。

アンケート

8月体操終了後、参加者全員にアンケートを実施し、筋トレ教室に対する意見をお聞きした。質問は筋トレ参加後の状態の変化や筋トレ教室の運営方法についてなど10問とし、3肢（満足・普通・不満）にてお答え頂いた。

その結果、参加者の過半数が筋トレの体操内容や全体で運動することについて「満足」と答えている。また、筋トレをし始めて、筋力・体力がついたという意見もあった。

<まとめ>

4年目を迎える筋トレ体操の取り組みは、様々な成果を上げることが可能であった。

筋力の維持・向上のみならず、様々な地域から集まることによってコミュニティ形成の場となり、交通手段の少ない地域における高齢者の楽しみとしての位置づけも担った。そして、筋トレ体操が生活の一部となり、習慣化し、ご自宅で取り組んでおられる方も多い。

この体操の継続は筋力・バランスを向上させ、今の状態をより長く維持し、転倒予防や閉じこもりを減少させる要因であると言える。その結果、筋トレ体操に対する満足度がQOL（生活の質）の向上に繋がり、その向上に伴って自分の体に対する意識が深まっている。そして、自己意識の拡大によって、自然と介護予防の取り組みに相互していると考える。参加者が減る中で体操を続けていく意義は、この意識の中から生まれたものである。

高齢者の外出頻度が多いほど、身体面・心理面の健康度が高く、その状態を維持しやすい。そのため、地域社会と積極的に関わりをもつ高齢者ほど健康に過ごすことができる。高齢社会が進む中で安心・充実した生活を送るためには「地域活動」としての関わりは大変重要な要素であると考えられる。

<最後に～今後の展望～>

筋トレ体操の参加者は運動前後の血圧を気にする方が多く、血圧をメモして帰られる方もおられる。そこで健康意識を深める取り組みとして「健康ノート」を作成する。これは、健康増進・介護予防としての自己意識・自己管理を更に高めるために運動前後の血圧を記載できるノートである。また3ヶ月評価である体力測定の結果をノートに貼るようにする。そのノートを持つことで自身の自己管理もして頂けることに繋がり、その取り組みから更なる介護予防に努める。