

# 中津川市予防事業・介護予防教室を終えて

恵那医院 小島 健嗣

今回、岐阜県理学療法士会主催での介護予防教室を8月から10月初旬まで当院スタッフで実施させていただきました。以前から外来患者様やデイケア利用者様からは開催を希望される声をいただいております。そこに今回、県士会からお話しをいただき、このような機会を設けることが出来ました。この場を借りて県士会会長を含め、ご尽力いただいた東濃支部長に深く感謝を申し上げます。

従来の介護予防教室というとセラピストが会場で提案した体操やストレッチなどを参加者の方に実施していただくというのが一般的でしたが、今回は参加者の方が普段からご自宅でも実施出来るよう実施内容を事前にファイル化してお渡しし、ご自宅でもおこなっていただくことを目標に実施しました。

体操の回数や頻度は個人にお任せし、無理せずに運動習慣を作っていただくことを目標としました。運動内容によっては出来るもの出来ないものがあるため、出来ない方には代替えとなる他の運動を提案させていただき無理をしないように声掛けすることに努めました。どうしても多人数で実施すると周りの目を気にして無理しすぎてケガにつながるが多いため『他人は他人、自分は自分』と意識づけ出来るように何度も言い続けました。

参加者は介護保険非該当の方から要支援2までの方々でしたが、負荷が弱い・強すぎるなどのご意見も無く終了することが出来ました。負荷の強弱に関しては運動時間・運動速度・運動回数を適宜変えることで幅広い対象者でも対応出来るのではないかと感じました。開始日と最終日に握力・開眼片脚立位・TUGを測定させていただきました。すると各項目にばらつきはあるものの7割程度の参加者で向上を認めました。参加者の方からは『最近、体が軽くなった』『歩くのが速くなった』『次回も続けて参加したい』というご意見も頂戴することが出来ました。

今後の課題として、介護予防事業に関しては地域住民が主体となって進めていくことが求められていきます。そのために我々セラピストは地域の中でリーダーとなっただけの人材を育成することが重要だと考えます。今回、実施内容をファイル化してお渡ししたことで自主運動は分かりやすく自宅でおこなうことが出来たというご意見をいただきました。これからはリーダーの育成方法を考えることと、またリーダーを育成するセラピストも同じ伝え方が出来るように勉強していく必要があると強く感じました。

来る2025年の超高齢化社会に向けて我々理学療法士が医療・介護保険費の抑制の一助となることはもちろん地域住民の皆さまが明るく自分らしく健康寿命を全うしていただけるよう介護予防事業に積極的に取り組んでいくことが我々の職域確保にも繋がるものと思います。

