ミーティングリポート

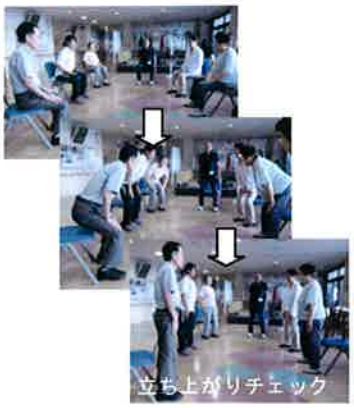
今回はブライトボディが取り組んでいる高齢者運動指導～介護予防運動指導～の活動内容を報告させて頂きました。

―前回の主な内容―

＜高齢者運動指導　～介護予防運動指導～　について＞

今回はBright Bodyで取り組んでいる介護予防運動指導の紹介を行いました。Bright Bodyでは平成２０年より介護予防運動指導に携わっています。対象となるのは６５歳以上、介護認定を受けていないいわゆる自立している方々です。各市町村より厚生労働省の作成した「基本チェックリスト」が郵送されています。チェックリストは２５項目あり、生活機能、運動器の機能、栄養状態、口腔機能、閉じこもり・認知症・うつ病など今の自分の状態を知るためのチェックになっています。チェックにより介護予防が必要と判断された方に対して介護予防事業に参加して頂いています。

介護予防事業は主に３つ運動指導、口腔指導、栄養指導の教室があります。Bright Bodyは、その中の運動指導を担当しています。運動指導では、生活機能の向上、体力維持、そしてサービス提供期間のみならず、日常生活に運動が取り入れられ、自発的に運動ができるようにすること、また、運動を継続して行えるようにすることを目的としています。教室では体力の維持、運動の習慣づけが重要ですが、参加者同士で交流をして頂くことも重要視しています。からだも心も、そして社会的にも良い状態を保てるようにコミュニケーションは大切であり、指導者と参加者、参加者同士の交流は持てる教室運営を心がけて運動指導をしています。



教室の運営の仕方は地域などに異なりますが、教室は基本的に３ヶ月間行われます。最初に事前アセスメントと体力測定を実施し、運動前の評価をします。体力測定の種目は地区によって様々ですが、握力、膝伸展、足指力などの筋力や開眼片足立ちなどのバランス力、歩行のスピードの測定などが行われます。ある地区ではフィジョン測定が行われ、個人の筋肉量、脂肪量などの体組成を測定しています。その結果を元に理学療法士、作業療法士、看護師により３ヶ月間における体操の主な内容が計画書として挙げられ、その内容をもとに指導員は運動指導を行っています。

運動指導では基本体操にて体をほぐし動き作りから、転倒を予防するため下半身トレーニング等を３か月間行い、その後体力測定を実施して運動を継続後の変化をみて評価をしています。

実際に介護予防教室の中で行われている椅子座位で基本体操、下半身トレーニングを体験して頂きました。基本体操の中にある指体操ではパーとチョキ、グーとチョキを交互にするという単純な動きですが、脳トレの要素を取り入れた動きを行いました。参加者の方にやって頂くとなかなかうまくできず、難しいと感じる方も多かったようです。教室ではこのような指の体操以外に、上肢・下肢を動かすといった複合の動作も取り入れています。

☆体操の様子☆

下半身のトレーニングの体験として、椅子からの立ち上がりのチェックをしました。高齢になると筋力の低下により何もつかまらずに立ち上がることが難しくなります。立ち上がることが出来るのと出来ないのでは大きな差があり、自力で立ち上がることができなくなると寝たきりの可能性も高まってきます。よって少しでも継続した運動の習慣を身に付けていくことが重要になってきます。

高齢者の人口は年々増加しています。年齢が高くなっても身の周りのことは自分で行い、体を動かすことが日々の生活で実施可能な介護予防と考えます。教室に参加することでさらに必要な体操やトレーニングを身に付けて頂き、健康に生活できる時間をより長く持って頂きたいと思います。介護予防事業はまだまだこれから発展していく事業であるとともに、とても重要な事業になっていくと考えています。

参加者：中学野球指導者１名、理学療法士６名、地域運動指導者２名　トレーナー１名、合計１０名

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

平成２４年１２月３日　「懇親会」