

虚弱高齢者を対象とした介護予防運動プログラムの 開発と実践

- 千葉県市川市「いきいき健康教室 C クラス」の事例 -

健康ビジネスマネジメントコース

5010A309-5 木下 昌代

研究指導教員：中村 好男 教授

1. 背景

千葉県市川市は、東京都に隣接した交通至便な市であり、人口 475,269 名、高齢化率 16.8%である。同市では、高齢者の「ひきこもり予防」を目的として 1996 年 4 月から「いきいき健康教室」を開始した。その内容は、レクリエーション、フォークダンス、和踊り、転倒予防運動等であった。当初は市内 5 会場で開催していたが、2000 年度には 25 会場で開催されるようになり、参加者は延べ 28,656 人まで拡充していた。

2006 年 4 月に介護保険改正法が施行され、介護予防一般高齢者施策事業と介護予防特定高齢者施策事業が実施されることになった。「いきいき健康教室」は、一般高齢者施策として位置付けられた。

しかし、2つの問題が発生した。1つ目は、制度上では、3ヶ月間の特定高齢者施策事業を終了した高齢者は、一般高齢者施策事業に移行できるのだが、同市の特定高齢者施策を終了した高齢者は、「いきいき健康教室」の内容について行けるだけの体力がなかった。2つ目は、「いきいき健康教室」に参加できる高齢者の中には、体力が低下し同教室に参加できなくなったものの、特定高齢者の認定を受けられない虚弱な高齢者が存在するようになった。すなわち、同市には、「特定高齢者施策」と「いきいき健康教室」の隙間を充たす内容のプログラムがなかった。

この問題を解決する為に、同市では、「特定高齢者施策」と「いきいき健康教室」の隙間を充たす多様性のある段階的なプログラム支援の実施することを決めた。虚弱な高齢者が自立し意欲のある生

活ができるようになるための長期的支援が必要であるとの観点から、椅子座位による運動プログラムを中心とした「いきいき健康教室 C クラス」を 2008 年 4 月に開設した。

2. 「いきいき健康教室 C クラス」の対象者

「いきいき健康教室 C クラス」対象者は、1) 「いきいき健康教室 A・B クラス」の登録者で、立っているのが辛くなった為、椅子に座って軽い運動に変えたいと申し出た者、または 2) 特定高齢者施策事業の 3ヶ月間の介護予防教室を終了した者のいずれかに当てはまる者であった。

募集にあたっては、高齢者支援課と地域福祉支援課のいきいき健康教室担当者（職員）が、対象者に声をかけ誘い、誘われた者のうち希望者が参加した。特定高齢者施策事業の教室を終了した者の中で、年度の途中からプログラムに参加したいと申し出た者も参加可能にした。

3. 「椅子座位運動プログラム」の開発

3-1 会場の特徴について

高齢者が参加しやすい条件を考え、交通機関の利便性の高い施設を確保した。また、入り口から教室までバリアフリーの設備が整った、じゅうたん張りの床材の施設を確保すると共に、着座時に両足がしっかりつく高さの重く倒れにくい安全に座って運動できる椅子を準備した。

3-2 プログラムの流れ及び内容

音楽のテンポやジャンルを運動の環境設定に合わせて変え、身体の柔軟性と筋力・バランス能力を養う運動プログラムを実施した。さらに、運動支援以外に、口腔機能向上や栄養指導等の介護予防情報提供も行った。体調チェック・指あそび（10分）、ストレッチ（25分）、足指体操（5分）、休憩（10分）、リズム体操（20分）筋力・バランストレーニング（10分）、クールダウンストレッチ（10分）の90分プログラムを椅子座位で実施した。ここでのポイントは、立位で日常生活を送れるように、椅子座位から立ち上がらせるイメージの運動プログラムを実施した。

4. 本プログラムの実践結果

4-1 「いきいき健康教室Cクラス」の参加人数及び登録人数

同教室は、2008年度より3会場で実施したが、2010年5月には計5会場（7クラス）で実施されるようになった。登録者数は、2008年4月30名、2009年4月81名、2010年4月120名と4倍に増え、月別平均参加人数も、2008年4月20.5名、2009年4月71名、2010年4月97.5名と4.8倍と共に増加した。

4-2 本プログラムに対する評価

2009年度終了時に、いきいき健康教室Cクラスの参加者42名（60歳代4名、70歳代21名、80歳代16名、90歳代1名）に、アンケート調査を実施した。いきいき健康教室に参加して現れた主観的变化について評価（8項目）した結果、「はっきり感じる」「やや感じる」と合わせた回答では、「外出するようになった」、「運動が好きになった」と感じた者が約70%、その他の「よく眠れるようになった」、「体力に自信がついた」、「健康になった」、「友人が増えた」、「日常生活が楽になった」、「膝や腰の痛みが改善した」の6項目においても約60%の者が変化を感じたという回答した。

5. まとめ

千葉県市川市が実施している「いきいき健康教室Cクラス」の設立過程には、「特定高齢者」と「一般高齢者」の隙間にある「虚弱な高齢者」に適した内容のプログラムがなかったことにあった。そして、虚弱な高齢者であっても自立し意欲のある高齢者として生活できるようになるための長期的支援が必要であると考え、「虚弱な高齢者対象とした椅子座位運動プログラム」を提供した。

虚弱な高齢者への椅子座位運動プログラムと安全管理に重点をおき、虚弱な高齢者でも実施可能な身体の柔軟性と筋力・バランス能力を養う運動を実施し、リズム体操では、立位で日常生活を送れるように、椅子座位から立ち上がらせる運動内容のプログラムにした。さらに、運動を身近に楽しんでもらえるよう、参加者の知っている音楽に合わせて身体を自然に動かせるようなプログラムにし、口腔機能や栄養の情報提供も同時に行い、年間を通して、定期的に仲間が集まる場の提供を行った。アンケート調査結果から、参加者の多くが肯定的な変化を実感していたことは、本プログラムが参加者のニーズを満たしていたことを意味する。このような参加者のニーズの充足が、「いきいき健康教室Cクラス」の登録者及び参加者数の増加に寄与したのであろうと推察された。

今後、高齢者の体力レベル別の体操教室に加え、さらに効果的で効率の良い運動プログラム及び運動指導法の開発、指導者育成が望まれる。また、運動による運動機能向上効果は、継続することが重要であることから、虚弱な高齢者が運動実施を維持させるシステム作りも必要であると考えられる。

