

背景

はじめに

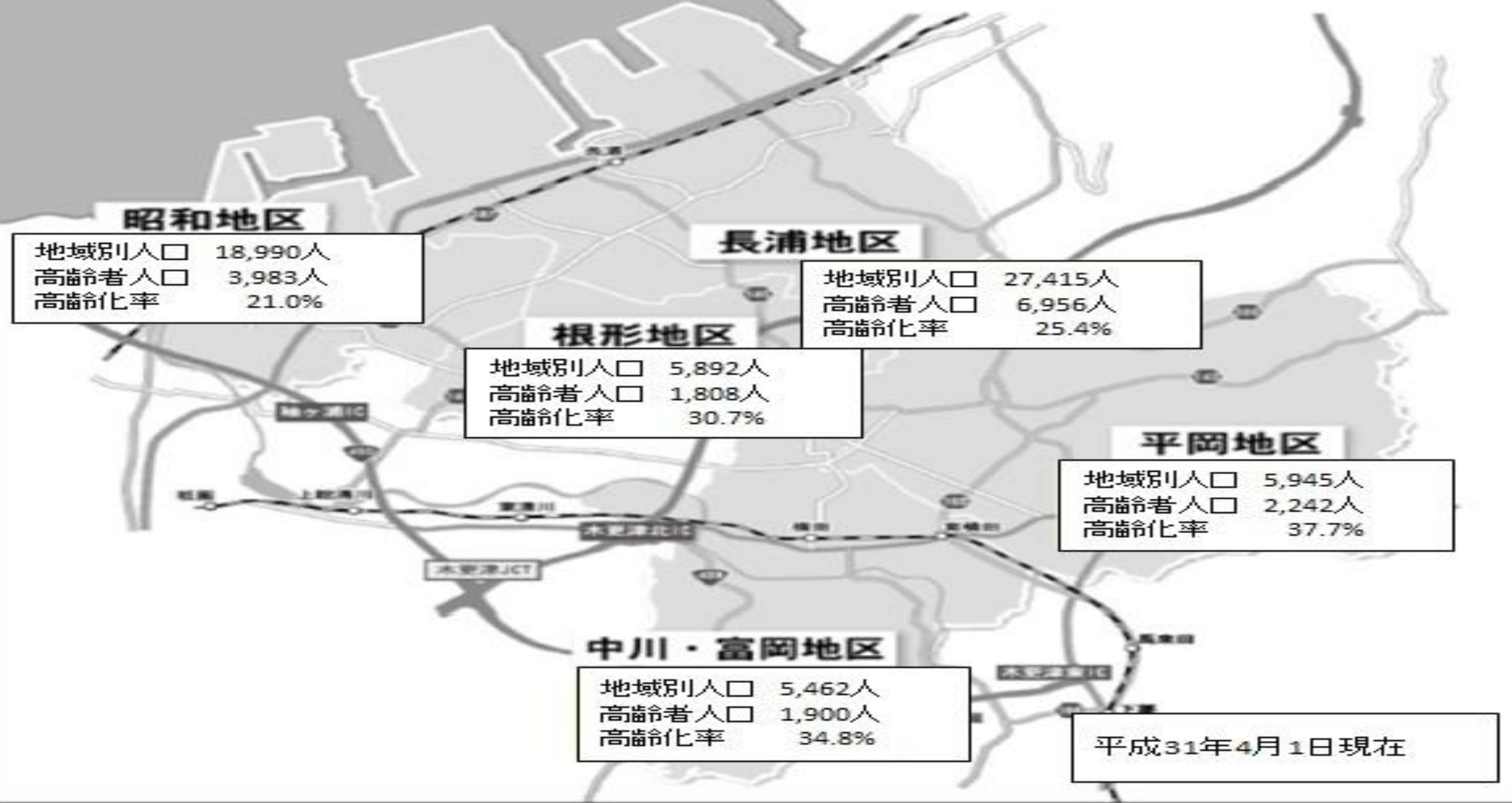
健康寿命の延伸には予防が必要である。

当院のある市の高齢化率は平成29年度で26.1%となっており、地区ごとで見ると37%の地区もある。

目的



今回、住民に対し、理学療法士が関わる定期的なウォーキング教室を開催し、効果検証を行うことでの運動機能と転倒不安感、生活範囲との関係性を明らかにする



ウォーキング



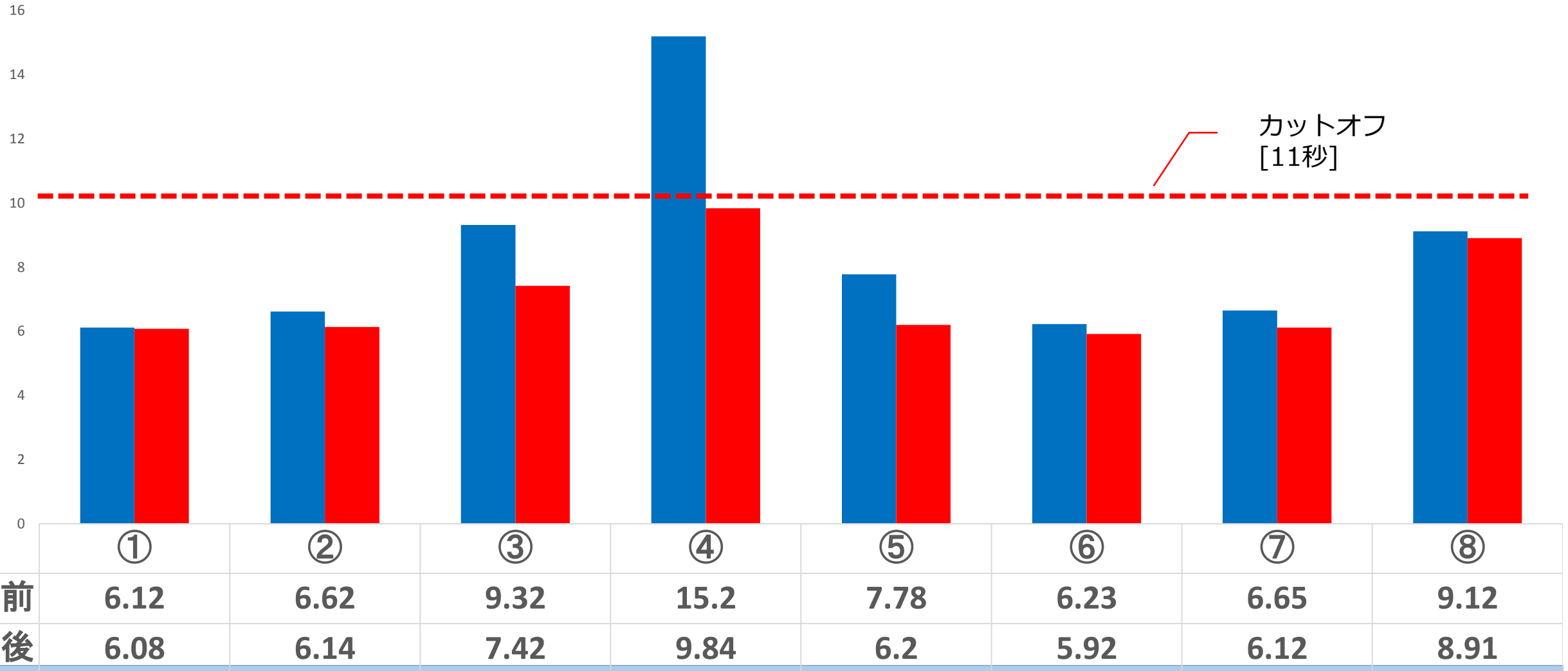
近隣のウォーキング、体力測定、医師・理学療法士によるミニレクチャー・アドバイスを行っています（月に1回）
また、それぞれの体力に合わせたコース設定を行っています

ウォーキングの 知識をつけよう

理学療法士と一緒にウォーキングを学ぼう

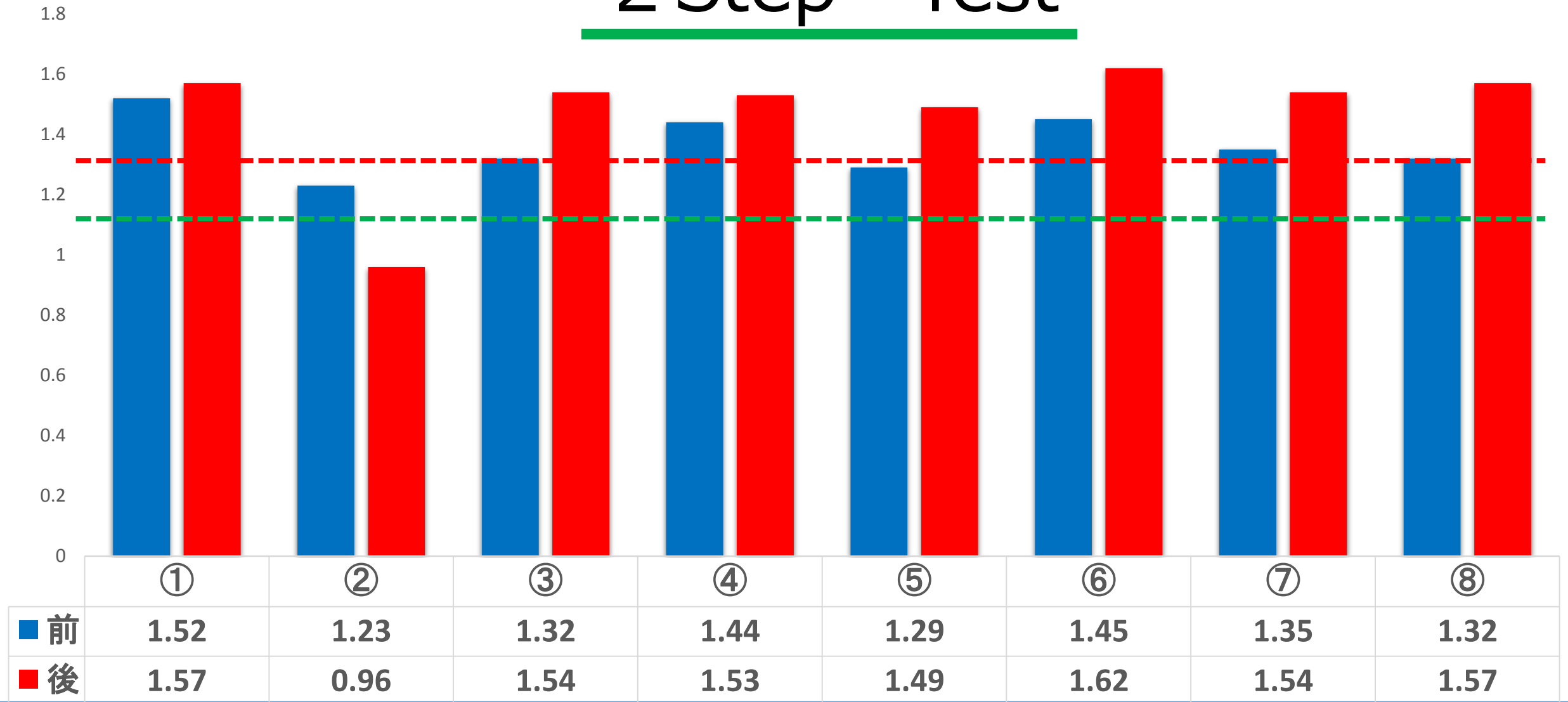
9月19日	開講式・ ウォーキングの効果・ ストレッチ
10月17日	9月の振り返り・ ウォーキングアップについて
11月21日	10月の振り返り・ 正しい姿勢の話・ストレッチ
12月19日	11月の振り返り・ 靴の選び方・ストレッチ
1月16日	12月の振り返り・ 栄養補給の話・ストレッチ
2月20日	1月の振り返り・ ストレッチのおさらい (自宅で継続していくために)
3月20日	修了式・今までの振り返り

TUG



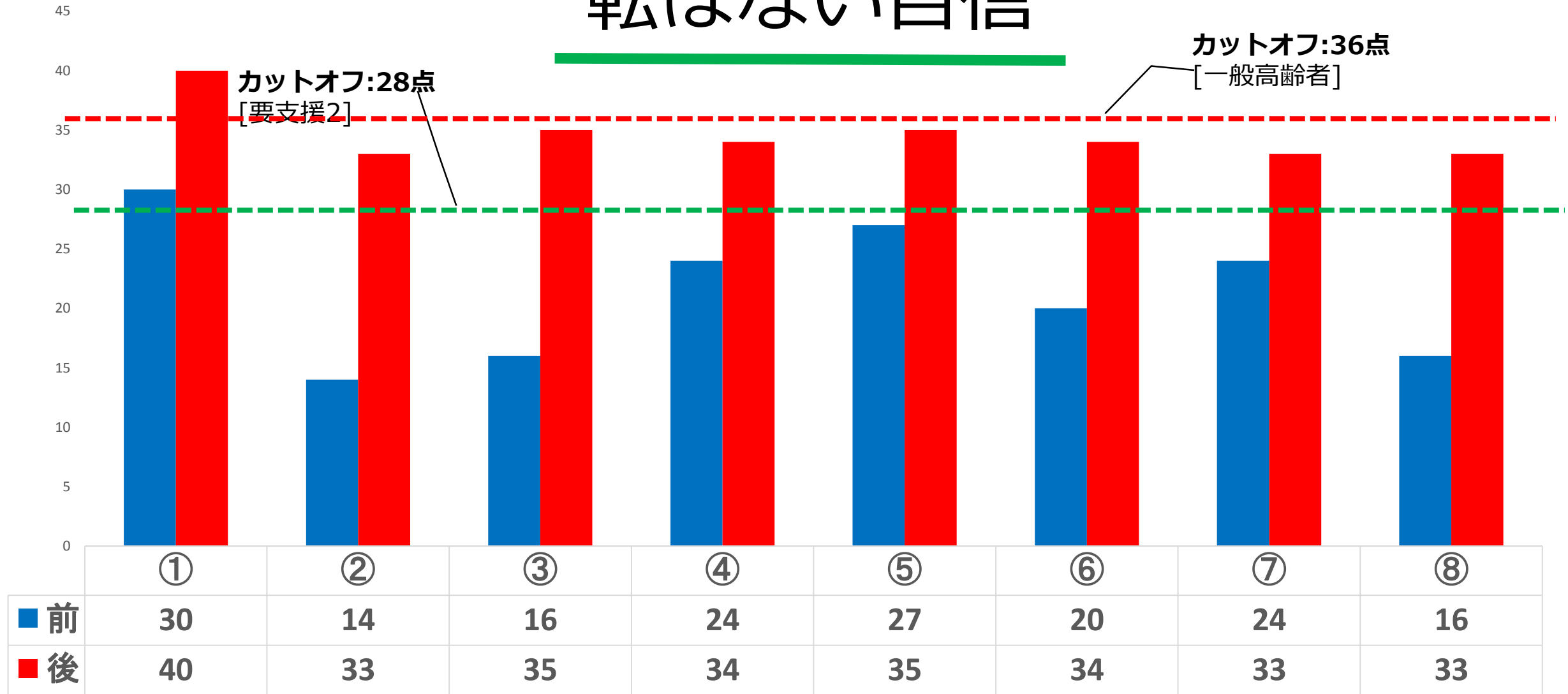
11秒未満では転倒が少なくなるとの報告

2 Step Test



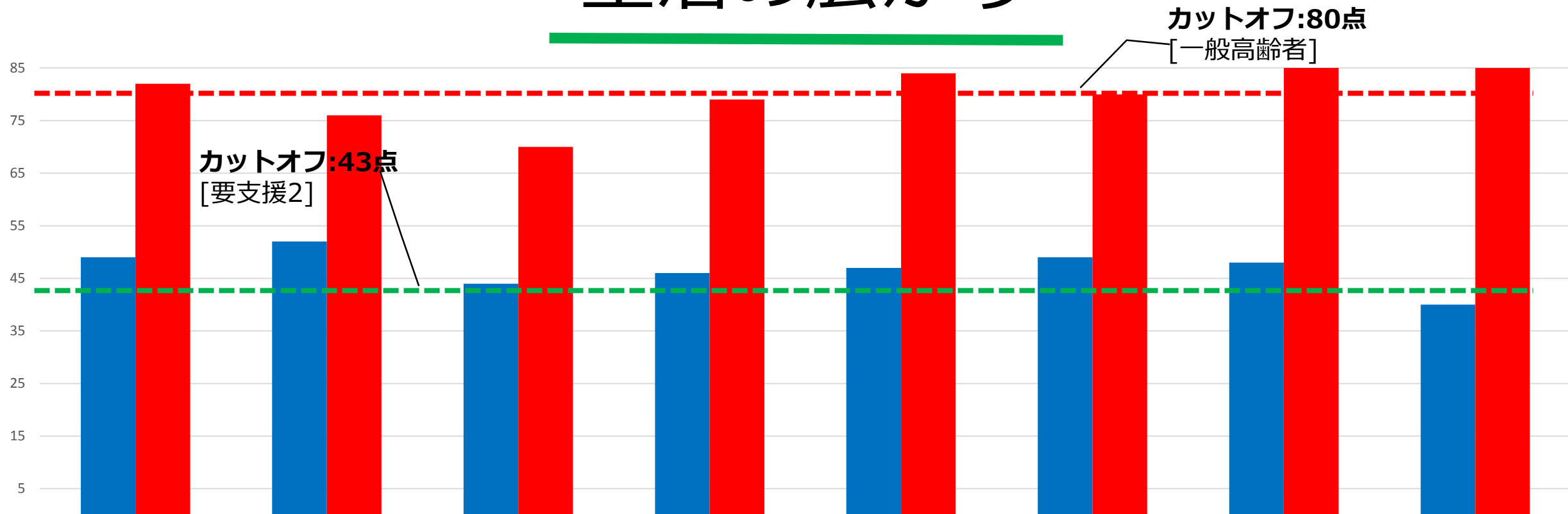
1.3未満で移動機能低下が始まり1.1未満で移動機能の低下が進行との報告

転ばない自信



一般高齢者レベル並みの自信を獲得することができている

生活の広がり



	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
■ 前	49	52	44	46	47	49	48	40
■ 後	82	76	70	79	84	80	86	85

一般高齢者レベル並みの生活範囲を獲得することができている

文献より

- 地域在住高齢者の転倒不安感と運動機能の関係性については先行研究においてそれぞれ影響はあるが相関あるものはなかった。
- 転倒が多く、要素が合わさり、生じる事や、高齢者の身体機能は個別性が高い事が要因である

村田らは

- 転倒に対する不安が軽減した理由として『地域在住者に対するウォーキング介入は心理機能への効果として主観的健康感の向上を認めた』

前場らは

- 『主観的健康状態の向上が転倒自己効力感の向上に寄与する』

まとめと今後の課題

《まとめ》

- ウォーキングを継続する事で、転倒に対する不安を軽減させる取り組みの1つとなり生活範囲が拡大する事が示唆された

《課題》

- 心理面評価は評価バッテリーを使用しており検証する必要がある
- 筋力改善効果が期待できる期間は週1回程度、5ヶ月の継続が必要としているが、今回は月1回介入の計7ヶ月であり、実施状況のモニタリング不足や実施期間の見直しが必要となった

2019年度 袖ヶ浦げんきか〜い ウォーキング部 スケジュール

目標：2020年度、ウォーキングが自分たちで継続的に出来る様に



3月
2020年度に向けて最終確認

体力測定

6月19日(水)
準備体操を覚える



7月17日(水)
整理体操を覚える



9月18日(水)
PTのサポートで、前で体操を行う

体力測定

11月20日(水)

10月～11月のどこかで
イベントウォーキングの開催



1月15日(水)



リーダー・サブリーダー・事務局は定期的に話し合いを持ちコースの設定目標の進捗等を行う

住民主体で考え、動いていけるように、医師・理学療法士（福元）は状況を見て、サポートする

環境整備



地域の方や土地を保有している方から委託を受けて草刈り等を行っています。

みんなの農園



交流の場として健康づくりを目的に花や野菜作りを行っています。

サロン



地域の方々が集い体操やミニ講座、ゲームや歌など楽しい時間を過ごせるサロンを月1回開催しています。

日程: 第2金曜 10時~12時

場所: 長浦駅前自治会館

特定非営利活動法人

袖ヶ浦

げんきか〜い
活動紹介

勉強会



「健康寿命を延ばそう」を合言葉に健康に関する勉強会を年3回程度行っています。

美化活動



袖ヶ浦さつき台病院リハケア棟1階

季節に合わせた折り紙などを作り、病院に飾っています。
サロンでも折り紙を楽しんでいます。

ウォーキング



近隣公園のウォーキング、体力測定、理学療法士によるミニレクチャーを行っています。