

資料2

<地域包括支援センター職員のために>

(ア) 地域包括支援センターの介護保険事業計画での役割は

- 1) 第4期計画策定に関心を持つ
- 2) 自分達の課題や解決のための提案をまとめておく

(イ) 介護予防事業の現状を伝えよう

地域包括ケアの担い手であり、介護予防プラン作成をしている立場で、理想的プランと既存のサービスで可能なサービスや活動のギャップを明確にし、4期計画で少しでも埋める必要性を伝えよう。

(ウ) 予防給付に着いて

- 1) 介護予防プラン作りの課題

介護保険外サービスがなければ絵に描いたもちでは

- 2) 予防給付は、自立支援につながっているか（卒業はあるか）

介護予防通所サービスは、どのようなメニューで運営されているか？（効果的）
自立になったケースはあるのか。その利用者は、今はどんな生活を送っているの
せめて、悪化を防いでいるか

- 3) 介護保険外サービスは何か必要なのか

具体的提案をしてみよう

- 4) 事業者による悪化度に差はあるのか

事業者間の差はあるのか。ある時に、事業者の機能分化を提案しよう

(エ) 地域支援事業について

- 1) 特定高齢者施策

特定高齢者として、把握されている人のADLは？

適切な高齢者が選定されているか

なぜ、参加者から、拒否されるのか

- 2) 一般高齢者施策

何を目標しているのか

展開や地域拠点の開発戦略はあるか

地域包括支援センターの役割の提案

(オ) 街づくりとしての介護予防とは

地域住民の相互支援としての介護予防の可能性は

(カ) 計画策定に参加するための工夫

自分たちから売り込もう

資料 3

第3期計画で、介護施策評価支援事業で国が市町村に提供可能としたデータの一覧。

<政策評価指標一覧>

○介護サービスの基本的要素の分析

- ・高齢者一人当たり保険給付額
- ・要介護度別要介護認定率

○介護サービスのトータルバランス分析

- ・高齢者一人当たり在宅・施設サービス費用
- ・在宅サービス利用者一人当たり費用
- ・高齢者一人当たり種類別サービス費用
- ・在宅系・施設系サービスの割合
- ・福祉系・医療系サービスの割合

○要介護度別のバランス分析

- ・要介護度別の
 - 在宅サービス利用者数
 - 在宅サービス利用者一人当たり費用
 - 対支給限度額利用率
 - 複数サービスケアプラン比率
- ・中重度要介護者3種類サービスケアプラン比率
- ・要介護度別施設サービス利用者数
- ・要介護度別施設別サービス利用者数

○個別サービス分析

- ・要介護度別利用率の
 - 訪問介護
 - 訪問入浴介護
 - 訪問看護
 - 通所介護
 - 通所リハ
 - 通所サービス
 - 福祉用具貸与
 - 短期入所
 - 在宅サービス種類別

資料 4

1. 介護認定資料の分析

可能であれば、介護認定資料を加工して、介護保険の基礎データを分析してみよう

1) 認定者の分析

疾患の分析

認知症の割合

悪化度（前回認定との比較）

2) 新規認定者の分析

年齢分布（男女別）

介護原因疾患

介護度分布

過去1年の入院の有無とその原因

認知症の有無や程度

3) 要支援者の分析

18年度要支援者の19年度変化（悪化度）、事業者別

自立になった事例

2. 新予防給付は予防給付として機能しているかを評価しよう

1) 要支援者の1年後の認定の変更（改善、維持、悪化の割合）

2) 事業者別の悪化割合の差

3. 地域支援事業

特定高齢者施策の評価

1) 参加者数（必要対象者のうちの参加率）年齢別・男女・ADL

2) 参加者の変化（継続的支援の必要性）

3) 事業に必要なコスト

4) 介護保険利用の抑制効果

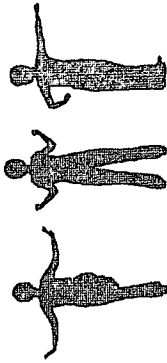
一般高齢者施策

1) 参加者数（年齢、男女、要介護度）

2) 事業頻度

3) 住民の認知度

介護予防のための
太極拳
ゆったり体操



太極拳ゆったり体操は……

- 無理をしないで行いましょう
体調の悪い時は行わないようにしましょう
- 体操をしている時、痛みと感じる動作、
気持ちよくない動作は無理に行わないようにしましょう
- 水分を補給しながら行いましょう
- 動作を全て順番どおりに覚える必要はありません
他人と比較せず自分のペースで行いましょう
- 楽しく、じっくり、継続しましょう！
毎日続けることが大事です

**太極拳ゆったり体操で
ゆっくりしつかり健康づくり**

もくじ

もくじ …… 1
太極拳ゆったり体操で …… 2
ゆっくりしつかり健康づくり
太極拳ゆったり体操の …… 4
効果とはじめ方・続け方
太極拳ゆったり体操の内容と特徴 6

①

座り方 …… 8
①準備動作 …… 8
②基本動作 …… 8
③釣手の動作 …… 8
④肩甲骨を合わせる動作 …… 9
⑤前傾する動作 …… 9
⑥脇腹を伸ばす動作 …… 9
⑦拳を打ち出す動作 …… 9
⑧股関節を開く動作 …… 10
⑨踵を蹴り出す動作 …… 10
⑩立ち上がる動作 …… 10
⑪基本動作 …… 11
⑫深呼吸 …… 11

②

座り方 …… 12
①準備動作 …… 12
②手をクロスして下ろす動作 …… 12
③手を分け開く動作 …… 12
④手を合わせていく動作 …… 12
⑤鳥になる動作 …… 13
⑥膝を持ち上げる動作 …… 13
⑦踵を蹴り出す動作 …… 13
⑧深呼吸 …… 13

①

立ち方 …… 14
①準備動作 …… 14
②基本動作 …… 14
③釣手の動作 …… 14
④肩甲骨を合わせる動作 …… 15
⑤手を前に押し出す動作 …… 15
⑥脇腹を伸ばす動作 …… 15
⑦拳を打ち出す動作 …… 16
⑧股関節を開く動作 …… 16
⑨踵を蹴り出す動作 …… 16
⑩立ち上がる動作 …… 17
⑪基本動作 …… 17
⑫深呼吸 …… 17

②

立ち方 …… 18
①準備動作 …… 18
②手をクロスして下ろす動作 …… 18
③手を分け開く動作 …… 18
④手を合わせていく動作 …… 19
⑤鳥になる動作 …… 19
⑥膝を持ち上げる動作 …… 19
⑦踵を蹴り出す動作 …… 20
⑧深呼吸 …… 20

太極拳ゆったり体操で、ゆっくりしつかり健康づくり

① どのように体操を作成したか、この体操を作成した経過

皆さんご存知のように、太極拳はもともと中国に古来伝わる伝統武術の一つです。武術の一つでありながら、健康法、つまり、健康法としても良く知られています。運動、体操として中国のみならず、健康のために太極拳を行っている人が大変多くなっています。70歳以上の高齢者が4ヶ月間太極拳を実施することで転倒の発生を半減できたとの報告がアメリカから発表され、転倒の予防対策として太極拳が注目を集めるようになりました。

太極拳のこのような効果を介護予防に活用できないかと考え、太極拳の特徴的な姿勢や動作等を取り入れた体操を作成することにしました。

*1: Wolf SL, Barnhart HX, Kulsnes NG, et al: Reducing frailty and falls in older persons: an investigation of Tai Chi and computerized balance training. JAGS 1996; 44: 489-497

自宅でも、一人でも、安全に、気軽に… それが太極拳ゆったり体操の特徴です。

② 体操の特徴は？どのような効果があるか

太極拳を一つの運動と考えた場合に、以下のような特徴が挙げられます。

① 姿勢の保持、② 連続した動作、③ ゆっくりとした動作です。これらの特徴を取り入れて、やや虚弱な高齢者を対象として、要介護・要支援にならないように介護予防を目的として体操を作成しました。この体操は、身体機能の衰えを防ぐとともに、続けることにより身体機能を回復させることが目的です。座って行うことも、立つて行うこともできて、自分の体力に合わせて強度を変えることが出来ます。

この体操を3ヶ月間実施した結果、座っている状態から、立ち上がるまでの時間が有意に短くなり、開眼で片足で立っている時間が延長する傾向を認めました。このように、この体操はバランス機能の改善に有効である可能性が示されました。

③ 介護予防における運動の意義

介護保険制度が導入されて以来、要支援・要介護認定の高齢者数は増加の一途をたどっており、自立している高齢者が要支援・要介護にならないこと、つまり、予防が大切です。平成18年4月からの改正介護保険法で介護予防事業が導入されました。この介護予防には、運動器の機能向上、口腔機能の向上、栄養改善、閉じこもり予防・支援、うつ予防・支援、認知症予防・支援の6つの事業がなっています。年をとるほど、誰でも身体の機能は低下していき、動かさないと、その廃用症候群(生活不活発病)になる危険性が大きくなっていきます。この廃用症候群(生活不活発病)は高齢になるほど要支援・要介護の最大の原因になっていきますので、運動による身体の機能の維持がとて重要で

④ 継続に必要性

運動は一時的に行ってもその効果を挙げる事ができません。週に3～5回、1回30分以上の運動を実施することが心肺機能を維持するために推奨されています*2。どのくらいの運動で介護予防の効果があるかについては十分に明らかになっていませんが、少なくとも週に2回以上、1回30分以上の運動をすることが健康の維持のためには最低限必要でしょう。

運動の重要性はわかっているけれども、続けることはなかなか難しいのが現実でしょう。器具を使わなければいけない運動では、その器具がある場所では済ませられません。自宅と同じことをすることは困難です。また、従来の運動の多くは単調な動作の繰り返しが多く、それ自身が楽しいというよりも、身体が良いと思ってやっていると、または、「やらないといけない」と思っている「な」と義務的にやっている方も少なからずいらっしゃいます。

長期に継続できるように、この体操は、音楽に合わせて、また、映像を見ながら、「自宅でも」、「一人でも」、「楽しく」、「安全に」、「気軽に」に作られています。

*2: Center for Disease Control and Prevention/ACSM, USA, 2007



安村 誠司 (やすむら せいじ)

1984年 山形大学医学部卒業
1988年 山形大学大学院医学研究科修士課程修了 (医学博士)
1988年 東京都老人総合研究所 客員研究員
1993年 山形大学医学部公衆衛生学講座 講師
1994年 山形大学医学部公衆衛生学講座 助教授
2000年 福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座 教授
2006年 日本学校保健 連携会員

専門 老年学 (高齢者保健)、地域保健、疫学
著書 「地域保健におけるエビデンスに基づく介入：身体機能予防ガイドライン」(財団法人日本公衆衛生学会, 2004年, 共著)
「地域ですすめる閉じこもり予防・支援」(2006年)など多数
受賞その他
1996年 日本公衆衛生学会奨励賞(地域における転倒骨折の予防に関する研究)
2006年 日本学校保健 連携会員

太極拳ゆったり体操の効果とはじめ方・続け方

気軽に始めましょう

この体操は、特別な道具を必要としません。ひとりでも、大勢でも楽しくできます。DVDをみながら、ひとりでも、また、ご家族やお友達をさそって一緒に行っても楽しく継続できます。是非毎日の生活にこの体操を取り入れてください。

こつこつ継続！少なくとも週2日以上、1回30分以上を目安に

運動は一時的に行ってもその効果を挙げることが難しいといわれています。

この体操は、ひとりでも無理なく継続することができるようにこつこつられています。このDVDを活用しながら、なるべく毎日こつこつ継続して、いきいきと健康な体をつくりましょう。

安定した椅子、滑りにくい環境で、無理なく行いましょう

この体操は、安全に十分配慮して作成していますが、行う際は、床や靴、靴下等に気をつけ、滑りにくい環境で行ってください。また、この体操は、椅子に座ったり、椅子につかまったりして行います。安定した椅子を選び、無理をしないように行いましょう。

リラックスして、さあ、ゆったり体操をはじめましょう！

【ゆったりとした呼吸法でリラックス効果があります】



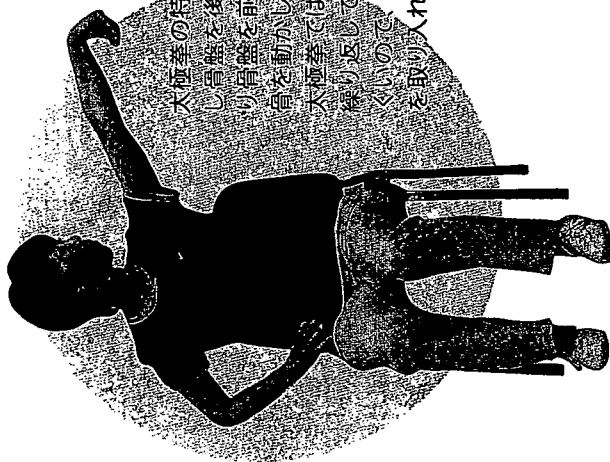
バランス機能の向上

写真は、立位バージョン2
手を含わせていく動作から。この動作は、中腰の状態で左足で重心をささえているので、下肢の筋力向上に効果があります。

太極拳ゆったり体操の内容と特徴

座位と立位のバージョンにより、虚弱高齢者のストレッチ及び筋力アップ、太極拳の開合を組み合わせた運動とともに骨盤と背骨を動かす、全身の筋肉をバランスポイントよく鍛えます。

座位



太極拳の特徴である開合の動作を、背中を丸めて脱力し骨盤を後ろに倒す動きと、胸を張って開くことにより骨盤を前倒す動きを用いながら行い、骨盤及び背骨を動かすに従って筋肉を動かしていきます。

太極拳では中腰の姿勢で下半身の筋肉の緊張と弛緩を繰り返していき、座位では下半身の筋肉が使いにくいので、筋肉に負荷をかけたり伸ばしたりする動作を取り入れました。

座位1から2へ

座位1は、高齢者に相応しい動きを拾い出し、太極拳の動きをプラスして作成した、ウォーミングアップ的な入門編です。簡単に覚えやすい動き12動作予防体操、ストレッチ等を取り入れていきます。

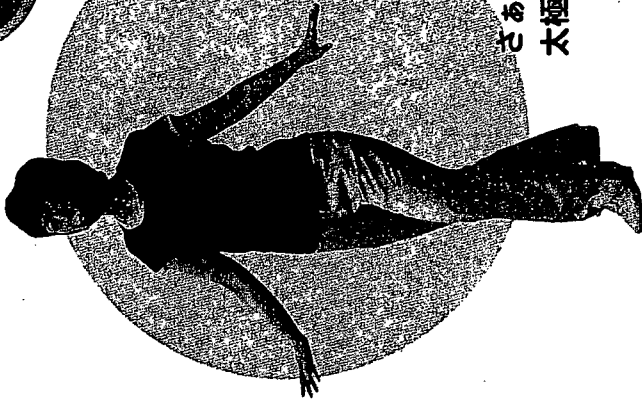
座位2は、太極拳、太極養生功の動きを、高齢者に相応しい動きにアレンジして作成しており、8動作からできています。

太極拳の開合動作とともに、腰を落とし座る動作と踏みしめながら立ち上がる動作を組み合わせた。座位で行う場合も常に支えを前に置き、無理のない範囲で行います。

腰を落とす動作は、椅子に腰掛けるようにしても太極拳の特徴的な動作ですが、無理に深く沈み込んだり、膝を前に出すぎないように、十分注意しながら行いましょう。

座位も対象者それぞれの状態にあわせて無理のない範囲で行います。

立位



立位1から2へ

立位1は、高齢者に相応しい動きを拾い出し、太極拳の動きをプラスして作成した、ウォーミングアップ的な入門編です。簡単に覚えやすい動き12動作予防体操、ストレッチ等を取り入れていきます。

立位2は、太極拳、太極養生功の動きを、高齢者に相応しい動きにアレンジして作成しており、8動作からできています。

さあ、では次の頁から実際に太極拳ゆったり体操を体験してみましょう！

指導・松崎 裕美 (まつさき ゆみ)
 1993年 太極拳を始め、1998年より太極拳指導にあたる。
 1995年 喜多方市役所入所、現在 市民部高齢福祉課 太極拳のまち推進係長。

座位バージョン①

座り方(最初の姿勢) ゆったりと座り、背筋を伸ばそう!

動作の要領

- 背もたれから背中を離して深く腰掛け、背筋を伸ばしリラックスして座ります。
- 膝に手を置き、膝頭を合わせます。
- 床に足の裏をぴったりつけ、膝を90度に曲げます。

1 準備動作

最初に椅子に浅く座り背筋を伸ばします。

動作の要領

- ①肩の力を抜いて、手はゆったりと膝の上に置き、あごを引いてまっすぐ前を見ます。
- ②右踵をあげ、つま先をぎゅっと踏みしめてから、ゆっくりに開きます。同じようにもう一方も、まず踵をあげ、つま先をぎゅっと踏みしめ、ゆっくりに開きます。

正しい動作のために

踵を持ち上げるとき、足の指のつけ根までをしっかり床に押し付けるようにしましょう。

2 基本動作

動作の要領

- ①鳥を吐きながら、手を前に伸ばし、肩をその場で落とすように背中を丸めて、へそをのぞきこみます。
- ②鳥を吸いながら、手をゆったりと下に下ろし、へそを前に張り出すようにしながら胸を張ります。もう一度繰り返します。

気持ちよい動作のために

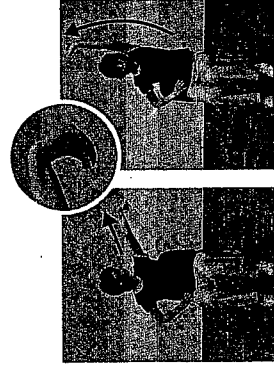
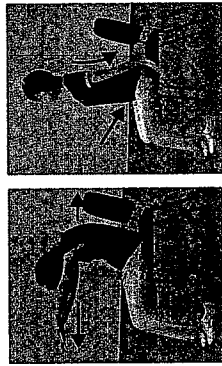
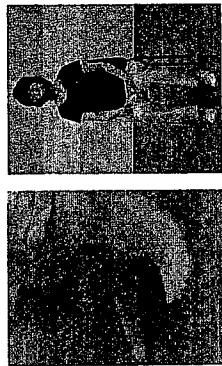
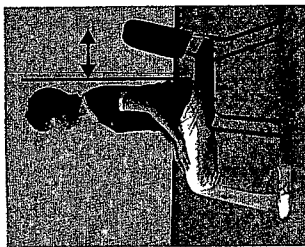
座位の体操はこの動作が基本になっています。ゆっくりに呼吸をして体を大きく動かしましょう。

3 鉤手(かぎて)の動作

鉤手(かぎて)は、手首をつり上げ、つまむように指先を下に合わせつくりまします。

動作の要領

- ①右手を腰に置いて背中を丸め、身体を起こしながら左手を横から肩の高さまで上げていき、鉤手の形をつくりまします。
- ②手首を吊り上げ手首を見ます。力を緩めて繰り返します。
- ③鉤手をほどき、左手を上上げまします。
- ④左斜め上方向に、手のひらで天井を押し上げるようにしながら、お尻をもち上げまします。左脇腹をよく伸ばすようにしなませます。お尻を下ろして繰り返します。
- ⑤両手を腰にあて、首をゆっくりに左右に倒し、ゆっくりに首を回します。逆も同様に行います。



正しい動作のために

首を横に向けるときは、あごを上げたり、頭が傾いたりしないよう、あごを引いたまま回転させまします。

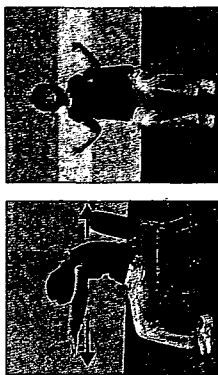
4 肩甲骨を合わせる動作

動作の要領

- ①へそをのぞき込むように、背中を丸め手を前から肩の高さに持ち上げまします。
- ②肘を後ろに引き、胸を張って、手の甲を背中に当てまします。
- ③肘を前に倒しながら、へそをのぞき込むように背中を丸めまします。
- ④背筋を伸ばし、手を下から上に持ち上げ、足の指にぎゅっと力を入れます。
- ⑤手を握って、肩甲骨を合わせるように腕を後ろに引きまします。もう一度繰り返します。

気持ちよい動作のために

身体を前に倒す時、足の指に力を入れます。上に持ち上げた手を下に、さらに横に引くようにしながら、肩甲骨同士を合わせ、気持ちよく腕をひろげまします。



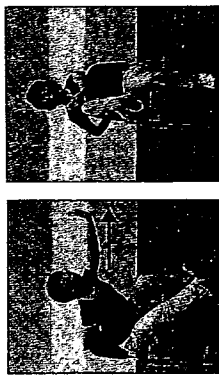
5 前傾する動作

動作の要領

- ①両手の甲を背中にあてて、左足を横に大きく1歩開き、右足を寄せて左を向きます。
- ②右足を前に出して踵を置き、息を吸いながら左手を上げて、上を向きます。
- ③息を吐きながら体を倒して手を前に押し出します。背中が平らに、膝を伸ばしまします。鳥を吸いながら手を上げ、手を横から下ろし足を引き寄せまします。
- ④前を向きます。左手を横から上げていき、鳥を吐きながら右足をけり出します。手と足を近づけます。逆も同様に行います。

気持ちよい動作のために

膝や腕をしっかり伸ばし、膝の裏や背、脇腹の伸びを実感まします。



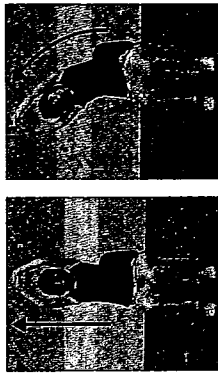
6 脇腹を伸ばす動作

動作の要領

- ①左手を横から持ち上げて天井を押し上げるように伸ばして、右手で手首をつかみ、鳥を吸いながら引き上げまします。
- ②鳥を吐きながら体を右横に倒し、脇腹を伸ばして、息を吸いながら体を起こしまします。
- ③鳥を吐きながら真横に倒し、体を起こし、両手を下ろしまします。逆も同様に行います。

気持ちよい動作のために

腕を一度上に引き上げてから横に倒していきまします。脇腹の伸びを実感まします。



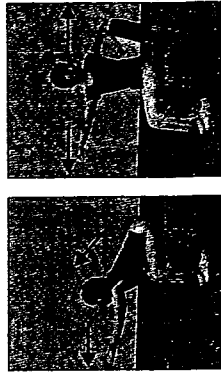
7 拳を打ち出す動作

動作の要領

- ①床をこするように腕を下げ、足の指で床をつかむように力を入れ、手をできるだけ前に伸ばしまします。
- ②手のひらを返して拳(こぶし)をつくり、両足をしっかり踏み締め、体を起こしながら引きまします。
- ③右拳を前に突き出し、左の肘を引きながら後ろを見まします。体を正面に戻したら、左手は前、右肘を後ろに引きまします。体を正面に戻しまします。もう一度繰り返します。

気持ちよい動作のために

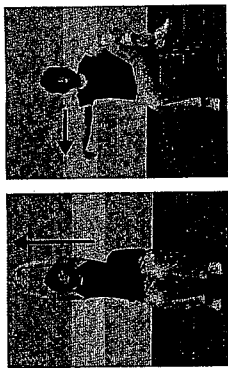
拳を前に突き出すときには、逆の肘をしっかり後ろに引いて、前に出した拳、胸、後ろに引いた肘がなるべく一直線になるようにしまします。



8 股関節を開く動作

動作の要領

- ① 指を組んで背中を丸め、手を返しながら前に出し、へそを前に押し出すようにしながら手を真上に上げます。
- ② 足の指にぎゅっと力を入れ、背中を伸ばしたまま、前にかがみます。
- ③ 手をぐるりと返して床まで下げ、左膝を持ち、右手は鉤手にして一掃に上げます。
- ④ 手と足を外側に、開きます。閉じてからもう一度開きます。閉じてからゆっくり下ろします。逆も同様に行います。



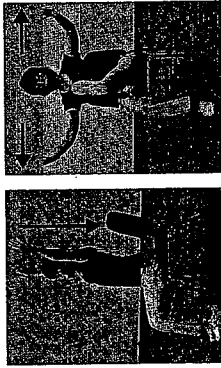
正しい動作のために

背筋を伸ばし、膝をなるべく胸の方に引き寄せで行いましょう。

9 踵を蹴り出す動作

動作の要領

- ① 床を擦るように腕を下げ、足の指に力を入れながら手をできるだけ前に、そのまま上に上げていきます。
- ② 手を横からゆったり下ろして、胸の前で交差し、左の膝を上げて背中を丸めます。
- ③ 手を大きく横に開きながら、背筋を伸ばし踵を前に蹴り出します。つま先をなるべく自分の方に向け、ゆっくり足を下ろします。逆も同様に行います。



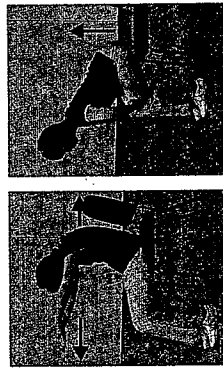
正しい動作のために

踵を蹴り出すときは、足のつま先を自分の方に向け、しっかりと膝の裏を伸ばしましょう。

10 立ち上がる動作

動作の要領

- ① 両足を少し自分の方に引きます。手を前に伸ばして、へそをのぞき込みながら背中を丸めます。
- ② お辞儀をするように体を前に倒して、腿にしっかり手をつきます。
- ③ 前方下を見ながらお尻を少し椅子から浮かせます。しばらくそのままで、ゆっくりお尻を下ろします。もう一度繰り返します。



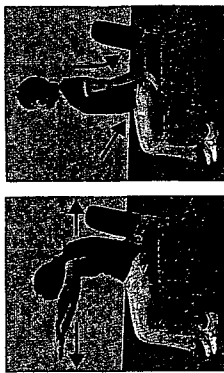
正しい動作のために

お尻をわずかに持ち上げ、そのまましばらく止まります。お尻が上がらない方は、持ち上げているつもりでも結構です。

11 基本動作

動作の要領

- ① 息を吐きながら、手を前に伸ばし、肩をその場で落とすように背中を丸めて、へそをのぞきこみます。
- ② 息を吸いながら、手をゆるたりと下に下ろし、へそを前に張り出すようにしながら胸を張ります。もう一度繰り返しします。



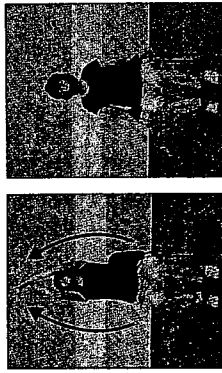
気持ちよい動作のために

ゆっくり呼吸をして体を大きく動かしましょう。

12 深呼吸

動作の要領

- ① 息を吐きながらへそをのぞき込みように背中を丸め、息を吸いながら手を横から上に上げて交差させます。
- ② 息を吐きながら背中を丸め、息を吸いながら手をゆっくりと下ろして、元の姿勢に戻ります。もう一度繰り返します。

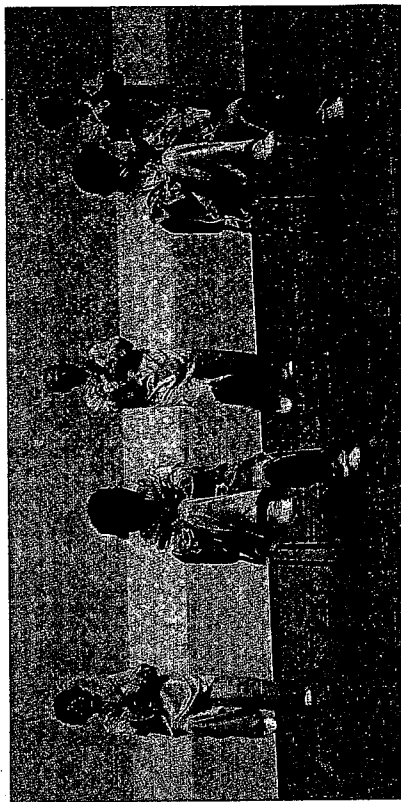


気持ちよい動作のために

ゆっくり呼吸をして体を大きく動かしましょう。

最後の姿勢

- 右踵を上げ、つま先をぎゅっと踏みしめてから、ゆっくり閉じます。同じようにもう一方も、まず踵を上げ、つま先をぎゅっと踏みしめ、ゆっくり閉じます。膝の上に手を置き、体を起こしてまっすぐ前を見ます。



座位バーション②

ゆったりと座り、背筋を伸ばそう！

動作の要領

- 背もたれから背中を離して深く腰掛け、背筋を伸ばしリラックスして座ります。
- 膝に手を置き、膝頭を合わせます。
- 床に足の裏をびったりつけ、膝を90度に曲げます。

1 準備動作

最初に椅子に浅く座り背筋を伸ばします。

動作の要領

- ①肩の力を抜いて、手はゆったりと膝の上に置き、あごを引いてまっすぐ前を見ます。
- ②右踵を上げ、つま先をぎゅっと踏みしめてから、ゆっくり開きまします。同じようにもう一方も、まず踵を上げ、つま先をぎゅっと踏みしめ、ゆっくり開きます。

正しい動作のために

踵を持ち上げるとき、足の指のつけ根までをしっかりと床に押し付けるようにしましょう。

2 手をクロスして下ろす動作

動作の要領

- ①息を吐きながら手を横に垂らし、背中を丸めます。
- ②息を吸いながら手を横から上に持ち上げて交差させます。へそを前に出すようにしながら胸を張っていきまします。
- ③息を吸いながら、手をゆったりと踵前まで下ろします。へそを前に出すようにしながら胸を張っていきまします。

気持ちよい動作のために

呼吸をつかい、ゆっくり、ゆったりと動かしましょう。

3 手を分け開く動作

動作の要領

- ①へそをのぞき込むように背中を丸めます。
- ②手を横から上げて上を向き、右手を左肩の上に、右足の踵を前に出して膝を伸ばします。
- ③体を右に回し、そのまま斜め前にかがみこんでいきます。
- ④左手を斜め上、右手を斜め下にゆったりと分け開き、元に戻ります。逆も同様に行います。

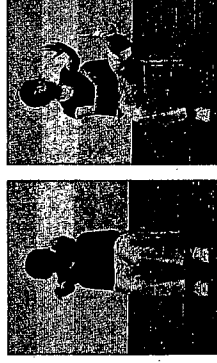
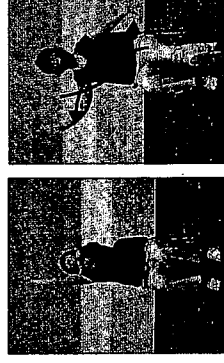
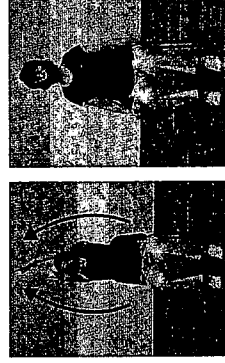
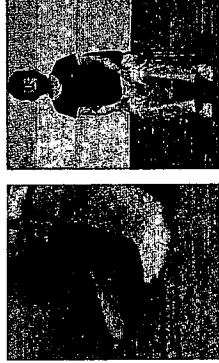
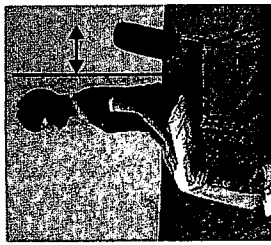
正しい動作のために

斜め前にかがみこんで、上げた手が伸ばした足の外側に降りるようになっていきます。膝をよく伸ばして、踵を前に出します。

4 手を合わせていき動作

動作の要領

- ①へそをのぞき込むように背中を丸め、手を前に伸ばします。
- ②体を起こしながら肘を開き、体を右に回して左の膝を上げます。



- ③左足の踵を前に蹴り出しながら、左手を前に出し、右手を肘の裏に添えます。
- ④両手を前に伸ばし、左足を引き寄せ、ゆったりと手を下ろします。逆も同様に行います。

5 息になる動作

動作の要領

- ①左膝を高く上げて踵を蹴り出して、床に凹みます。
- ②手を床に着けて前に伸ばし、そのまま上に上げます。息を吐きながら、息が羽ばたくように柔らかく手を下ろします。
- ③へそを前に出して息を吸いながら手を上げ、背中を丸めて息を吐きながら下ろします。2回繰り返します。逆も同様に行います。

気持ちよい動作のために

呼吸を十分に使って、手と体を大きく動かしましょう。

6 膝を持ち上げる動作

動作の要領

- ①両手の手のひらを上に向けて、腰に凹みます。
- ②左手を指先から上げ、肘で膝を引き上げるようにします。膝を高く持ち上げ、手を回転させながら伸ばして左手で天井、右手で床を押します。ゆっくり下ろします。逆も同様に行います。

正しい動作のために

なるべく膝を高く持ち上げ、手を上と下から引っ張られるように十分に伸ばします。

7 踵を蹴り出す動作

動作の要領

- ①背中を丸め、体を起こしながら、手を横から上に上げます。
- ②手をゆったりと横から下ろし、胸の前で交差させながら、左膝を上げて背中を丸め手を大きく横に開きながら、踵を前に蹴り出します。つま先を自分の方にひきよせて、ゆっくり下ろします。逆も同様に行います。

正しい動作のために

踵を蹴り出すときは、足つま先を自分の方に向け、しっかりと膝の裏を伸ばしましょう。

8 深呼吸

動作の要領

- ①息を吐きながらへそをのぞき込むように背中を丸め、息を吸いながら手を横から上げて指先を合わせます。
- ②息を吐きながら、背中を丸め手を踵の前まで下ろします。
- ③息を吸いながらへそを前に出し、手を斜め後ろに開きます。
- ④息を吐きながら、手を垂らし背中を丸めます。

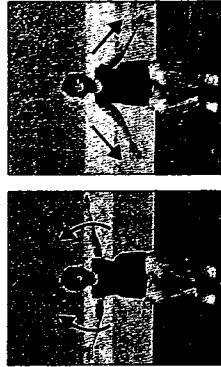
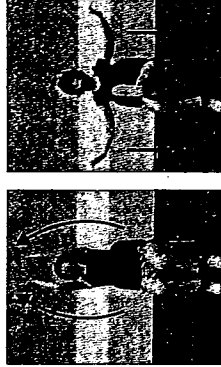
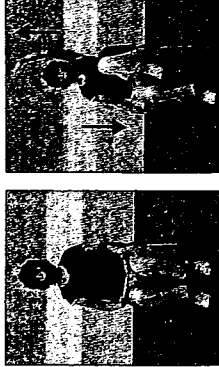
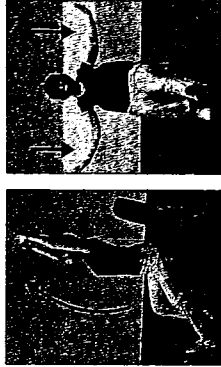
気持ちよい動作のために

ゆっくり呼吸をして体を大きく動かしましょう。

最後の姿勢

右踵を上げ、つま先をぎゅっと踏みしめてから、ゆっくり閉じます。同じようにもう一方も、まず踵を上げ、つま先をぎゅっと踏みしめ、ゆっくり閉じます。膝の上に手を置き、体を起こしてまっすぐ前を見ます。

正しい動作のために
膝を十分に引き寄せてから、膝を斜めに伸ばしていきまします。低い位置でもかまわないので、しっかりと膝をのばしましょう。



立位バージョン①

立ち方(最初の姿勢)

背筋を伸ばし、リラックスして立ちましょう!

動作の要領

- 手は横に垂らし、ゆったりとまっすぐ立ちます。
- 背筋を伸ばしますが、胸を張りすぎないようにリラックスして立ち、しっかりと正面を見ます。つま先を合わせて、開かないようにします。

1 準備動作

動作の要領

- ①体を起こして手を横に垂らし、まっすぐ立ちます。息を吐いて肩の力を抜き、まっすぐ前を見ます。
- ②ゆっくりとした動作で左踵を持ち上げ、足を開き、つま先、踵の順番で下ろし、重心を真ん中に戻します。足は平行にして、肩幅に開きます。

正しい動作のために

重心をしっかりと右足にかけ、ゆっくりと左足を開くようにします。

2 基本動作

動作の要領

- ①息を吐きながら腰をストンと落とし手を前に伸ばします。
- ②手を下ろしながら両足をしっかりと踏みしめ立ち上がり、更に後ろに引いて少し胸を張ります。

安全な動作のために

膝とつま先の方向が違っていたり、膝がつま先より前に出てしまうと、膝を痛める原因になります。あまり深く沈まないで、わずかに腰を落としましょう。

3 釣手(かぎて)の動作

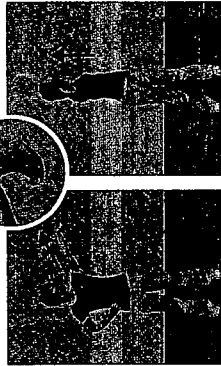
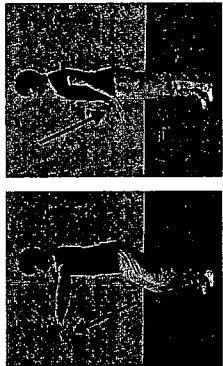
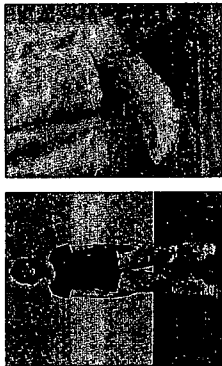
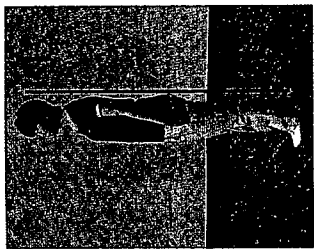
釣手(かぎて)は、手首をつり上げ、つまむように指先を下に合わせつくりします。

動作の要領

- ①右手を腰に置いて、左手を横から肩の高さまで上げていき、釣手の形をつくりします。
- ②手首を吊り上げ手首を見ます。お尻と足にくと力を入れます。力を緩めて繰り返します。
- ③腰に当てた手を横から持ち上げていきます。右手で天井を押し上げながら、釣手が真後ろにくるよう左に腰を回します。ゆっくり戻します。逆も同様に行います。

正しい動作のために

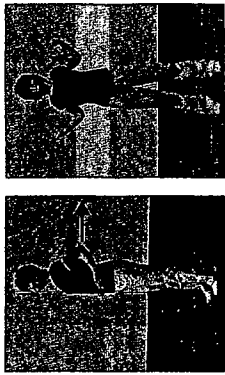
首を横に向けるときは、あごを引いたまま回転させましょう。また、お尻と足にくとくつと力をいれることを忘れないようにしましょう。首をゆっくり1周させる際には、目を開けたまま回転させ、首は後ろに倒しすぎないように注意しましょう。



4 肩甲骨を合わせる動作

動作の要領

- ①ストンと腰を落とし、手を下から前に伸ばしていききます。
- ②両足をしっかりと踏みしめながら立ち上がり、肘を後ろに引いて胸を張っていきます。
- ③背中 hands the shoulder blades together while the arms are extended forward.
- ④両足を踏みしめながら立ち上がります。手は上から下に引くようにします。



気持ちよい動作のために

上に持ち上げた手を下に、さらに横に引くようにしながら、肩甲骨同士を合わせ、気持ちよく胸を開きましょう。両足をしっかりと踏みしめながら行います。

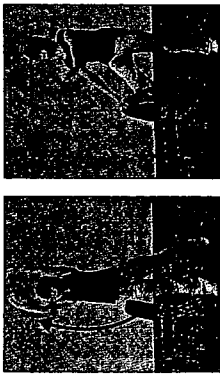
5 手を前に押し出す動作

動作の要領

- ①左足のつま先を斜めに開き、右足を大きく一歩前に出します。重心を右足にかけながら両手を下から上に上げて横から下ろし、重心を左足に移して手の甲を背中にあてます。
- ②左手を上げて折り畳み、左足を柔らかく蹴り出しながら手を前に押し出します。一度戻して、もう一度押し出します。
- ③手を下から戻し足を引き寄せます。右手で椅子につかまり、左手を横から上に持ち上げ右足を合わせます。一度戻して、もう一度合わせます。逆も同様に行います。

安全な動作のために

手を前に押し出す時に、後ろの踵を持ち上げないようにします。踵を床に押し付けながら、後ろ足のアキレス腱をしっかりと伸ばします。足と手を合わせる動作のときは、足を高く上げるより、膝をしっかりと伸ばし、つま先を自分のほうに向けようとして上げましょう。



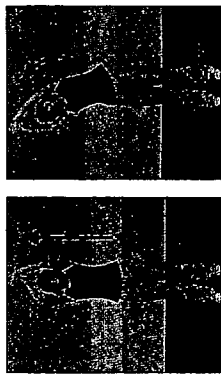
6 脇腹を伸ばす動作

動作の要領

- ①左手を横から持ち上げて天井を押し上げるように伸ばして、右手で手首をつかみ、肩を吸いながら引き上げます。
- ②息を吐きながら体を右横に倒し、脇腹を伸ばして、息を吸いながら体を起こします。
- ③息を吐きながら真横に倒し、体を起こし、両手を下ろします。逆も同様に行います。

気持ちよい動作のために

胸を一度上に引き上げてから横に倒していききます。脇腹の伸びを実感しましょう。



立位バージョン②

立ち方(最初の姿勢)

背筋を伸ばし、リラックスして立ちましょう!

動作の要領

- 手は横に垂らし、ゆったりとまっすぐ立ちます。
- 背筋を伸ばしますが、胸を張りすぎないようリラックスして立ち、しっかりと正面を見ます。つま先をおわせて、開かないようにします。

1 準備動作

動作の要領

- ①体を起こして手を横に垂らし、まっすぐ立ちます。息を吐いて肩の力を抜き、まっすぐ前を見ます。
- ②ゆっくりとした動作で左足を立ち上げ、足を開き、つま先、踵の順番で下ろし、重心を真ん中に戻します。足は平行にして、肩幅に開きます。

正しい動作のために

重心をしっかりと右足にかけ、ゆっくりと左足を開くようにします。

2 手をクロスして下ろす動作

動作の要領

- ①息を吐きながら肩の力を抜いて手を横に垂らしストンと腰を落とします。
- ②息を吸い、立ち上がりながら手を横から持ち上げ、手を頭の上で交差します。
- ③息を吐きながら腰をストンと落とします。
- ④息を吸いながら両足を踏みしめて、手を腰前までゆったり下ろし手を横に戻します。もう一度繰り返します。

気持ちよい動作のために

ゆったりと気持ちを落ち着けながら行います。

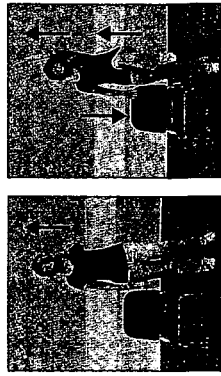
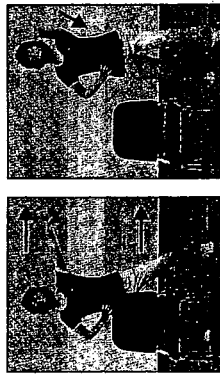
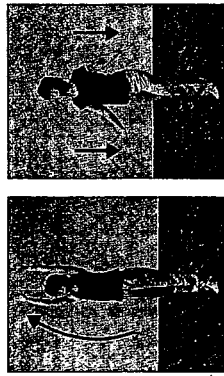
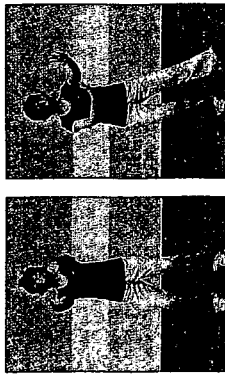
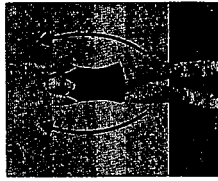
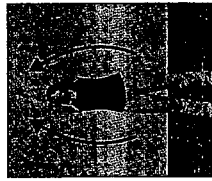
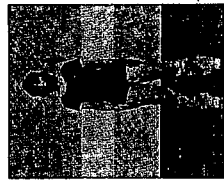
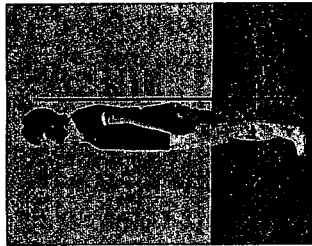
3 手を分け開く動作

動作の要領

- ①腰をストンと落とします。ゆっくり立ち上がりながら、手を横から上へ上げます。
- ②右手を左肩に置き、腰を落とします。
- ③伸ばした手を斜めに下ろし、後ろを振り返るようにします。
- ④両足を踏みしめて立ち上がりながら、左手が斜め上、右手が斜め下で、大きく分け開きます。ゆっくり手を下ろします。逆も同様に行います。

正しい動作のために

体を斜めに前傾させる時は、無理のない範囲で行います。ゆったりと気持ちよく、手を分け開きましょう。



4 手を合わせていく動作

動作の要領

- ①腰を落とし、手を前に伸ばします。
- ②右足を重心を移しながら胸の前で肘を開き、左足踵を斜め前に着いて左手を前に右手は肘の裏に添えます。
- ③右足を肩幅に引き寄せ両手を前に伸ばし、手を下ろしながら立ち上がります。

正しい動作のために

踵を斜め前につく時、重心は移さないようにして行います。

5 鳥になる動作

動作の要領

- ①左足を斜め前に出して重心を乗せながら、手を下から上に伸ばします。
- ②重心を真ん中にして腰を落としながら、鳥が羽ばたくように柔らかく手を下ろします。
- ③息を吸いながら左足に重心をかけて伸び上がり、息を吐きながら重心を真ん中にして腰を落とします。3回繰り返すようにします。
- ④重心を右足から左足に移しながら、両手を下から上に伸ばし正面に戻ります。逆も同様に行います。

気持ちよい動作のために

鳥がはたたくように、呼吸をつかいないながら、ゆったりと大きく動きましょう。

動作の要領

椅子の左側に移動する動作

- ①右手を腰に置き、腰をストンと落とし、左横に1歩踏み出しながら釣手をくり横に開きます。
- ②釣手を下ろしながら右足を引き寄せ、さらに左足を1歩前に踏み出し、右足を引き寄せます。この動作を繰り返して、椅子の左側や右側に移動します。

正しい動作のために

踏み出した足にしっかりと重心をかけてから足を引き寄せるようにしましょう。踏み出す足と同じほうの手を上げていきます。

6 膝を持ち上げる動作

動作の要領

- * つなごの動作(一歩踏み出して椅子の横に出る動作)で椅子の左側に立ちます。
- ①右手で椅子につかまります。
- ②左手を指先から、回転させるように上げ、天井を押しします。この動きに合わせて、膝を引き上げます。ゆっくり下ろします。* つなごの動作で椅子の右側に立ちます。逆の動作を同様に行います。

正しい動作のために

膝はできる範囲で高く持ち上げ、手はなるべく上にしっかりと伸ばしていきます。

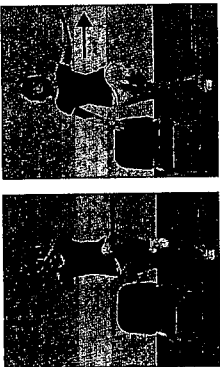
7 踵を蹴り出す動作

動作の要領

* つなぎの動作で椅子の左側に立ちます。

- ① 腰を落として、立ち上がりながら手を横から上に上げます。
- ② 手を合わせるように下ろしたら右手で椅子につかまります。左膝を引き上げ、左手を開きながら、前に蹴り出します。つま先をなるべく自分の方に引いて、ゆっくり下ろします。

* つなぎの動作で椅子の右側に立ちます。逆の動作も同様に行います。



正しい動作のために

椅子にしっかりとつかまって足を蹴り出します。踵を蹴り出したらつま先を自分の方に向け、膝を伸ばすことを意識しましょう。

8 深呼吸

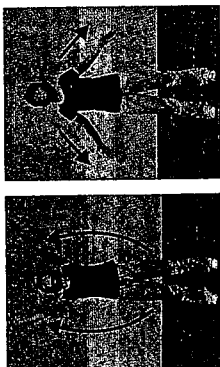
動作の要領

* つなぎの動作で椅子の後ろに戻ります。

- ① 息を吐きながら肩の力を抜いて手を横に垂らしストンと腰を落とします。
- ② 息を吸い、立ち上がりながら手を横から持ち上げ、手を頭の上で指先を合わせます。
- ③ 息を吐きながら腰をストンと落とし手を腹前まで下ろします。
- ④ 息を吸いながら両足を踏みしめて立ち上がり、手を斜め後ろに開きます。
- ⑤ 息を吐きながら手を横に戻します。もう一度繰り返します。

最後の姿勢

右足に重心をのせ、左足踵から持ち上げ、膝かに閉じます。まっすぐ前を見ます。



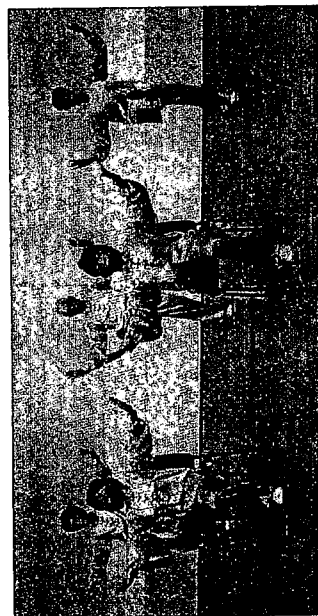
気持ちよい動作のために

最後の動作なので、ゆったりと気持ちを落ち着けながら行います。



介護予防のための太極拳ゆったり体操は、誰でも、気軽に、安全にできるのが特徴です。

また、一人でも、仲間と一緒にでもできます。ゆっくりとした動作を、自分のペースで続けていくことで、健康づくりをしていきましょう。



▲写真は添付のDVD映像の中に収録されているものです。市民の皆様が、楽しく真剣にゆったり体操をしています。

この太極拳ゆったり体操の内容に関する問合せ先

福島県喜多万市 市民部 高齢福祉課
〒966-8601 福島県喜多万市御清水東7244-2
電話番号 0241-24-5242 FAX 0241-25-7073

II. 研究成果の刊行に関する一覧表

研究成果の刊行に関する一覧表

書籍

著者氏名	論文タイトル名	書籍全体の編集者名	書籍名	出版社名	出版地	出版年	ページ

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表雑誌名	巻号	ページ	出版年
野村卓生、菅野伸樹、 長野 聖、高戸仁郎、 植木章三、柳 尚夫、 菊地臣一、安村誠司	“太極拳を取り入れた体操”の開発と介護予防効果に関する予備検証.	Journal of Rehabilitation and Health Sciences	5	1-5	2007
植木章三、工藤大地、 渡邊里弥、長野 聖、 安村誠司	市販書籍に掲載された運動機能の向上をめざした介護予防事業の類型化	保健福祉学研究	5	93-129	2007

Ⅲ. 研究成果の刊行物・別刷

研究ノート

市販書籍に掲載された運動機能の向上をめざした 介護予防事業の類型化

植木 章三^{*1}・工藤 大地^{*2}・渡邊 里弥^{*2}
長野 聖^{*3}・安村 誠司^{*4}

要旨:本研究では、「介護予防・地域支え合い事業」の一環として市町村で実施されている転倒骨折予防教室、IADL訓練事業、筋力向上トレーニング事業など介護予防事業（以下、「運動機能向上サービス」(仮称)と略す)に関連する市販書籍からの情報を基に、対象者の特性、対象者のスクリーニング方法、実施内容（プログラム）、事業の企画・運営などの実施体制に関するプロセス評価や、事業実施回数や参加者数などのアウトプット評価、評価方法、評価結果を含めたアウトカム評価の事例を類型化し、現状を整理するとともに、今後の事業展開を行う上で意義ある情報がどの程度入手できるのかを検討した。その結果、実施が紹介されている事業で最も多いものは「転倒予防事業」で32.8%、「筋力向上トレーニング事業」23.9%、「機能訓練事業」10.4%、「生きがいつくり事業」10.4%となっていた。その中で、運動機能向上サービスとして行なわれている運動プログラムは、「体操」「レクリエーション」「ストレッチ」「筋力トレーニング」などによる取り組みがみられた。参加対象は、自立高齢者を対象としたプログラムが多く、参加人数は、10名前後から、多い場合で120名程度であった。効果評価においては、筋力やバランス能力、歩行機能の測定を行い機能改善について検討したものや転倒不安感の減少について検討したものもみられたが、事業の実施を紹介しただけで明確な評価の実施や結果が示されないものもみられた。

キーワード: 運動機能、介護予防事業、転倒予防事業、IADL訓練事業、筋力向上トレーニング事業

*1東北文化学園大学医療福祉学部保健福祉学科

*2 長谷柳絮医療福祉専門学校介護福祉科

*3大阪府立大学総合リハビリテーション学部

*4福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座

目的

介護予防事業の一環として、近年、各自治体において転倒予防教室やIADL訓練事業、筋力向上トレーニング事業などが展開されている。そこでは、転倒にかかわる危険因子や予防方法に関する講話とともに、下肢筋力や身体バランス能力を向上させ「転びにくいからだづくり」を目的とした運動教室が広く行われている。実施される運動メニューとしては、健康体操や簡易な器具（ダンベルやゴムバンドなど）を用いた筋力トレーニングに加え、最近では、「パワーリハビリテーション」と称して¹⁾、要支援・要介護1レベルの軽度要介護高齢者を対象に、筋力トレーニングマシンを使用した専門的な筋力向上トレーニングを導入するプログラムも行われている。

各自治体では、理学療法士や健康運動指導士などの専門スタッフに加え、高齢者ボランティアリーダーも巻き込みながら²⁾、地域高齢者の特性を考慮しつつ様々な運動プログラムを創案し実践しているが、その内容等（プログラムメニュー、実施対象者の年齢や身体状況、スクリーニング方法や人数、実施期間、指導者の職種や人数、使用した機器、評価の実施状況、効果判定、実施上の課題など）について収集・整理し有効性や問題点を分析した報告は極めて少ない。

その中で安村³⁾は、転倒予防や閉じこもり予防といった介護予防事業で予防効果が挙げられている市町村の事業内容を検討し、先進的な事例においてさえ、介護予防事業を企画・立案、実施に苦勞しており、転倒予防や閉じこもり予防などに特化したガイ

ドラインがないことが原因である可能性を指摘している。

平成18年4月から改正介護保険が施行され、介護予防の観点から新たに「地域支援事業」と「新予防給付」が導入されている。この中で実施される「運動器の機能向上」の 카테고리では、そのねらいや方針の提示はなされたが、具体的なプログラムの提示はあえて行なわれていない。すなわち、各自治体の担当者が実情にあわせて、適宜実施可能なプログラムを既存のプログラムを組み合わせ個別のマニュアルを作成し、柔軟に実施することを前提にしている⁴⁾。

しかし、担当者が理学療法士や健康運動指導士などの資格を有し、運動指導経験が十分に運動プログラムの内容に熟知している場合は非常に少ない。むしろ、いままで運動指導とは遠い存在であった保健師や看護師、生活指導員などがプログラムを立案し指導する場面が多くなることが想定される。実際には、事業を展開する各自治体担当者は、自らが既存の運動器向上にかかわるプログラムを収集し、整理し、実情に即した形で組み立ててマニュアルを作成し、指導と評価まで行うことが要求される。

その場合、情報を収集する手段としては、学術雑誌や研究報告書などは研究業務に携わる者やそれらとつながりのある限られた人々のみが入手可能であるが、一般の専門職が情報を入手する手段としては、近年、インターネットのホームページに公開された情報を入手する方法も普及はしているものの、いまだ市販されている関連書籍に頼るであろうことは容易に想像がつく。

そこで本研究では、近年、各自治体が取

り組んできた介護予防事業における運動機能の向上を意図したサービス（運動機能向上サービス(仮称)）の現状を、市販されている書籍から、対象者の特性、対象者のスクリーニング方法、実施内容（プログラム）、事業の企画・運営などの実施体制に関するプロセス評価、事業実施回数や参加者数などのアウトプット評価、評価方法、評価結果を含めたアウトカム評価の事例を類型化し、現状を整理するとともに、そこから、今後の事業展開を行う上で意義ある情報がどの程度入手できるのか検討を加えた。またその結果から、今後の地域高齢者の介護予防プログラムにおける「運動機能向上サービス」の内容、アウトプット評価やアウトカム評価、プロセス評価などのあり方について考察した。

研究方法

わが国において、1999年12月から2005年5月までに発刊され市販されている国内の介護予防に関わる書籍の中から、各自治体で実施されている「介護予防・地域支え合い事業」として実施された転倒予防教室やIADL訓練事業、筋力向上トレーニング事業など「運動機能向上サービス」における、対象者の特性、対象者のスクリーニング方法、実施内容（プログラム）、事業の企画から運営にいたる実施体制全般に関わる評価をプロセス評価に、事業を実施した結果、実際に開催した教室の回数や参加者数などをアウトプット評価に、そして参加者の事業参加による体力指標や生活習慣の変化などをアウトカム評価として捉えて整理した。その場合、1冊の書籍に複数の事業が紹介

されている場合には、その事業ごとに1件とカウントした。

また、市販書籍の情報を補填するために、ここ1年ほどの研究雑誌等に掲載された「体力向上サービス」に類する内容の文献について、医学中央雑誌検索サービスを利用し、2004年4月1日から2006年1月31日の期間中で、検索条件として「高齢者 and 介護予防 and (運動 or 体操 or 筋力トレーニング)」を設定し、会議録を除いて検索した。得られた文献リストから、「運動機能向上サービス」としてここ最近取り上げられている内容について検討した。

なお、収集された情報の集計にあたっては、収集された事業件数を母数（100%）としてそれぞれの項目の割合を算出した。

結果

47冊の書籍の中から67件の事業が得られ、具体的な内容に関しては、付表（介護予防事業一覧）に示した。事業内容は、転倒予防事業・筋力向上トレーニング事業・閉じこもり予防事業・認知症（痴呆）予防事業・機能訓練事業・生きがいづくり事業・健康増進事業の7種類に分類した。分類した事業で最も多いものは「転倒予防事業」で32.8%、以下「筋力向上トレーニング事業」23.9%、「機能訓練事業」10.4%、「生きがいづくり事業」10.4%、「閉じこもり予防事業」9.0%、「認知症（痴呆）予防」7.5%、「健康増進事業」6.0%であった。（表1）

(1) 対象者の特性

介護予防事業の対象者の特性は、1つの事業で複数の対象者を含む場合も含めて、
①介護認定を受けていない又は自立と認定