

介護予防に思いをめぐらして、介護予防の心をつなぐ

「にかほ市高齢者パワーリハビリ教室」の成果から

市では、よりよい高齢化社会実現の一助として「パワーリハビリ教室」を実施しています。高齢者向けの筋力トレーニング器械を使用して、軽い負荷で筋力やバランス能力、柔軟性を高めることを目的としています。いつまでも元気で生活を送れるよう介護予防について考えてみませんか。



高齢者は、日常の些細なことがきっかけで、体がどんどん衰弱してしまうことがあります。例えば、義歯（入れ歯）の不調、食欲の低下、うつうつとした気分、運動不足等が、体の活動量を減らし、気力の低下、筋力や免疫力の低下等を招き、カゼや肺炎、転倒、骨折等のきつかけにつながり、寝たきり状態に陥ることもあります。衰弱の悪循環に陥らないようにするには、次の点が大切です。

高齢者の約5%が「特定高齢者」

要支援、要介護1、2に該当する方々の多くは、介護予防の訓練等により改善が期待されると言われています。また、にかほ市の65歳以上の高齢者約8、000人のうち5%にあたる400人の方々が介護予防の必要な「特定高齢者」と見込まれています。

これらの介護予防の必要な方を対象に、平成18年1月からスタートで実施している「パワーリハビリ教室」を紹介します。

パワーリハビリ教室の結果

平成18年1月から4月に実施した9名の方の、開始後の評価結果は次のとおりです。

①移動能力(最大歩行テスト) 100%の対象者に改善がみ

られ、移動能力が高まった。
②上肢(手)の筋力 (握力テスト) 5人(55・6%)に数値の上昇がみられ、最大で8kg増加した。
③下肢(足)の筋力 (ひざ伸展筋力) 8人(88・9%)が改善し、最

大で89kg増加した。
④静的(止まっているときの)バランス感覚(開眼片足立ち) 60秒以上静的バランスを保持できたのは、実施前が2人、実施後は5人。全員数値が低下することはなかった。
⑤動的(動いているときの)バランス感覚(フランクショナルリーチ) 5人(55・6%)に動的バランスの改善がみられ、最大で7・5cm改善した。
⑥移動能力(立ち座り歩行の移動能力テスト) 100%の対象者がイスから立ち上がって歩行するという動作が早くなった。最大で1・8秒短縮した。
⑦柔軟性(長座位体前屈) 6人(66・7%)の柔軟性が高まり、最大で7cm上昇した。

パワーリハビリ教室のまとめ(第1次)

体力測定の結果から、トレーニングを行うことで下肢の筋力が向上し、バランス能力、可動能力の向上に反映され、特に「イスから立ち上がって歩行する移動能力」が高まったことが分か

【表】終了後のアンケート

	悪くなった(低下)	変わらない(維持)	やや良くなった(やや向上)	良くなった(向上)	元々良かった
体調の変化			9人 100%		
階段の上り下り		1人 11.1%		8人 88.9%	
歩行能力		1人 11.1%		8人 88.9%	
転倒への不安			3人 33.3%	4人 44.4%	2人 22.2%

アンケート等自由記載より抜粋

- ・食欲が出てきた。体調が良くなった。
- ・畑に出かけるとき足が軽くなった。
- ・家でボケーとしているときに、教わった運動を少しずつ思い出してやっている。
- ・みんなに会って楽しく運動できた。次の教室が楽しみだった。
- ・左ひざの痛みがなくなった。腫れもなくなった。
- ・歩行が楽になった。疲れていてもトレーニングをするとすっきりした。
- ・何もかもみんな良くなった。体重が9kg減り、体脂肪が減った。服薬もしているが血糖値も良くなった。体が軽い。太らないように食事もしっかりできるようになり自信ができた。
- ・前は汗をかかなかったが、汗の出方が良くなった。
- ・肩と背中のこりがなくなった。
- ・おしっこを我慢できるようになった。



にかほ市のパワーリハビリ教室

「パワーリハビリ教室」は、介護予防に必要な高齢者に対し、医師、理学療法士、運動指導士、保健師、栄養士、歯科衛生士等の専門家がチームを組み、対象者の状況を評価し、個別に適切な訓練内容を決め、筋力向上訓練を中心に行うものです。週2回、3カ月間実施し、筋力向上訓練のほか栄養面や口腔機能訓練に対する指導も行います。運動機能向上訓練は、足、腰、胸、胸まわりや肩まわり等、体のさまざまな筋力を鍛えるために、6種類のマシンを使用し訓練します。

り、筋力向上、または維持につながっています。

終了時のアンケート結果、上記「表」では、階段の昇降や歩行は9人中8人が開始前より良くなったと感じ、体調については全員が良くなったと感じています。転倒に対する不安は、9人中7人が解消・軽減されています。これも筋力向上による効果が日常生活に影響しているものと判断できます。

アンケートの自由記載からは、筋力向上の効果が生活の中の作業や動作に良い効果をもたらしただけでなく、体調や気持ちの変化、自分に対する自信を生み出したことが分かります。今後は、パワーリハビリ教室終了後の自主訓練の継続が課題となりますが、トレーニングによる筋力向上の成果が日常生活の活動を楽にし、気持ちの面でも良い効果をもたらした体験を今後のそれぞれの介護予防への取り組みに結びつけてほしいと願っています。

介護保険・介護予防に関する問い合わせ先
いきいき長寿支援課
☎ 32・3042