

の活性化に努めることが求められよう。地域包括支援センターは、その地域に住む高齢者・障害者を支え、市町村の拠点として、絶えず発展していかねばならない重要な資源でもある。言い換えれば、地域包括支援センターの力量の如何が、その地域の高齢者の生活の安定を左右することになると言える。国や都道府県施策に加えて、大田原市独自で、サービスを加えて事業を展開していく柔軟性が求められよう。

すでに周知されているように現時点では、介護予防と言え、地域支援事業のハイリスク・ポピュレーション高齢者といわれる介護認定非該当者に対する市町村サービスのあり方に注目が高くなっている。しかしながら、介護保険制度において数年前に注目されたのは本研究の対象者である軽度層高齢者たちであり、彼らの重度化を予防することが当面の課題であったはずである。軽度層高齢者に対する介護予防は、基本的には既存サービスで対応することとなっているが、地域支援事業の充実が現実的なものになってくれば、より身近なところでのサービスに移行することもできる。より身近なところでの通所サービスは、ハイリスク高齢者を対象に、送迎サービスが実施されることになっており、(1)の既存サービスのところで述べたような社会参加を目指す多くのプログラムの整備がなされれば、軽度層高齢者にも利用し安いものになると考える。地域支援事業における入浴サービスの整備は難しいことかもしれないが、地域密着型サービスの一つとして対応することもあながち不可能とはいえない。

また軽度層高齢者、ハイリスク高齢者およびポピュレーション高齢者を対象に、大田原市にさまざまなプログラムを展開する場が置かれることも期待したい。それらは複合センターや小規模な施設の機能が考えられる。そこに、さまざまな相談コーナーを設け、高齢者の社会参加の場が常に用意され、小学生・中学生・高校生・大学生・主婦等のボランティアも集う場であり、共に自分の好む活動に取り組むなどの光景が見られるようになった時に、その地域力が向上し、住民の健康度につながると考える。

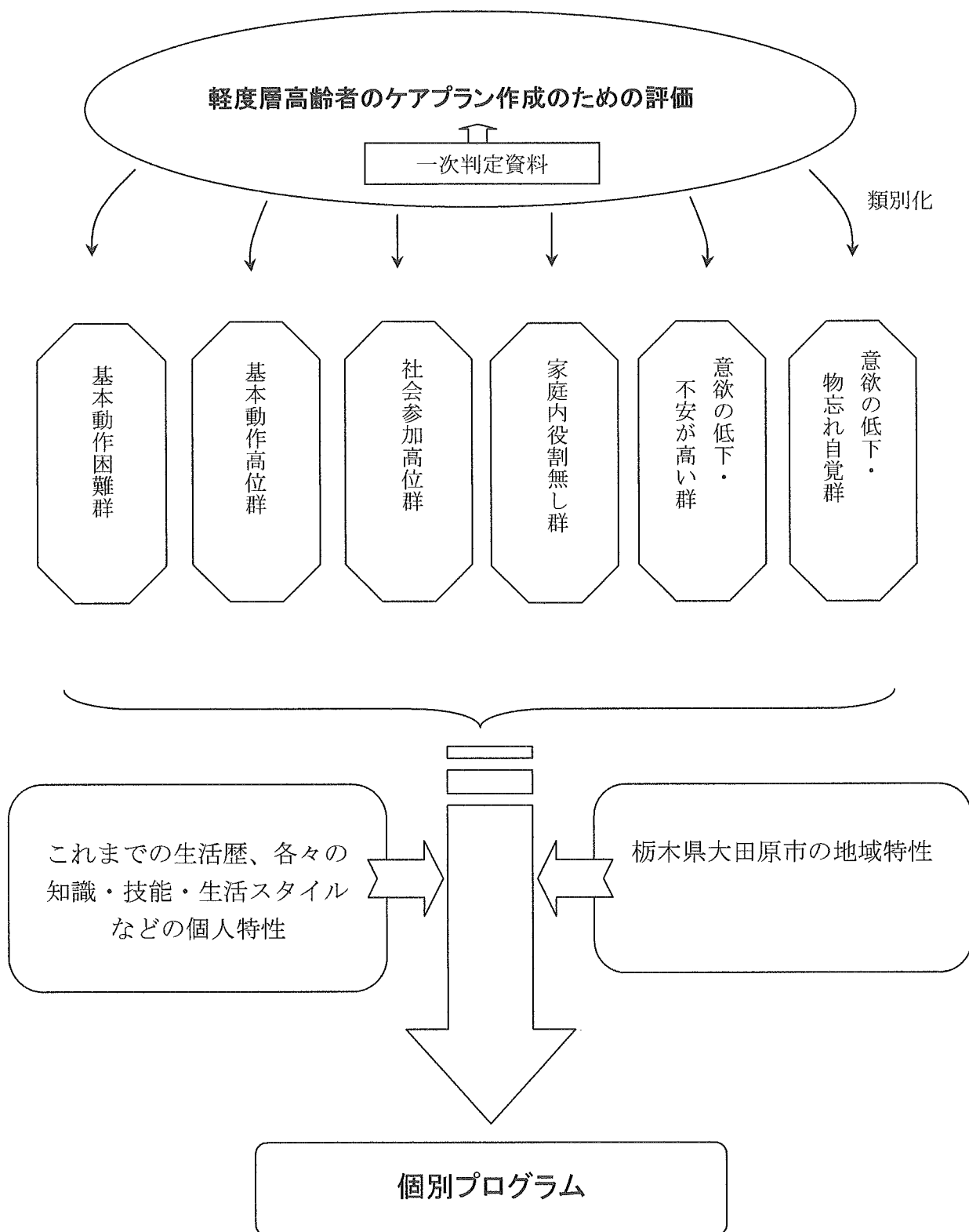


図2. 個別プログラム作成の流れ

E. 結 論

本研究事業の結論は以下の通りである。

(1) 『軽度層高齢者のケアプラン作成のための評価』 試案について

① 『起居・移動』 4 項目、『ADL・IADL』 16 項目、『社会参加』 12 項目の合計 32 項目の評価試案を作成した。

② 作成した評価試案の特長は次の通りである。

- * 対象者の現在の状況を上記の 3 段階で確認し本人の困っていることを把握した後に、『本人の優先順位』を聞き取り、ケアプランの優先順位を検討することができる。
- * 1 次判定資料の認定調査項目にチェックされている群のみの評価でもケアプランを検討することが可能である。
- * 各評価項目に対応した絵カードを見ながら質問することで、聴力の低下している対象者や質問の意図が理解しにくい対象者に対してもスムーズに調査をすることができる。
- * 絵カードを用いながら『本人の困っていること』を整理し優先順位を考えることで、必要なプランを限定することができる。
- * 軽度層の高齢者を対象としているため、対象者が困っていて必要なプログラムは数種類（1～3 程度）に限られることを前提としている。
- * 上記の結果から、聞き取りの時間を短縮することができる。本評価では 20 分から 40 分で調査可能である。

(2) 『軽度層高齢者の類別化』 について

① 上記評価様式を用いた軽度層高齢者 70 名に対する訪問調査の結果から、次の 6 群に対象者を類別化することができた。

- | | |
|--------------|--------------------|
| i. 基本動作困難群 | iv. 家庭内役割無し群 |
| ii. 基本動作高位群 | v. 意欲の低下および不安が高い群 |
| iii. 社会参加高位群 | vi. 意欲の低下および物忘れ自覚群 |

② 調査対象となった 70 名の内訳は、『基本動作困難群』 44 名（63%）・『基本動作高位群』 6 名（9%）・『社会参加高位群』 11 名（16%）・『家庭内役割無し群』 13 名（19%）・『意欲の低下および不安が高い群』 19 名（27%）・『意欲の低下および物忘れ自覚群』 23 名（34%）となった。また、対象者が各群に重複している様相も明らかとなった。

(3) 軽度層高齢者の特性について

本研究事業を通して、大半の者が何らかの身体的制約を持ちながらも家庭内 ADL は自立し、日中の留守番、自分の昼食の準備と後片付け、庭いじり、草むしり、自室の

掃除や整理整頓、自分の下着・衣服の洗濯、趣味活動、そして定期的なデイサービス利用の生活を行っている姿が軽度層高齢者の状態像であり、以下のような特性を持っていた。

- ①起居移動能力に困っていることがあっても、家庭内の身辺処理（日常生活活動）能力はほぼ自立している（ADL 領域）
- ②身だしなみの配慮は行っている（IADL 領域）
- ③生活のリズムは規則正しく、適切な生活習慣を保持している（IADL 領域）
- ④家族との同居の場合、家庭内役割を同居家族に委ね、自分の身辺に関わる限定された家事活動（室内掃除・整理整頓・洗濯等）のみを行っている（IADL 領域）
- ⑤起居移動能力に困っている者は、IADL 遂行や生活空間の広がりに影響を与えている（ADL・IADL 領域）
- ⑥服薬管理・電話の使用のような家庭内 IADL は行っているが、通院・金融機関の利用・買い物など屋外移動を伴う IADL は家族に委ねたり、長距離移動のための援助を必要としている（IADL 領域）
- ⑦家事や役割活動から解放されて生じた自由時間を満たす活動手段が限られている傾向があり、意欲的に趣味活動に活用する者は少ない（社会参加領域）
- ⑧意欲的に趣味活動に専念している者も、起居移動能力低下が生じると、代わりの活動を見出せないままである傾向がある（社会参加領域）
- ⑨視力・聴力・言語能力などのコミュニケーションに必要な能力は概ね良好で、家族・知人との交流を保持している（社会参加領域）
- ⑩聴力低下している者の中には、会話・電話の使用に困っていると自覚している（社会参加）者がいる
- ⑪家族と同居していても孤立していたり、人との交流がデイサービスの場のみという者も中にはいる（社会参加領域）
- ⑫「物忘れ」を自覚している者は半数近くいるが、大部分は日常生活上困っていない（社会参加領域）
- ⑬うつ気分・不安の訴え・意欲低下などを呈するものが少数ながらいる（社会参加領域）

（４）『軽度層高齢者のケアプランの標準的モデル』について

- ①上記の『軽度層高齢者の類別化』に対応させたケアプランの考え方を示した。

今後は、各プランに応じたマニュアルを作成し、各事業所、市の地域支援事業において実践していく予定である。

F. 健康危険情報

特に無し

G. 研究発表

1) 論文

①タイトル：介護予防トレーニング前後における歩行能力の比較

著者：勝平純司・谷口敬道・下井俊典・霍明・齋藤里果・杉原素子

雑誌名：理学療法科学 2006年6月掲載予定

2) 学会発表

①勝平 純司 谷口 敬道 下井 俊典 霍明 齋藤 里果 杉原 素子

介護予防トレーニング前後における歩行の変化

第26回バイオメカニズム学術講演会（講演予稿集259-262）2005年10月22-23日

②下井 俊典 谷口 敬道 杉原 素子

3ヶ月間の運動療法の心身機能と要介護度の改善効果

第16回全国介護老人保健施設 神奈川県大会 2005年8月30日-9月1日

3) 講演

①講師：谷口 敬道

主催：栃木県真岡市保健福祉部

日時：2005年6月11日

テーマ：地域で支える介護予防

②講師：谷口 敬道

主催：鹿沼市ケアマネージャー協議会

日時：2005年7月14日

テーマ：介護予防サービスの実践方法

③講師：谷口 敬道

主催：栃木県社会福祉施設連絡協議会

日時：2005年8月25日

テーマ：介護予防サービスの実践方法

④講師：杉原 素子

主催：(財)介護労働安定センター 栃木支部

日時：2005年11月29日

テーマ：介護予防とIADL

⑤講師：下井 俊典・谷口 敬道

主催：栃木県大田原市民生部保険課

日時：2006年3月22日

テーマ：「大田原市ほほえみサポーター」を対象とした講習会

[資料]

①『軽度層高齢者のケアプラン作成のための評価』様式
(介護予防プログラム作成のための評価表)

②大田原市運動プログラムメニュー内容について
(大田原市地域支援事業 ほほえみセンター研修会資料)

③大学研究協力者・研究員名簿

- ・ 大田原市協力支援体制
- ・ 大田原市内の研究協力事業所
- ・ 国際医療福祉大学研究者

介護予防プログラム作成のための評価表

現在利用しているサービス

評価日:平成18年 月 日()

氏名:

面接者:

1.起居・移動調査項目(1次判定資料:第2群・第3群にチェックがある場合の調査項目)

*該当しない項目には「非該当」とご記入ください。

1次判定資料項目	質問項目	現在の状況			本人の困難度	本人の優先順位	プラン項目
		出来る(心配ない)	部分的に出来る(少し不安)	出来ない(心配である)			
1	立位を保持したときの様子は次のどのような状態ですか。	<input type="checkbox"/> 特に支えは必要ない	<input type="checkbox"/> 支えが無くても30秒は立っていられる	<input type="checkbox"/> 常に支えが必要	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
2	床から立ち上がるとき様子は次のどのような状態ですか。	<input type="checkbox"/> 何もつかまらないうで立てる	<input type="checkbox"/> 台や椅子などにつかまれば立てる	<input type="checkbox"/> 一人では立ち上がることができない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
3	床を足を押して座っているときにどのくらい足先まで届きますか。	<input type="checkbox"/> 膝を伸ばして足指に触ることができる	<input type="checkbox"/> 膝を曲げれば足指に触ることができる	<input type="checkbox"/> 足指に触ることができない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
4	関節や筋の痛みについて教えてください。	<input type="checkbox"/> 特に痛くない	<input type="checkbox"/> 少し痛い部位もあるが我慢できる	<input type="checkbox"/> 日常生活に支障があるほど痛みが強い	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
4	歩行能力は次のどのような状態ですか。	<input type="checkbox"/> どこにでも歩いて自由に行ける	<input type="checkbox"/> 15分程度でならば歩いて自由に行ける	<input type="checkbox"/> 室内であれば歩いて移動が可能	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
備考							

1次判定資料項目	質問項目	現在の状況			本人の困難度	本人の優先順位	プラン項目
		出来る(心配ない)	部分的に出来る(少し不安)	出来ない(心配である)			
第4群 ADL 第5群 IADL	5 電車やバス、自転車・バイク・自動車を運転して外出できる	<input type="checkbox"/> 自分で出来る	<input type="checkbox"/> 援助があればできる	<input type="checkbox"/> 全く行えない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
	6 栄養のバランスと量を考えた食事をとることができますか。	<input type="checkbox"/> 自分で栄養のバランスと量を考えた食事をとることができる	<input type="checkbox"/> 助言や援助があれば一人でできる	<input type="checkbox"/> まったく行えない、もしくは行おうとしない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
	Lawton:C:食事の支度						
	ADL20②						
	7 食事の準備と後片付けの状況について教えてください。	<input type="checkbox"/> すべて一人でできる	<input type="checkbox"/> 助言や援助があれば一人でできる	<input type="checkbox"/> まったく行えない、もしくは行おうとしない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
	Lawton:C:食事の支度						
	老研式3、ADL20⑥						
	8 歯磨きや入れ歯の手入れの状態について教えてください。	<input type="checkbox"/> 自分で手入れができ、 <input type="checkbox"/> 口腔内の衛生を保つことができる	<input type="checkbox"/> 助言や援助があれば一人でできる	<input type="checkbox"/> まったく行えない、もしくは行おうとしない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
	ADL20⑩						
	9 洗面の状態について教えてください。	<input type="checkbox"/> 準備、片付けも含めてすべて一人でできる	<input type="checkbox"/> 助言や援助があれば一人でできる	<input type="checkbox"/> まったく行えない、もしくは行おうとしない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
ADL20⑩							
10 衣服の着脱について教えてください。	<input type="checkbox"/> 準備、片付けも含めてすべて一人でできる	<input type="checkbox"/> 助言や援助があれば一人でできる	<input type="checkbox"/> まったく行えない、もしくは行おうとしない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
ADL20⑦							
備考							

1次判定資料項目	質問項目	現在の状況			本人の困難度	本人の優先順位	プラン項目	
		出来る(心配ない)	部分的に出来る(少し不安)	出来ない(心配である)				
第4群 ADL 第5群 IADL	11 排泄の状況について教えてください。	<input type="checkbox"/> 準備、片付けも含めてすべて一人でできる	<input type="checkbox"/> 助言や援助があれば一人でできる	<input type="checkbox"/> まったく行えない、もしくは行おうとしない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
	ADL20③							
	12 入浴の状況について教えてください。	<input type="checkbox"/> 準備、片付けも含めてすべて一人でできる	<input type="checkbox"/> 助言や援助があれば一人でできる	<input type="checkbox"/> まったく行えない、もしくは行おうとしない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
	ADL20⑨							
	13 健康管理面について教えてください。	<input type="checkbox"/> 自分の健康上の問題を適切に自覚し管理できる	<input type="checkbox"/> 助言や指導があれば一人でできる	<input type="checkbox"/> まったく行えない、もしくは行おうとしない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
	Lawton:G:服薬							
	ADL20⑬							
	14 お金や通帳の管理について教えてください。	<input type="checkbox"/> 自分で金銭を管理し、銀行、郵便局からの口座の出し入れを自分でできる	<input type="checkbox"/> 助言や指導があれば一人でできる	<input type="checkbox"/> まったく行えない、もしくは行おうとしない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
	Lawton:H:家計管理							
	老研式:4.5.6. ADL20⑳							
	15 電話の使用状況について教えてください。	<input type="checkbox"/> 必要に応じて使用することができる	<input type="checkbox"/> 知っている2、3箇所へは連絡できる	<input type="checkbox"/> 全く使用できない、もしくは使おうとしない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
	Lawton:A:電話を使用する能力							
	ADL20⑮							
備考								

1次判定資料項目	質問項目	現在の状況			本人の困難度	本人の優先順位	プラン項目
		出来る(心配ない)	部分的に出来る(少し不安)	出来ない(心配である)			
	16 ゴミ出しの状況について教えてください。	<input type="checkbox"/> ゴミの分別や袋を縛るなどの準備や片付けをして、収集場所までもっていくことができる	<input type="checkbox"/> 援助があればできる	<input type="checkbox"/> まったく行えない、もしくは行おうとしない <input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
	17 掃除や整理・整頓の状況について教えてください。	<input type="checkbox"/> 必要な場所を必要に応じて行うことができる	<input type="checkbox"/> 援助があればできる	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
	Lawton: D. 家屋維持						
	18 買物の状況について教えてください。	<input type="checkbox"/> 必要な品を自分で買いに行くことができる	<input type="checkbox"/> 援助があればできる	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
	Lawton: B. 買物 F. 外出時の移動						
	老研式: 2. ADL20⑦						
	19 洗濯の状況について教えてください。	<input type="checkbox"/> 必要に応じて行うことができる	<input type="checkbox"/> 援助があればできる	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
	Lawton: E. 洗濯						
	20 自宅の施錠や火などの管理について教えてください	<input type="checkbox"/> 自分で安全に配慮して管理できる	<input type="checkbox"/> 援助があればできる	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない			
	ADL20⑧						
備考							

1次判定資料項目	質問項目	現在の状況			本人の困難度	本人の優先順位	プラン項目
		できる(心配ない)	部分的に出来る(少し不安)	出来ない(心配である)			
21	家族・知人との交流について	□家族・知人との交流が毎日ある	□家族・知人との交流が週に2,3回ほどある	□家族・知人との交流が週に一度もない	□困っている □困っていない □どちらともいえない		
22	視力の状況について教えてください	□日常生活に特に支障ない	□時々、目が悪いために、歩行や外出に不自由を感じたり人と話すことが億劫になる	□目が悪いために、歩行や外出が不自由であり人と話すことができない	□困っている □困っていない □どちらともいえない		
23	聴力の状況について教えてください	□日常生活に特に支障ない	□時々、聞こえが悪いために、歩行や外出に不自由を感じたり人と交流することが億劫になる	□聞こえが悪いために、歩行や外出が不自由であり人と交流することができない	□困っている □困っていない □どちらともいえない		
24	言語表現やその他の手段を用いた方法での他者との意思疎通について教えてください。	□日常生活に特に支障ない	□意思疎通に困るときがある	□日常生活で意思の疎通がはかれない	□困っている □困っていない □どちらともいえない		
	ADL20⑯⑳						
25	身だしなみについて	□清潔で季節感のあるものを自分で選べる	□助言や援助が必要である	□全く気にしない	□困っている □困っていない □どちらともいえない		
備考							

3-2-社会参加調査（1次判定資料第6群・第7群にチェックがある場合の調査項目）

1次判定資料項目	質問項目	現在の状況			本人の困難度	本人の優先順位	プラン項目
		できる(心配ない)	部分的に出来る(少し不安)	出来ない(心配である)			
第6群 第7群 社会参加	26 生活のリズムについて	<input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている	<input type="checkbox"/> 助言や援助が必要である	<input type="checkbox"/> 全くできない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
	27 自由時間の過ごし方について	<input type="checkbox"/> 自分なりに工夫している	<input type="checkbox"/> 助言や援助が必要である	<input type="checkbox"/> なにもしない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
	28 趣味活動について	<input type="checkbox"/> 特定のものがある	<input type="checkbox"/> 特定のものは無いが好みはある	<input type="checkbox"/> なにもしない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
	29 物事に取り組む意欲について	<input type="checkbox"/> 物事に自発的に取り組む	<input type="checkbox"/> 助言や援助が必要である	<input type="checkbox"/> なにもたたくない	<input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> どちらともいえない		
備考							

I. 転んでしまう原因

1. 筋力が低下してしまう
2. 脳卒中やパーキンソン病などの病気が原因で転びやすくなる
3. 体のバランスをとることが難しくなる
4. 立ちくらみやめまい
5. 視力や聴力が低下して注意が行き届かなくなる

II. 注意事項

1. 息をこらえない
同じ姿勢を続ける運動をすると息を止めてしまう
2. 無理がない範囲でおこなう
「ちょっと、もの足りない」くらい
「腹六分目」

自覚的運動強度（ボルグスケール）

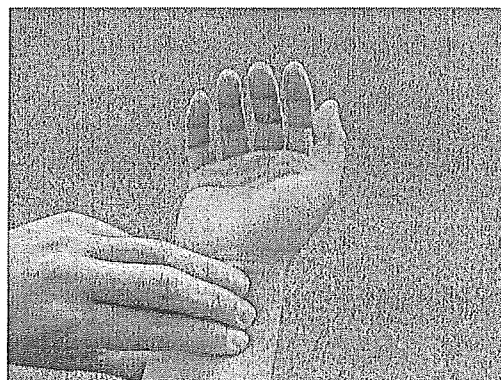
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	いづらかきつい
12	
11	やや楽
10	
9	かなり楽
8	
7	非常に楽
6	

3. 脈をとってみましょう（15秒間）

このように脈をとっていませんか？



人差し指、中指、薬指でとってみましょう



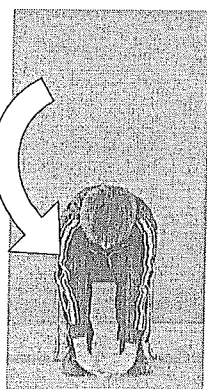
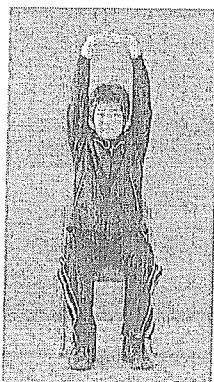
Ⅲ. 準備運動

1. 基本姿勢：胸を張って、足を肩幅程度に開いて座る



2. 体幹（おなかと背中）の運動 その1

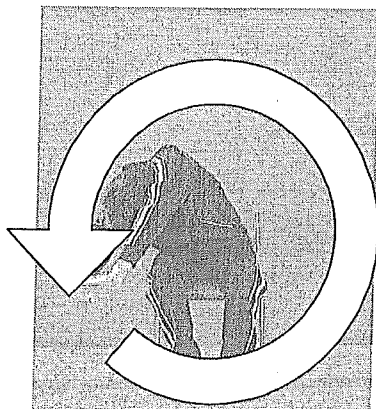
1) 伸ばしたり、縮めたり



2) 横に倒す



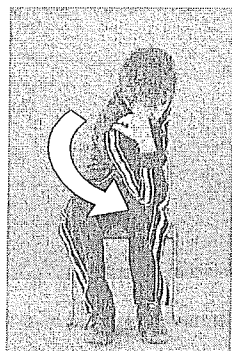
3) ぐるぐる回す



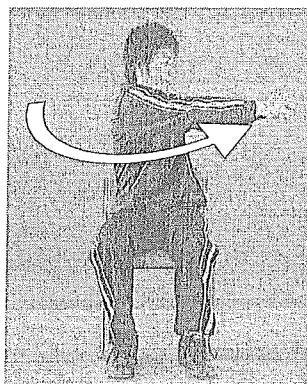
3. 肩の運動：肘を曲げてゆっくり回す



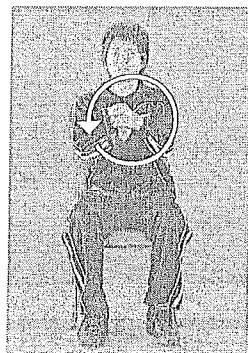
4. 体幹（おなかと背中）の運動 その2（捻る）
 1) 肘を反対側の膝につける 2) 手を反対側のつま先につける



3) 組んだ両手を見ながら横に捻る



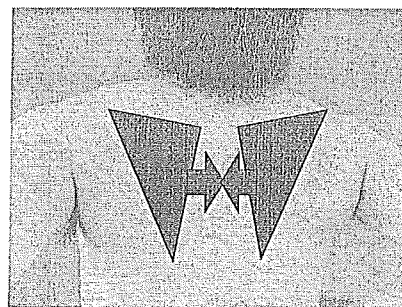
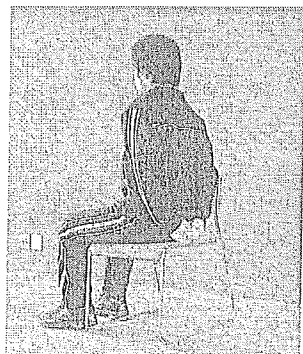
5. 手を捻る
 1) 手首を捻る（回す）



2) 肘から先を捻る（回す）



6. 体幹（からだ）をそらす



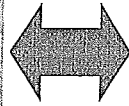
①手を後ろに組む

②組んだ手を背中に
 沿って上げる
 胸を張り、顔を上げる

肩甲骨を寄せるようにする

7. 足首の運動

1) つま先上げ



2) かかと上げ

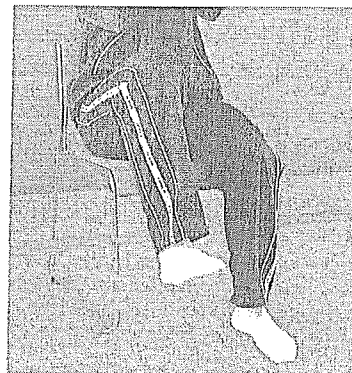
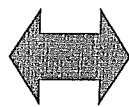
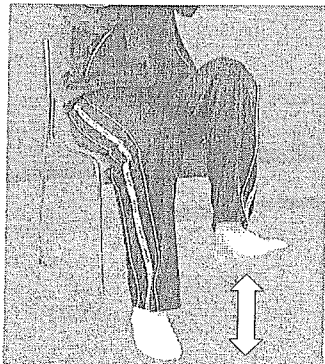


3) つま先とかかとを交互に上げる



8. 膝と股関節の運動

1) その場で足踏み (膝を高く上げる)



2) 膝を伸ばす



3) 膝を抱える



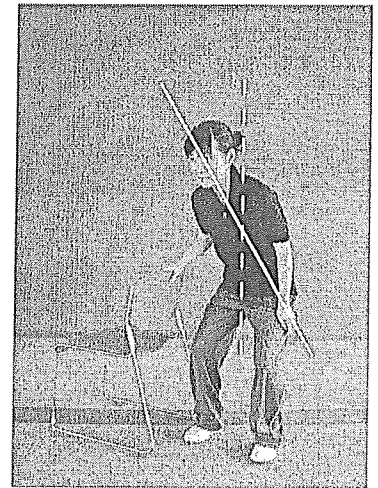
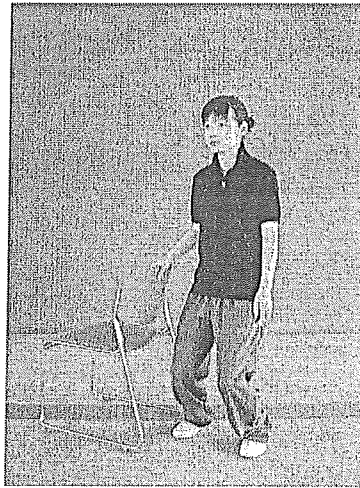
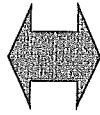
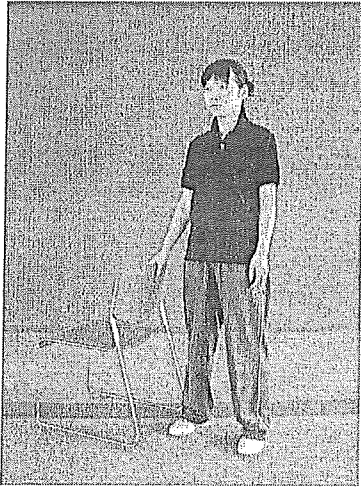
お尻の筋肉を伸ばすと同時に足首を回す

IV. 運動の内容

1. 足腰を鍛える

1) しゃがみ込み運動 (スクワット)

- ① いすの背を持ち、両足を肩幅くらいに開いて、まっすぐ立つ
- ② 背中をまっすぐにしたまま、2つ数えながら中腰になるまでしゃがむ
- ③ 5つ数えながらゆっくりと立つ

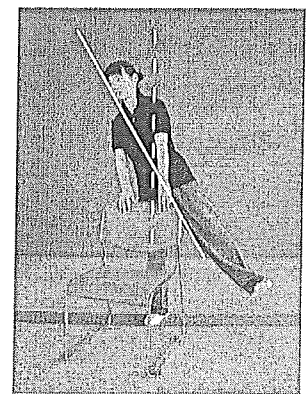
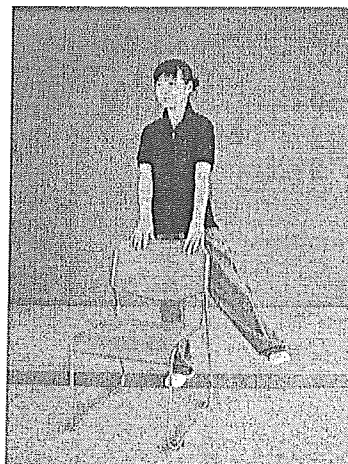


背中が曲がっている
良くない例

この運動をすると膝が痛くなる時は、つま先を狭め、両膝をしめるようにしゃがんでみる

2) 足開き運動：お尻の横側の筋肉を鍛える

- ① いすの背を持ち、まっすぐ立つ
- ② 背中と膝をのばしたまま、2つ数えながら足を横に持ち上げ、5つ数えながらゆっくりとおろす

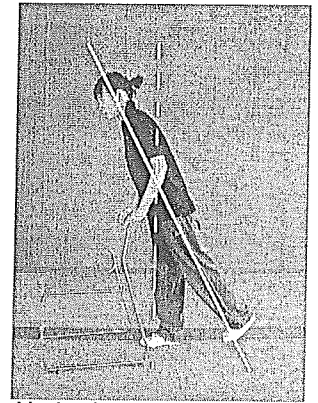
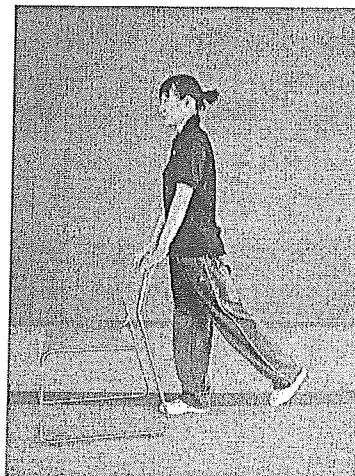
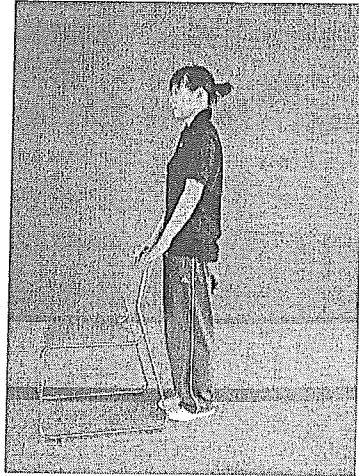


体も横に倒してしまっている
良くない例

3) 蹴り下げ運動：お尻の後側の運動

①いすの背を持ち、まっすぐ立つ

②背中と膝をのびたまま、2つ数えながら足を後ろに持ち上げ、5つ数えながらゆっくりとおろす

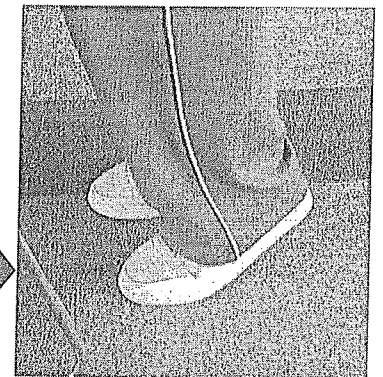
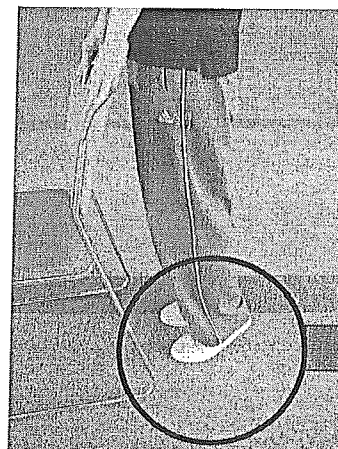
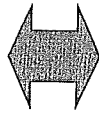
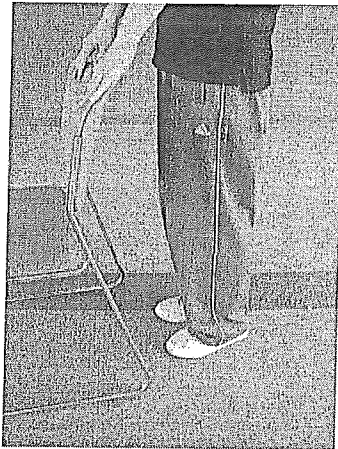


体を前に倒してしまっている良くない例

4) かかと上げ運動：ふくらはぎの運動

①いすの背を持ち、まっすぐ立つ

②2つ数えながらかかとを持ち上げ、5つ数えながらゆっくりとおろす

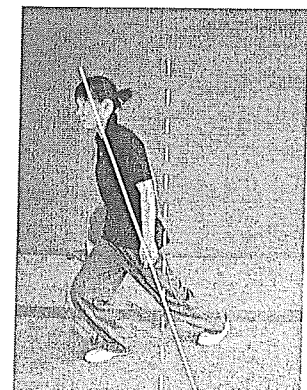
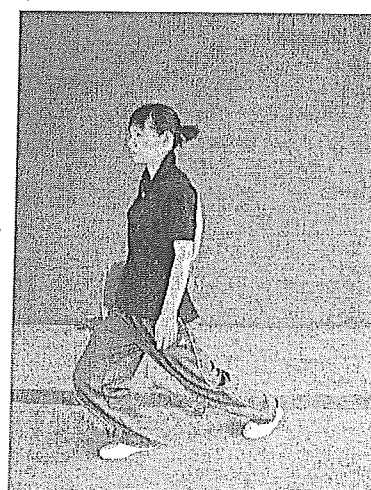
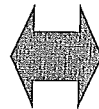
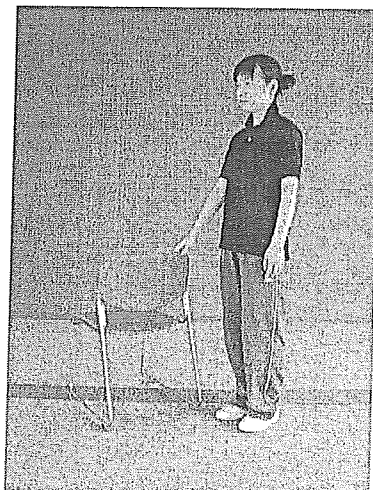


5) 踏みだし運動

①いすの背を持ち、まっすぐ立つ

②片足を1歩前に踏み出し、背中をまっすぐにしたまま踏み出した足に体重をかけていく

③前の足で地面を蹴って元の姿勢に戻る

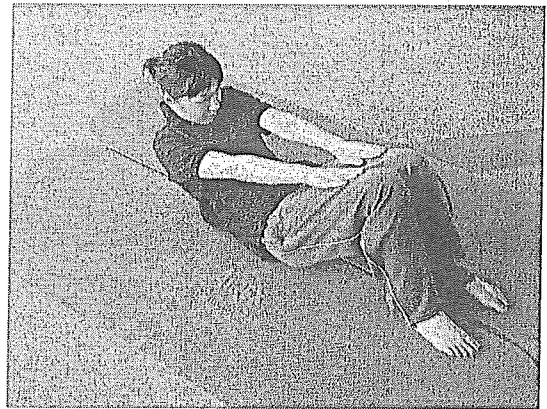
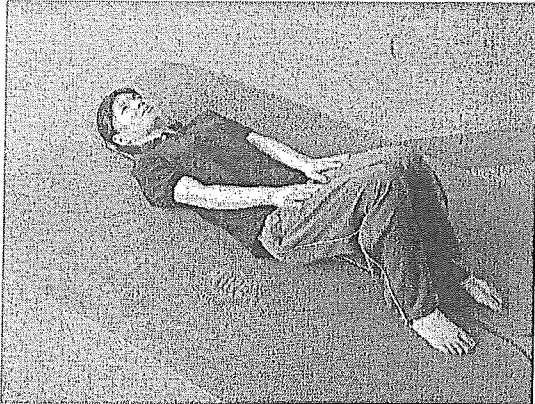


背中が曲がっている
良くない例

2. おなかと背中を鍛える

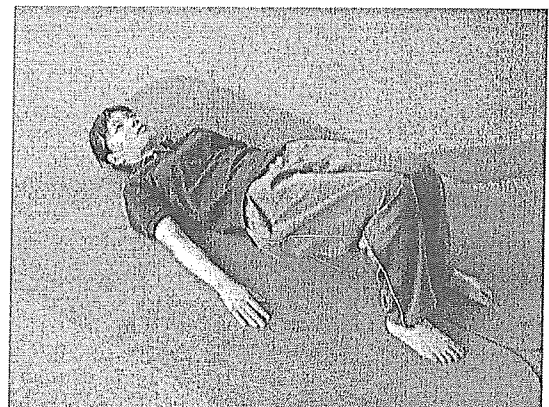
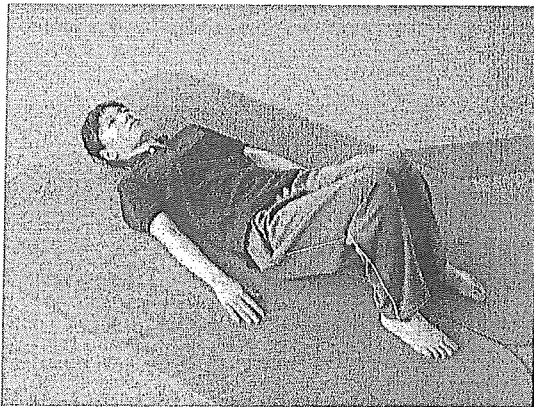
1) 腹筋運動 (クランチ) : おなか (上側) の運動

- ①膝を立てて仰向けに寝て、両手を太股の上に乗せる
- ②2つ数えながら手を膝に向けて滑らせながら、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



2) お尻上げ運動 (ブリッジ運動) : 背中とおなか、お尻の運動

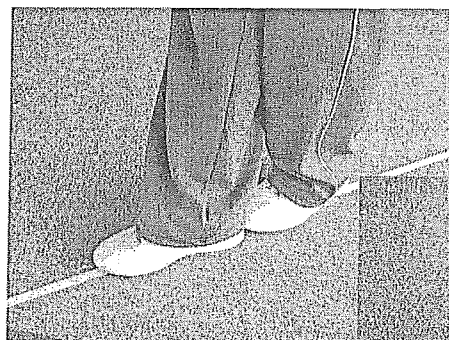
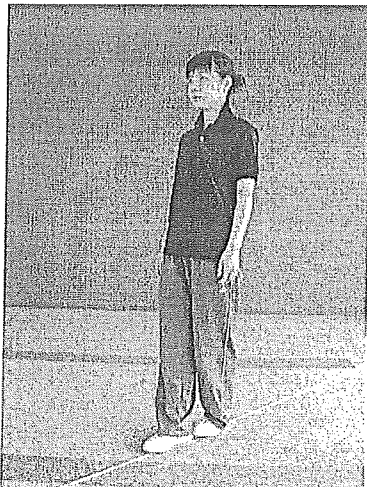
- ①膝を立てて仰向けに寝る
- ②2つ数えながらお尻を床から離す
- ③5つ数えながらゆっくり元に戻す



3. いろいろな歩き方

1) 継ぎ足歩き

- ①歩き方 : 後ろの足の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



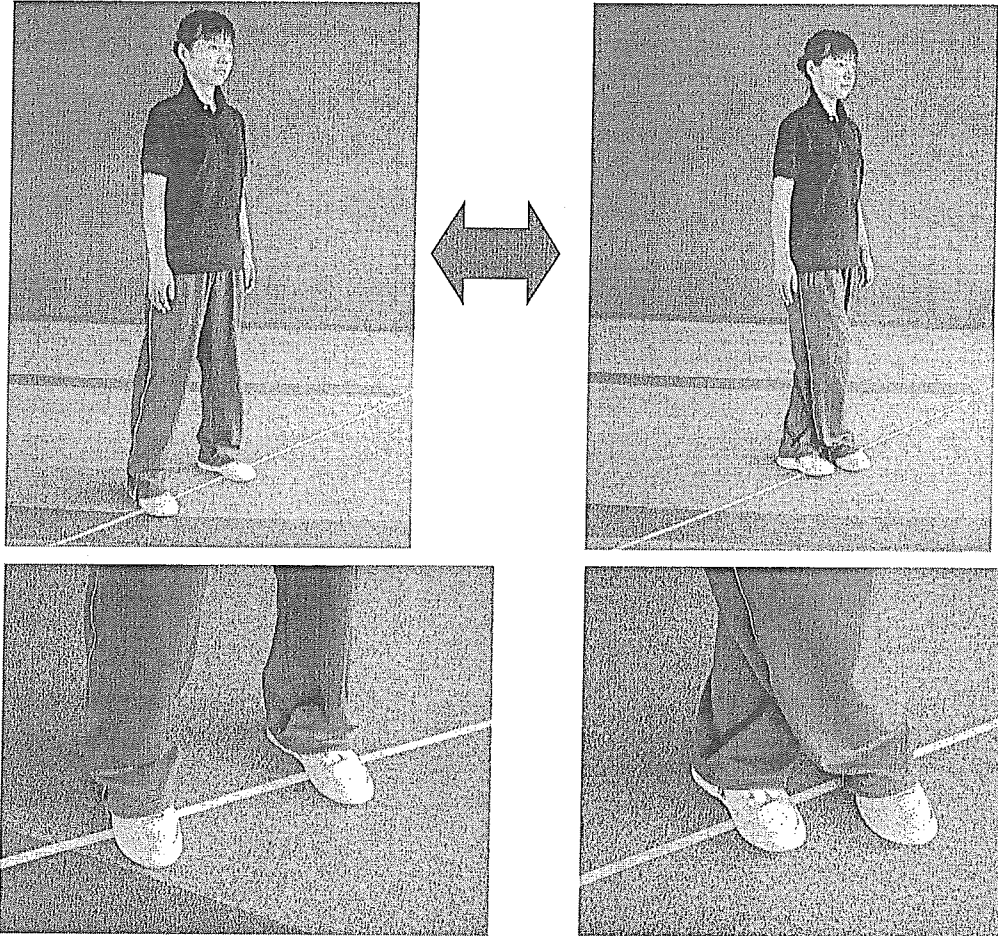
- ②応用 : 継ぎ足歩きで「ドン!・じゃんけんぽん」
じゃんけんをしながら、倒れてしまわないように!

2) 交差して横歩き (クロスステップ)

①歩き方：肩幅程度に両足を開き、右足を左足の前を通すように交差させて、左に進んでいく

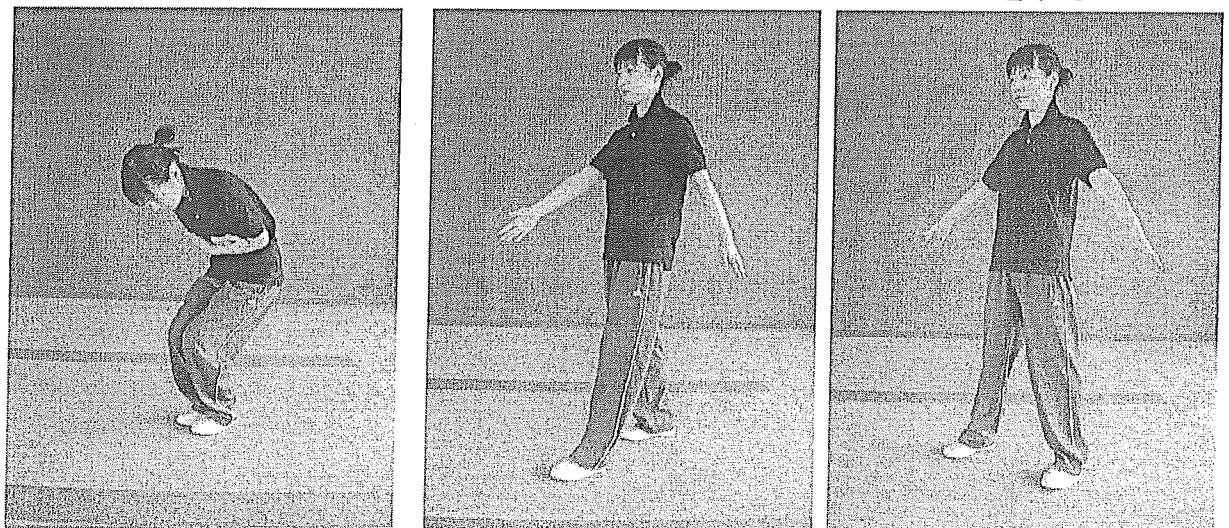
また肩幅程度に両足が開くように左足をおく。

②応用：右足を左足の後ろを通すように足を交差させて、左に進んでいく。



3) からだ・じゃんけん

①やり方：からだ全体をつかった「グー」「チョキ」「パー」でじゃんけんをする



「グー」

「チョキ」

「パー」

②応用：「逆さじゃんけん」(からだと一緒に頭も鍛える)

大田原市の協力支援体制

部・課名	職 名	氏名
保健福祉部 高齢いきがい課	課 長	谷田 雅洋
	介護予防係長	鈴木 理恵子
	介護予防係主査	小林 さと子
	高齢対策係主任主事	中里 晃雄
基幹型支援センター	所 長	越沼 妙子
	副主任	関塚 千賀子
保健福祉部 介護保険課	課 長	細小路 岳史
	介護認定係長	西海 武雄

研究協力事業所

1. 在宅介護支援センター 晴風園
2. 在宅介護支援センター 藍
3. 在宅介護支援センター やすらぎ舎
4. 在宅介護支援センター 椿寿荘
5. 在宅介護支援センター 山百合荘
6. おおたわら総合在宅ケアセンター
7. 医療法人大那 だいなケアセンター
8. アイリスケアセンター大田原中央
9. 大田原赤十字訪問看護ステーション
10. 特定非営利活動法人 あすなろ友の会 グループホームあすなろ
11. 特定非営利活動法人 にちにちそう

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	医療経営管理学科長
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	萩原 喜茂	作業療法学科
研究員	高橋きのみ	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	小賀野 操	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	河野 眞	作業療法学科
研究員	渡邊 清美	作業療法学科
研究員	奥村 隆彦	作業療法学科
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	大塚きく子	看護学科
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	式 恵美子	医療福祉学科
研究員	高橋 幸加	おおたわら総合在宅 ケアセンター 作業療法士