

# 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～



滋賀県: あいち診療会  
あざいリハビリテーションクリニック  
堀田 幸菜(理学療法士)  
柴崎 彩菜(リハビリ助手)

# はじめに

## 〔当クリニックについて〕

- 高齢化率を22%（平成21年）を超えている長浜市（旧浅井町）に位置している
- 周辺は山間で、住民の交通手段は少ない
- 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

## 〔当クリニックの目標〕

- 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



# 筋トレ教室について

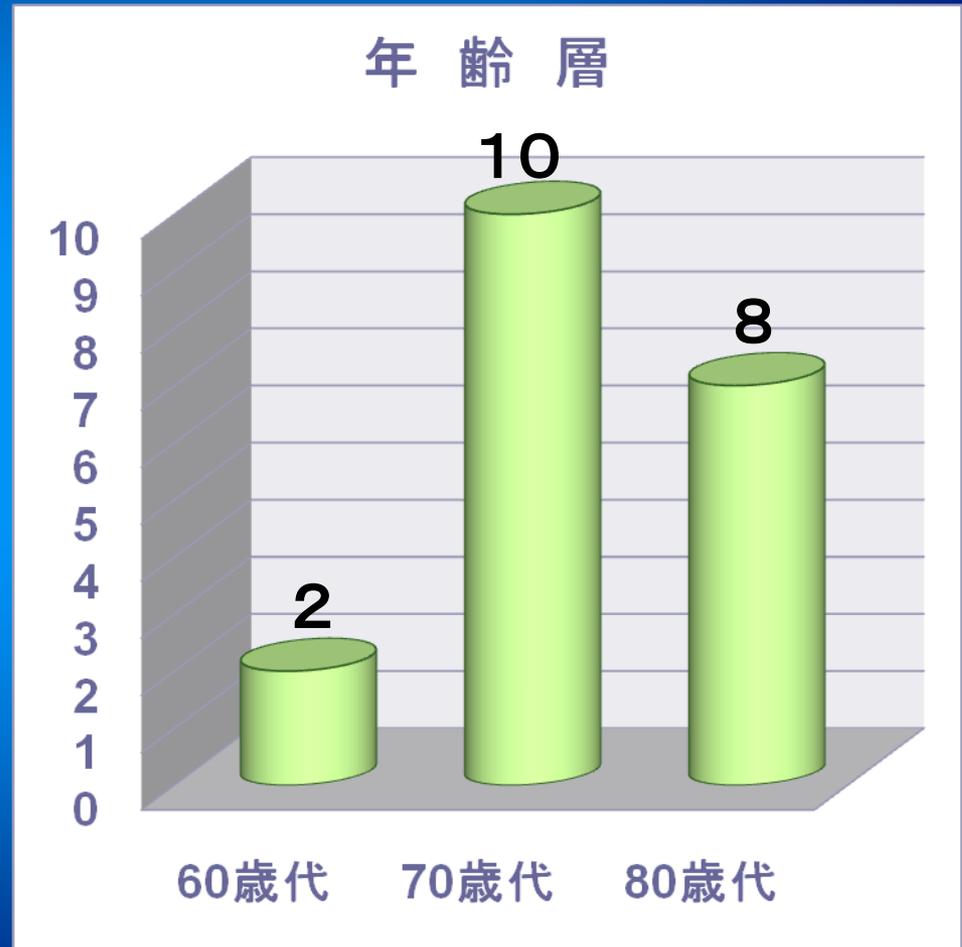
## <対象者>

60～80歳代の

高齢者

膝・腰の痛みがある方

骨折歴のある方



# 体操内容・方法

立つ・座る・歩く・またぐ・ひろう

生活動作に応じた10種類のメニュー

(20～25分程度を2セット)

## ※リスクマネジメント

- ①疼痛が出現したら、直ちに終了する
- 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



# 体力測定

(平成22年4月～7月継続参加者10名を対象)

## 改善がみられた項目

握力	落下棒	FFD(指床間距離)
【右】+0.4kg 【左】+0.6kg	【利き手】 -0.6cm	-0.9cm

## 低下がみられた項目

開眼片脚	10m歩行	TUG(立って歩けテスト)
-0.54秒	+0.4秒	+1.9秒

結果・・・大きな変化はみられない

能力の維持！！

# アンケート内容

## <体操の運営に対する満足度>

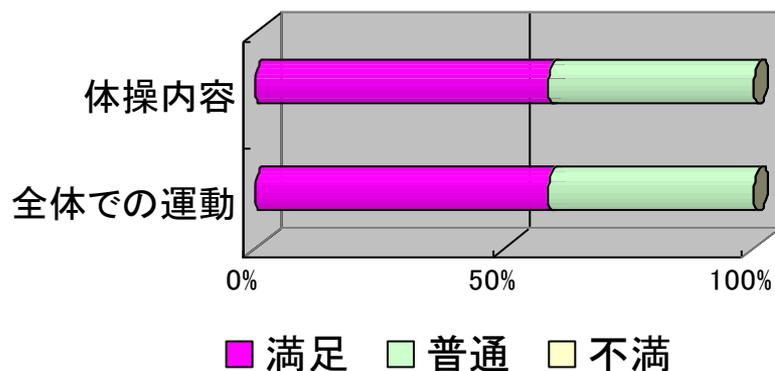
- 現在の筋トレの体操内容についてどう思いますか？
- 全体で運動することについてどのように思いますか？

## <筋トレ参加後の変化>

- 筋トレをし始めて、筋力・体力はついたと思いますか？  
(筋トレ体操の効果)
- 筋トレは自分にとって役立っていると思いますか？  
(筋トレ体操の有効性)

# アンケート結果

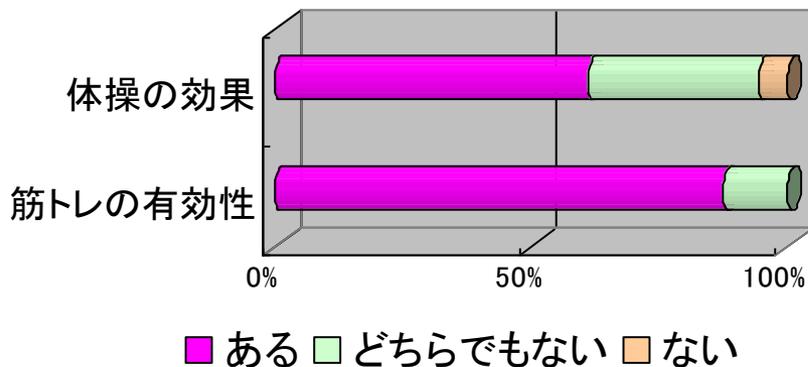
## 体操に対する満足度



## 参加者の声

- ・体力がついた
- ・外来リハビリの回数を減らした
- ・皆に会うために参加している  
→体操の効果を実感

## 参加後の変化



※一方、こんな意見も・・・

- ・送迎を家の前までしてほしい
- ・もっとたくさん体操したい
- ・参加者を増やして欲しい

筋トレ教室への参加

身体面

心理面

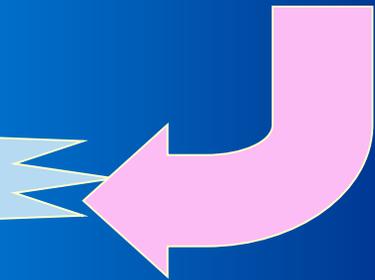
能力の維持・向上

健康増進  
・  
介護予防

コミュニティー形成



閉じこもり予防



QOLの向上



自己意識の拡大

# まとめ

- 能力の維持、向上  
⇒ 転倒予防・閉じこもり防止
- コミュニティー形成の場  
⇒ 高齢者の楽しみを提供
- 地域活動  
⇒ 安心・充実した生活に必要な要素



# 今後の展望

## ☆『健康ノート』の作成

内容：運動前後の血圧

3ヶ月毎の体力測定の結果

- 目的
- ① 健康への意識を高め、自己管理に努める
  - ② 体操出席率をあげ、地域の活性化を担う

⇒ 更なる介護予防を！！