

① 測定項目

要素	種目
筋力	握力
	膝伸展筋力
柔軟性	長座位体前屈
動的バランス	ファンクショナルリーチ
静的バランス	片足立ち時間（開眼、閉眼）
移動能力	10m最大歩行
	Timed up & go

② 個別プランの作成

上記の測定結果から、低下している要素の強化を中心にした個別プランを作成する。個別プランの作成は、国際医療福祉大学の研究スタッフに委託し、作成する。

③ 測定結果のフィードバック

終回測定終了後の3ヶ月間の成果として体力測定評価結果表（様式9）を作成し、修了式時にコメントを添えて授与する。

(4) プログラム・個別プランの作成と理学療法的な個別対応

参加者全体の身体状況に合致したプログラムと参加者一人ひとりの身体状況に応じた個別プランを作成し、実施することとする。

① 集団プログラムの進行

参加者全員がまとまって行なうウォーミングアップ等のプログラムは、体力評価や理学療法評価により参加者個々の身体機能を把握した上で、内容構成を決定する。具体的なプログラムは国際医療福祉大学に委託して開発する。

② 理学療法士による個別対応

理学療法士による個別対応は、基本的動作能力やトレーニング実施に問題を抱える場合に行なうものとする。

9 運動プログラムの実施方法

(1) プログラムの実施

国際医療福祉大学が開発したプログラムにより筋力向上トレーニングを実施する。

(2) トレーニングの開始から修了まで

①開講式の開催

初日に開講式を行い、この事業の目的を説明し、具体的にプログラム等の説明を行なう。

②体力測定等の実施

初日に体力測定及び理学療法士による評価を行なう。

③ 個別プランの作成

②の測定結果等により個別プランを作成する。

④トレーニングの実施

3ヶ月間のプログラムを実施する。

⑤修了式

最終日に修了式を行い、終了証を交付する。

10 評価測定（効果比較）

個別の効果比較とともに事業全体でどのような効果が得られたかを明らかにする。

(1) 総合評価

①「10m最大歩行速度」の変化

②身体機能の変化や健康関連QOLの変化

③プログラム・運営方法の検討

(2) 個人評価

①要介護度及び要介護認定一次審査の点数の変化

②身体機能の変化と健康関連QOLの変化

③事例検討

11 報告書の作成

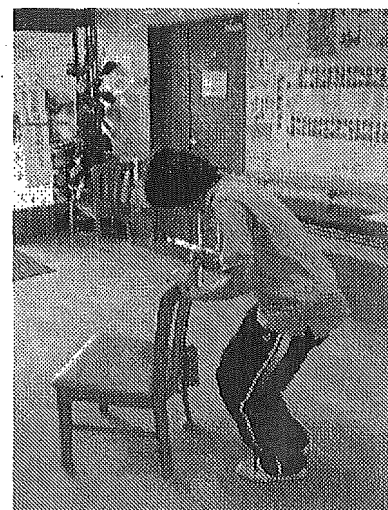
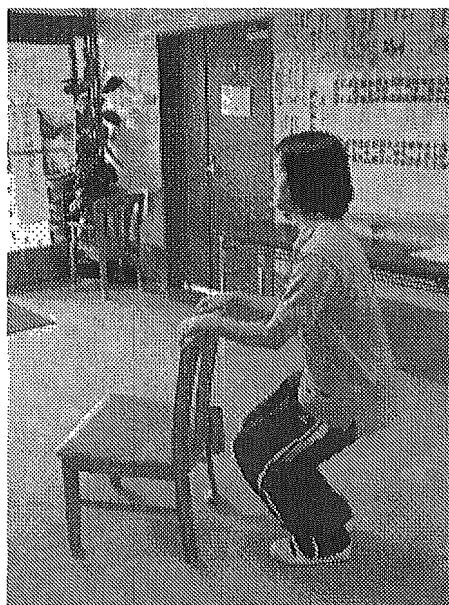
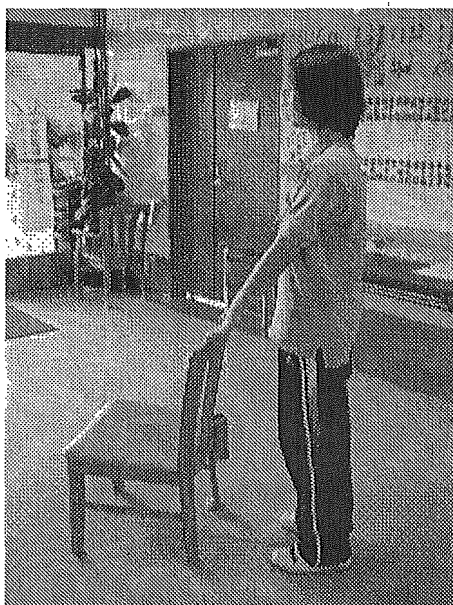
総合評価及び個人評価を報告書にまとめ、委員会に付議し承認を得た上で厚生労働省に提出する。

大田原市筋力向上トレーニングメニュー内容

1. ゴムを使った筋力強化運動

1) しゃがみ込み運動（スクワット）

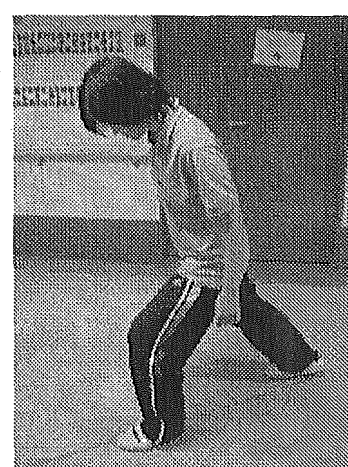
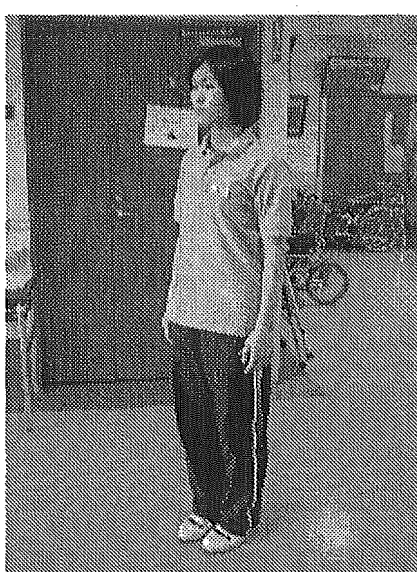
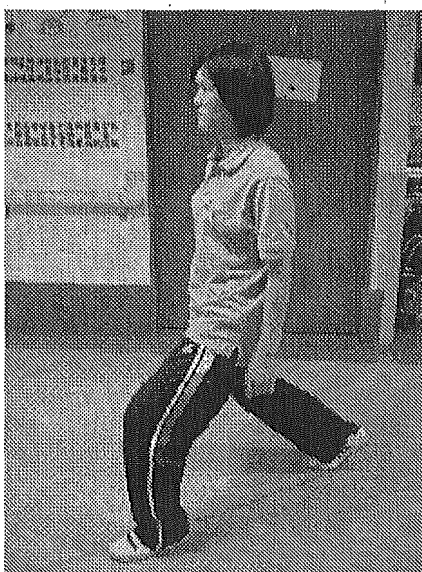
- ①いすの背を持ち、まっすぐ立つ
- ②背中をまっすぐにしたまま中腰になるまでしゃがみ、その後立つ
- ③5～10回くりかえす



背中が曲がっている
良くない例

2) 踏みだし運動（フォワード・ランジ）

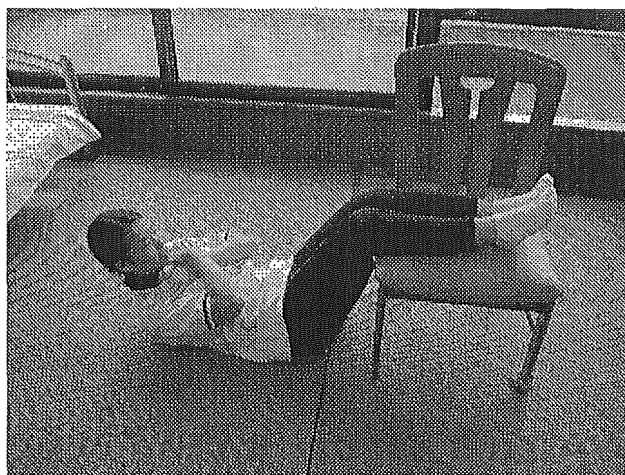
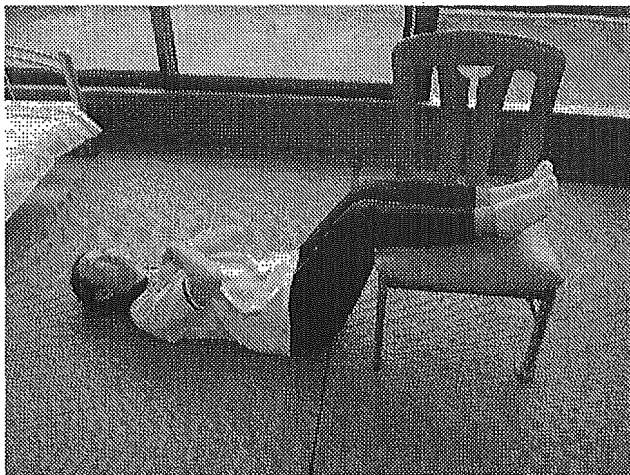
- ①両手を体の横に垂らすようにして、まっすぐ立つ
- ②背中をまっすぐにしたまま、片足を1歩前に踏み出し、前の足で地面を蹴って元の姿勢に戻る
- ③交互に5～10回くりかえす



背中が曲がっている
良くない例

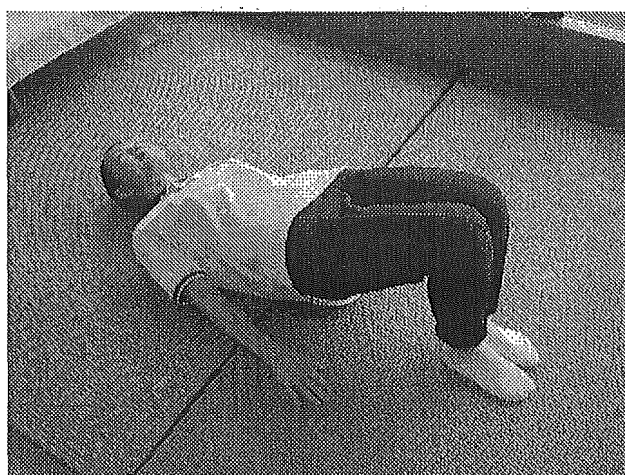
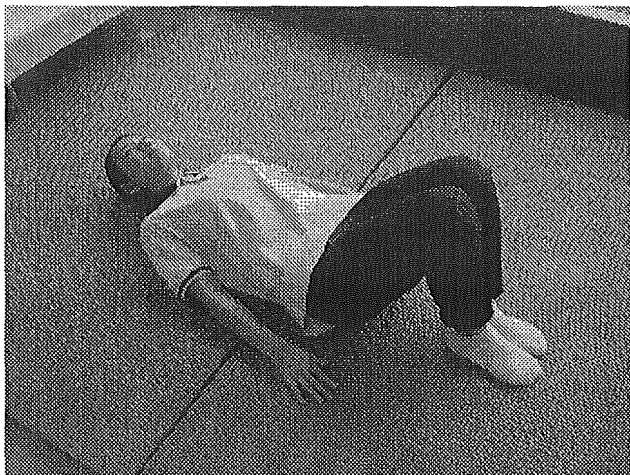
3) 腹筋運動 (クランチ) : おなか (上側) の運動

- ①仰向けに寝て、両足をいすに乗せる
- ②両手を胸の前で組んで、2つ数えながらおなかを見るように頭を持ち上げる
- ③5つ数えながらゆっくりとおろす
- ④5～10回くりかえす



4) お尻上げ運動 (ブリッジ運動) : 背中とおなか、お尻の運動

- ①あおむけに寝て両方の膝を立てる
- ②2つ数えながらお尻を床から離して、5つ数えながらゆっくり元に戻す
- ③5～10回くりかえす



2. ゴムを使った筋力強化運動

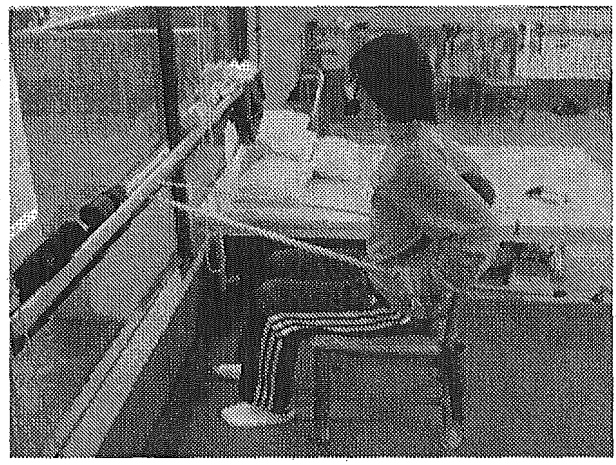
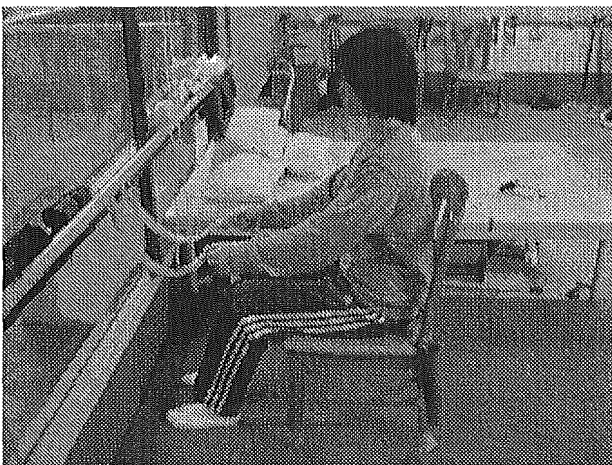
1) 股関節外転運動：お尻の横側の運動

- ①太ももにゴムバンドを巻き、まっすぐ横になる
- ②2つ数えながら、膝をのばしたまま足を横に広げ、5つ数えながらゆっくりとおろす
- ③5～10回くりかえす



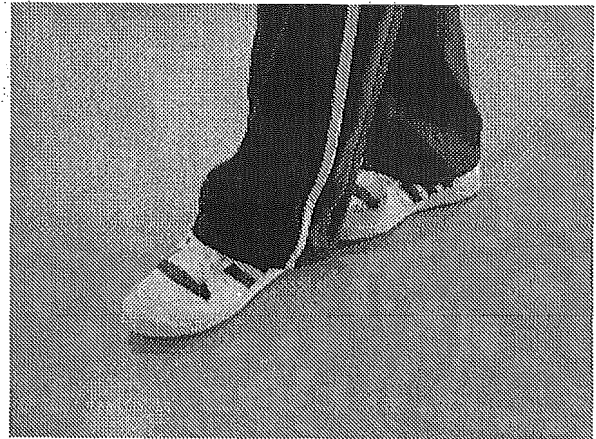
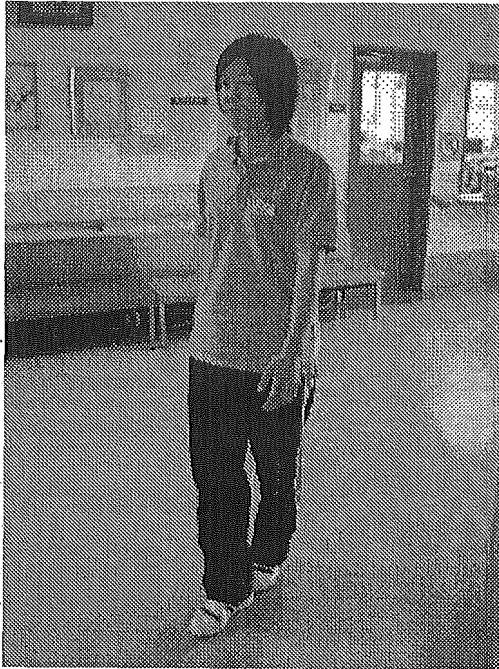
2) 舟こぎ運動（ローイング）

- ①両手にゴムバンドを持ち、いすにまっすぐ座る
- ②2つ数えながら、胸を前に張り出し、両肩を後ろに寄せるように、両手でゴムバンドを引く
- ③5つ数えながらゆっくりとおろす
- ④5～10回くりかえす



3. いろいろな歩き方でのバランス運動：継ぎ足歩き

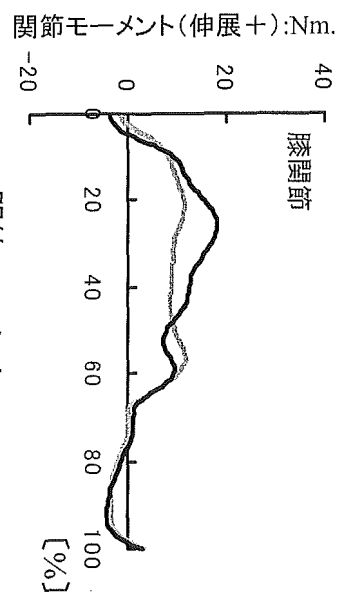
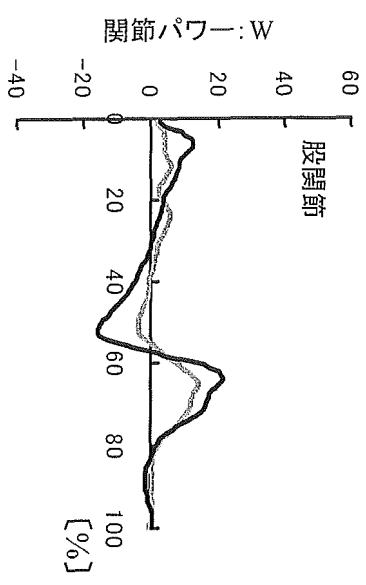
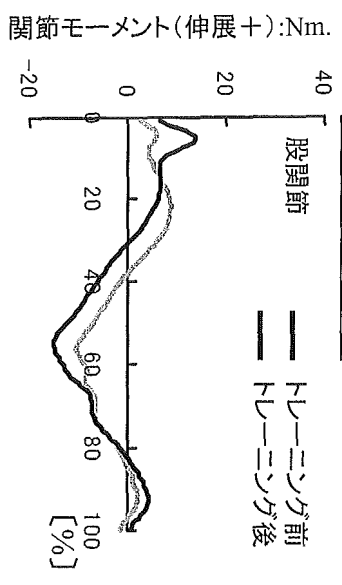
歩き方：後ろの足つま先と前の足の踵をつけて、離さないようにして線の上を歩く



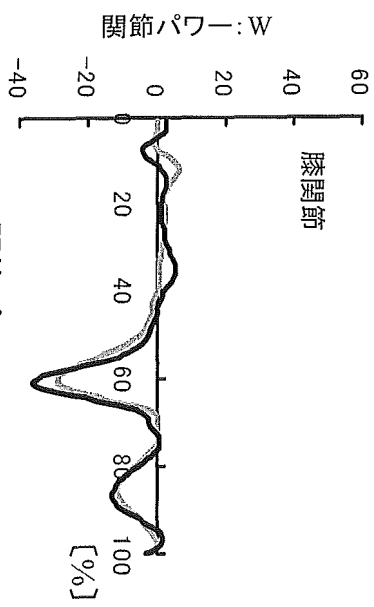
立脚相 遊脚相

初期	中期	後期
----	----	----

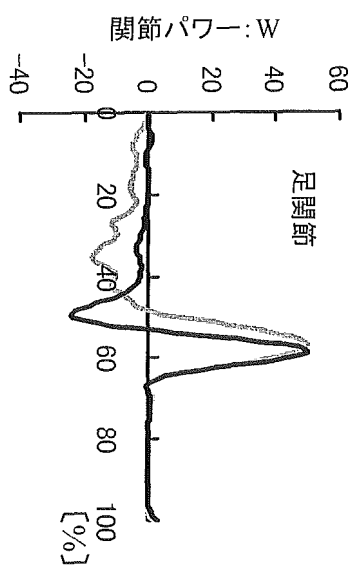
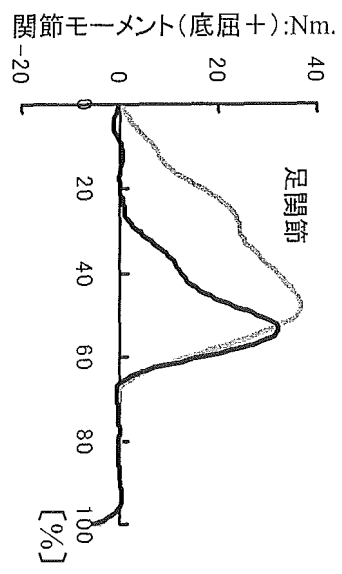
— トレーニング前
— トレーニング後



a) 関節モーメント



b) 関節パワー

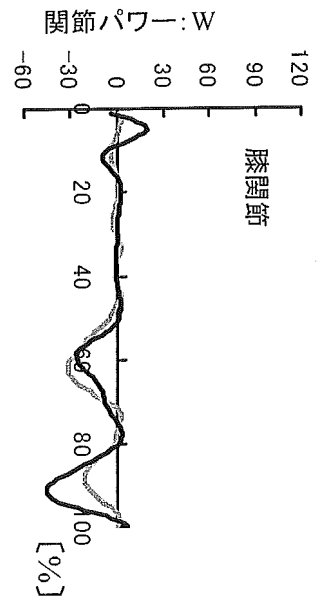
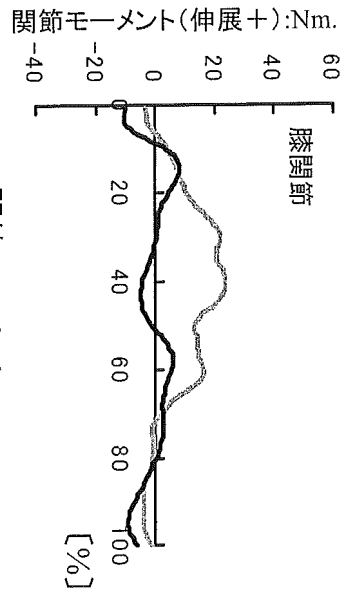
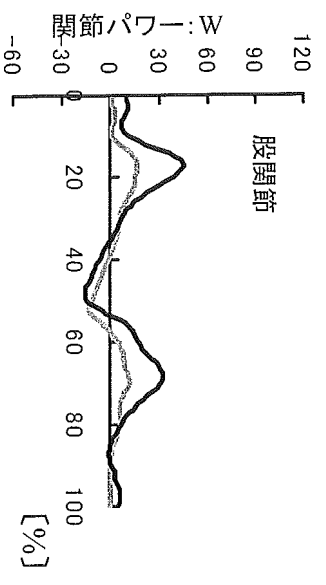
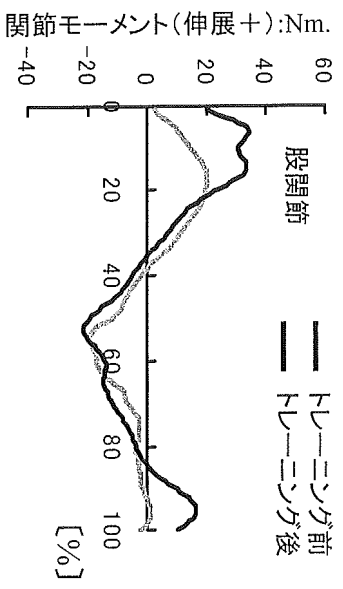


トレーニング前後の比較 (対象者A)

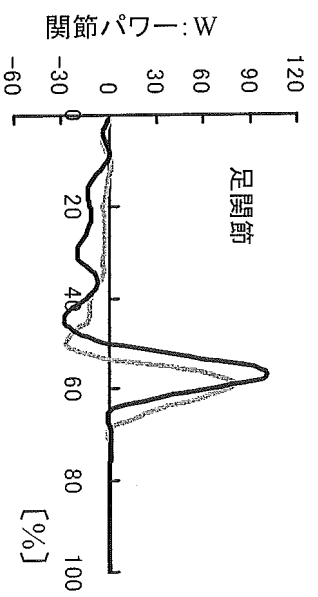
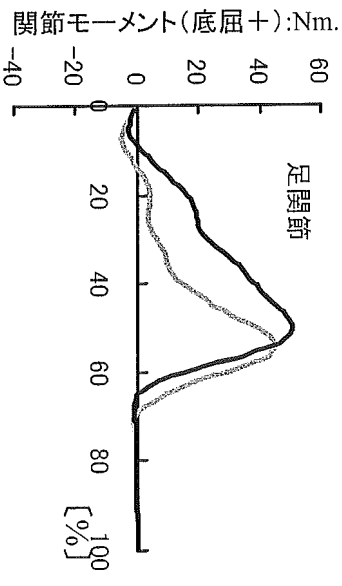
初期	中期	後期
----	----	----

立脚相

遊脚相



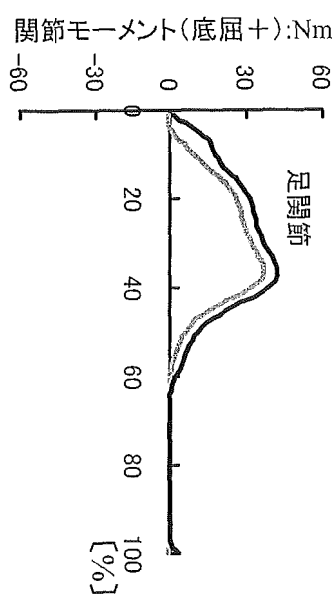
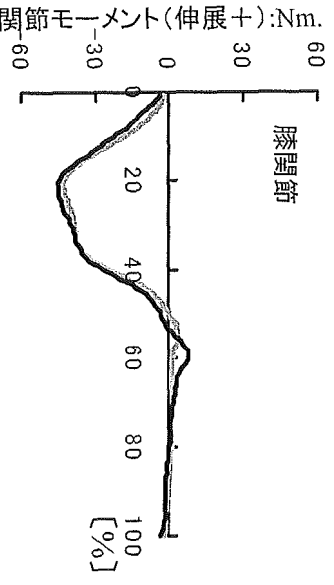
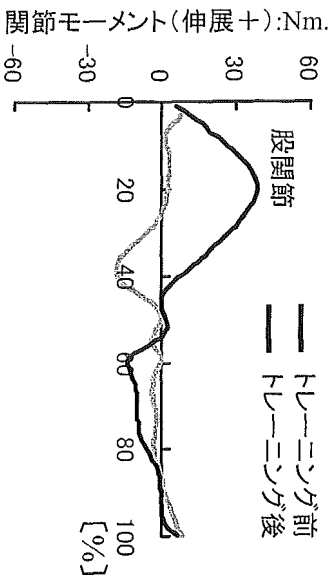
a) 関節モーメント



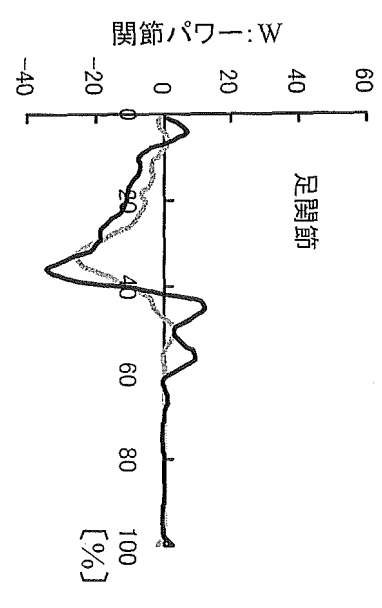
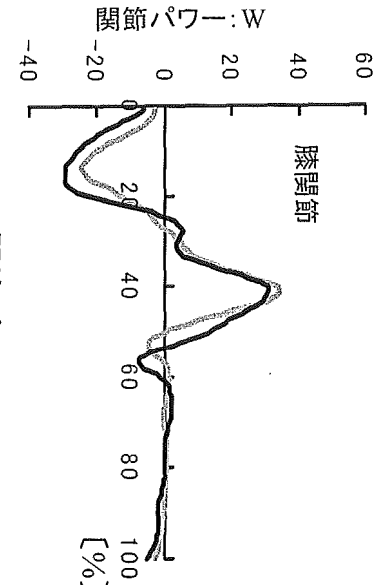
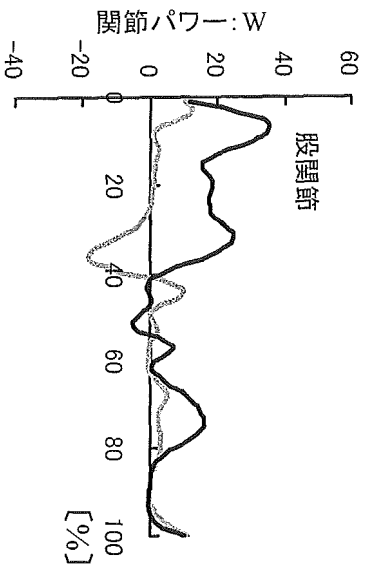
b) 関節パワー

トレーニング前後の比較 (対象者B) 大腿骨頸部骨折

立脚相		遊脚相	
初期	中期	初期	中期



a) 関節モーメント



b) 関節パワー

トレーニング前後の比較 (対象者C) 右片麻痺

大田原市介護予防重点推進・評価委員会名簿

氏名	所属	職種	備考
橋本 憲一	大田原市介護認定審査会会長 (那須郡市医師会大田原市支部長)	医師	
杉原 素子	国際医療福祉大学 保健学部長 作業療法学科長	作業療法士	委員長
丸山 仁司	同 保健学部 理学療法学科長	理学療法士	
鈴木 五郎	同 医療福祉学部長 医療福祉学科長		
高橋 泰	同 医療福祉学部 経営管理学科教授	医師	
川上 恭市	大田原市介護サービス事業者連絡協議会長	社会福祉主事	
松本 町子	大田原市ケアマネージャー連絡協議会長	看護師 介護支援専門員	
市場 昌隆	民生部長		
細小路岳史	民生部 保険課長 基幹型支援センター所長		
佐藤 節子	民生部 健康福祉課保健指導係長	保健師 介護支援専門員	
根本 修	民生部 保険課介護保険係長		
森 憲昭	民生部 保険課高齢対策係長		

大田原市の協力支援体制

部・課名	職名	氏名	所管業務	協力関係業務
民生部 保険課	課長	細小路 岳史	課の統括	統括窓口
	主幹 介護保険係長	根本 修	係の統括	
	介護保険係 主査	加藤 雅彦	認定審査会	認定情報
	介護保険係 主査	小林 さと子	介護認定調査	対象者の抽出 支援
	主幹 高齢対策係長	森 憲昭	係の統括	
	高齢対策係 主査	唐橋 文久	介護予防・ 生活支援事業	介護予防との 調整
	基幹センター 副主任	関塚 千賀子	ケアマネ協 事務局	ケアマネとの 調整と支援
	基幹センター 主任主事	中里 晃雄	ケアマネ協 事務局	ケアマネとの 調整と支援
民生部 健康福祉課	主幹 保険指導係長	佐藤 節子	係の統括	保健事業の 全般調整
	保健指導係 理学療法士	橋本 奈織	理学療法	機能訓練

国際医療福祉大学研究協力者・研究員名簿

	氏名	所属
主任研究者	杉原 素子	保健学部長 作業療法学科長
研究協力者	丸山 仁司	理学療法学科長
研究協力者	藤田 郁代	言語聴覚学科長
研究協力者	中西 睦子	看護学科長
研究協力者	鈴木 五郎	医療福祉学部長 医療福祉学科長
研究協力者	高橋 泰	医療経営管理学科
研究協力者	新井田孝裕	視機能療法学科長
研究員	下井 俊典	理学療法学科
研究員	齋藤 里果	理学療法学科
研究員	霍 明	理学療法学科
研究員	荻原 喜茂	作業療法学科
研究員	古川 昭人	作業療法学科
研究員	菅原 洋子	作業療法学科
研究員	森田 千晶	作業療法学科
研究員	山崎せつ子	作業療法学科
研究員	下田 信明	作業療法学科
研究員	谷口 敬道	作業療法学科
研究員	渋井 実	作業療法学科
研究員	林 由美子	作業療法学科
研究員	河野 眞	作業療法学科

研究員	藤井 清美	作業療法学科
研究員	奥村 隆彦	作業療法学科
研究員	森田 秋子	言語聴覚学科
研究員	伊藤 智彰	言語聴覚学科
研究員	坂主 リツ	看護学科
研究員	須佐 公子	看護学科
研究員	岩坂 信子	看護学科
研究員	山崎 順子	医療福祉学科
研究員	小林 雅彦	医療福祉学科
研究員	松井 由美	医療福祉学科
研究員	須藤 昌寛	医療福祉学科
研究員	佐藤 恭子	医療福祉学科
研究員	三柴 恵美子	視機能療法学科