

## 2 生活機能向上のための専門サポートマニュアル

### 生活機能向上のための運動サポート（地域リハ広域支援センター）

#### 生活機能向上のためのリハビリ・運動サポート

行政職、専門職のための  
動機づけ等導入マニュアル



地域づくりによる介護予防・いきいき百歳体操編  
（広島市域 地域リハ広域支援センター）

#### 生活機能向上のためのリハビリ・運動サポート 活用にあたって

- ・ ポイントを整理して提示しています。
- ・ いきいき百歳体操、体力測定時、体操指導時の留意点については、別掲『広島市の「住民運営の通いの場」（地域リハビリテーション専門職との協働による展開）』をあわせてご活用ください。

# いきいき百歳体操編

◎ 説明と体カテスト(約50分)、体操の実際(約40分)

(1) 自分自身の健康、生活に関心をもってもらう

1) 5年後、10年後どんな自分でいたいかな?

2) 平均寿命と健康寿命

\* 解説(図)

3) 自立した生活に必要なものは?

① 元気のもとの3要素

② 「要素」の悪循環⇒閉じこもり

\* 解説「フレイル」(図)

(2) 要介護の要因

\* 解説(厚労省資料:整形疾患)

\* 解説「ロコモティブシンドローム」

(3) 高知の「いきいき百歳体操」の紹介

1) DVDで紹介

注) 高知市の事例の紹介等「DVD」の活用については、  
広島県地域包括ケア・高齢者支援課、市町あるいは  
広島市域地域リハ広域支援センターへ照会してみてください。

(4) 効果の根拠、なぜ筋力向上が必要か、可能か

\* 解説「筋力低下の年齢図」

\* 解説「超回復」

○ どうしたら筋力維持、向上ができるか?

「みなさんのやる気！」

(5) 体操(導入と実際)

1) 自分の体力の自己評価

例: 片足立ち(1分計測)

\* 標準値紹介(15秒以下リスク高い)

● 参加者の転倒注意

行政、専門職は要支援者としてリスクを確認

### (6) 体操の実施

・各体操を効果的に行うための留意点

①呼吸:いきまないため(血圧を上げない)に声を出す。  
数を数える。

②動作はゆっくり行う

③椅子にもたれかからない

④その他、各動作での留意点(中臀筋など)

⑤「おもり」について:本体操は「負荷」が命

●参加者の転倒注意

行政、専門職は要支援者としてリスクを確認

(7) 県等各地での「いきいき百歳体操」風景の紹介

1) 体操の目的は、個人の生活機能、健康寿命だけでなく、  
皆の助けあい(互助)などまちづくり、地域づくり

2) みなさん、やりますか!(みなさん次第です)

## 地域づくりによる介護予防

〇〇市町の皆様へ



## みなさんにお聞きします

5年後・・・

10年後・・・・・・・・

どんな自分でいたいですか？

仕事を続けて  
いたい

家の事は  
自分でしたい

自分の趣味  
を楽しみたい

地域の寄合  
に参加したい

旅行にも  
行きたい

孫の結婚式  
に出たい

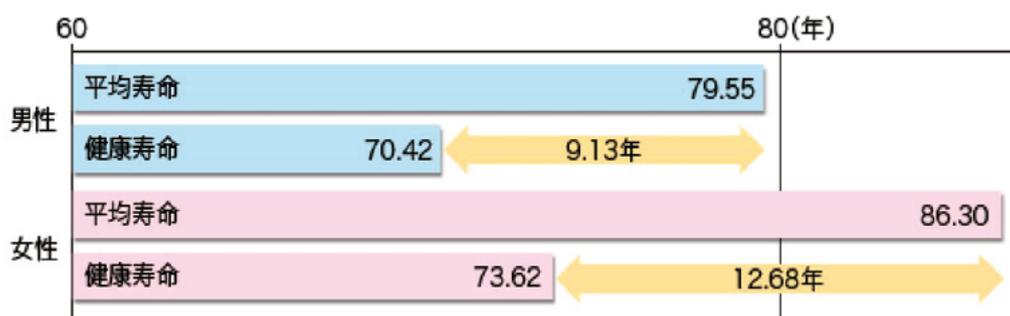
トイレに自分  
で行けるよう  
にしたい

お風呂は自分  
で入れるよう  
にしたい

つまり・・・

いつまでも元気で  
自立した生活をおくりたい！

## 平均寿命と健康寿命



不健康な期間

男性：9年 女性：13年

# 平均寿命と健康寿命



## 自立した生活を送る

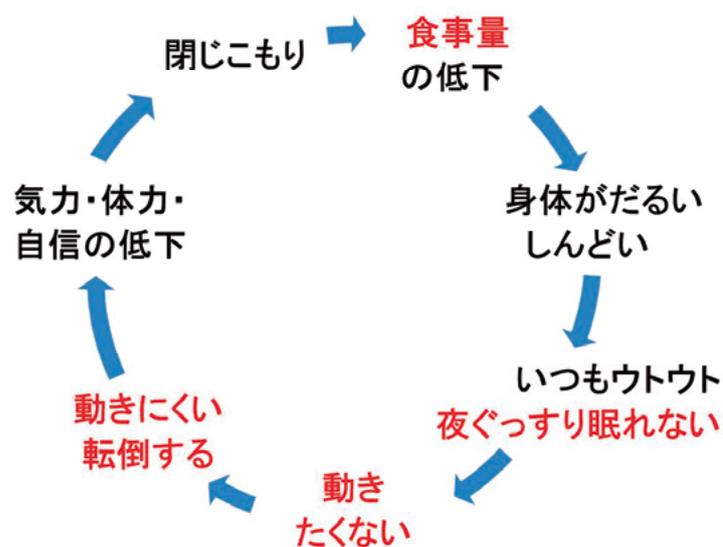
そのためには何が  
必要でしょうか??



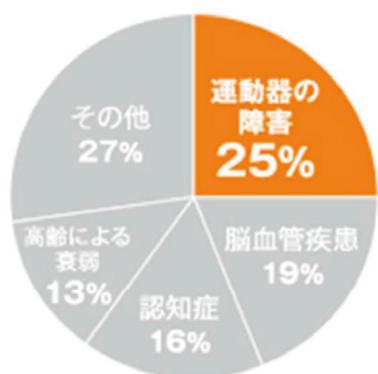
## ～元気の秘訣～ 3要素

- ①食事をおいしく
- ②快適に眠り、気持ちよく起きる
- ③適度な( 運動 )

### 3要素の関係が崩れると…



## 要支援・要介護状態の要因



要支援・要介護になった原因

運動器（骨・筋肉等）  
の障害が  
全体の1/4を  
占める

実際に、手軽にできる体操があります。

※但し、

週1回 約30分を3ヶ月試してみましよう。

その名は

「いきいき百歳体操！」



## いきいき百歳体操とは

平成14年に高知市が開発した、  
重いを使った筋力強化の体操で、  
所要時間は約30分間です。

しかも、たったの  
週1・2回でOK!

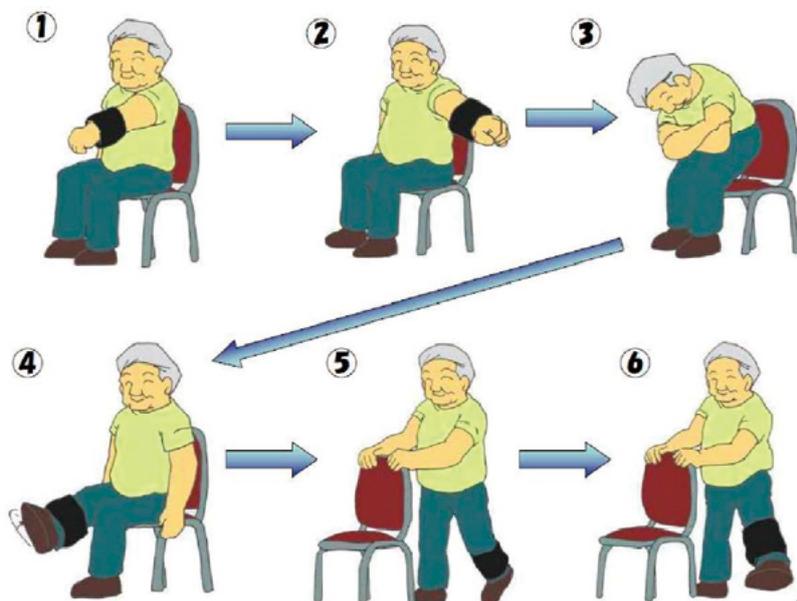
## いきいき百歳体操とは

イスに腰をかけ、  
準備体操、**筋力運動**、整理体操の  
3つの運動を行います。

難しい動作なし!  
誰でもできます!

杖やシルバーカーが手ばなせない・・・そんな  
**虚弱な方にこそオススメしたい体操!!**

## 重いの体操 いきいき百歳体操



### いきいき百歳体操は なぜ良いの？

- 簡単な体操
- 椅子と重りさえあればできる！
- ゆっくり動作を行うから、  
関節を痛めない
- 時間は 週1回～ 約30分！



なぜ「筋力運動」なのか・・・

加齢による体力低下  
4つの原因

持久力の低下

柔軟性の低下

バランスの低下

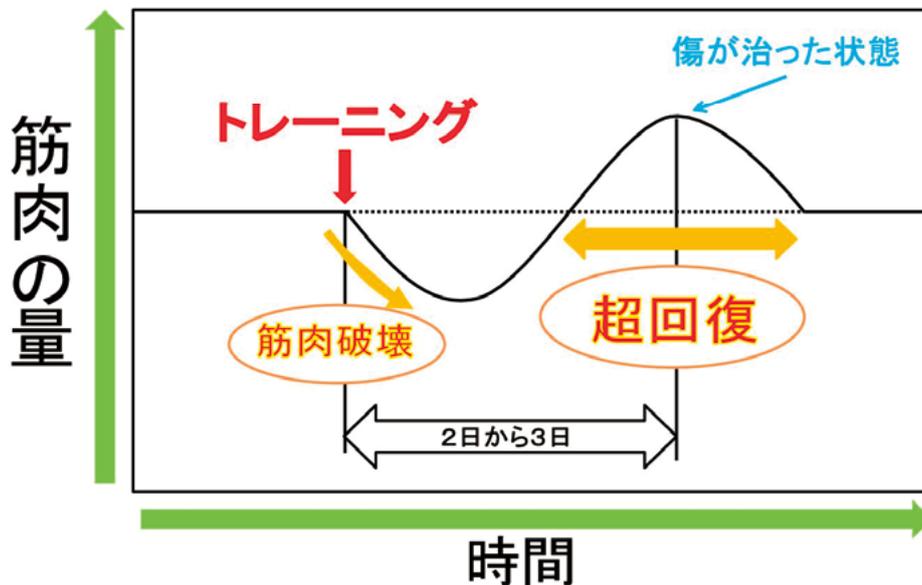
筋力の低下

効果的な体操をするには？

～筋肉の特徴をおさらい～

- ① 適度な刺激で、筋肉は大きくなる
- ② 継続して刺激しないと、痩せてくる
- ③ 刺激した部位にしか効果が現れない

### <トレーニングと筋肉の量>



### 筋力について最近わかってきたこと

- 加齢によると考えられていた病気や虚弱状態が筋量や筋力の低下に関係していることが分かってきた
- 高齢者がどの年齢においても筋量や筋力を維持し、回復させることが分かってきた

みなさんで実際に  
やってみましょう！



体操体験の前に…

自分の体力を知っていますか？  
体操の効果を理解するうえで  
自身の身体を知ることは大切！

簡単な体力測定に  
挑戦してみましょう！

## 体力測定の内容

- ① 開眼片脚立ち
- ② 30秒椅子立ち上がりテスト
- ③ タイムアップ&ゴー テスト

## 開眼片脚立位時間

両目を開けた状態で、物につかまらずに片脚で立つ時間（秒）を計測する。

左右交互に60秒ずつカウント



転倒しないように、イスの背もたれなど、すぐにつかまれるようにして行う。

## 年齢別にみた片脚立位時間

	65歳～ 69歳	70歳～ 74歳	75歳～ 79歳	80歳～ 以上
基準値	40秒	30秒	20秒	10秒
転倒注意	20秒 以下	15秒 以下	10秒 以下	5秒 以下

15秒以下の場合はロコモの恐れあり  
5秒以下の場合は転倒の可能性 大！！

体験してみよう！  
いきいき百歳体操！



## 「いきいき百歳体操」で鍛えるところ

衰えやすい筋肉は...

1. 三角筋前部、三角筋後部

(鎖骨～上腕骨)(肩甲骨～上腕骨)

2. 体幹 腹筋

(肋骨～骨盤)

3. 大腿四頭筋、大殿筋、中殿筋

(骨盤～膝下)(骨盤～大腿骨後・横)

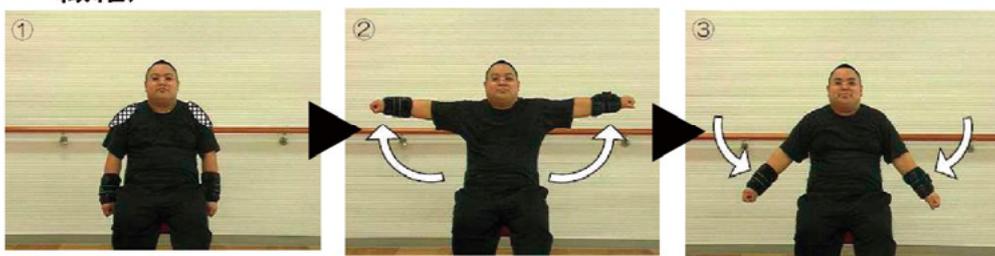
1. 腹筋

2. 太もも

3. お尻

4. 腕の裏側

### (2) 腕を横に上げる運動 (三角筋 中部 繊維)

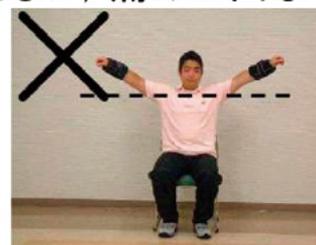


この運動をすると物を持って歩いたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります

※ 肩関節に痛みがある方は運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行ってください

(悪い例)

- ・腕を高く上げすぎ
- ・腕は肩の高さまで上げる
- ・肩の高さよりも上げ過ぎると肩を痛める可能性あり



# 体操をやってみて 如何でしたか？



## いきいき百歳体操の効果

週1～2回の体操で、地域のみんなと交流できる

おしゃべりと体操が楽しい

皆との交流で  
**認知症予防**にも効果的！

足がうんと上がるようになって、つまずかなくなった！



イスから立ち上がるのが楽になった  
膝の痛みもなくなってきた

杖がとれた！

気持ちが明るく前向きになった

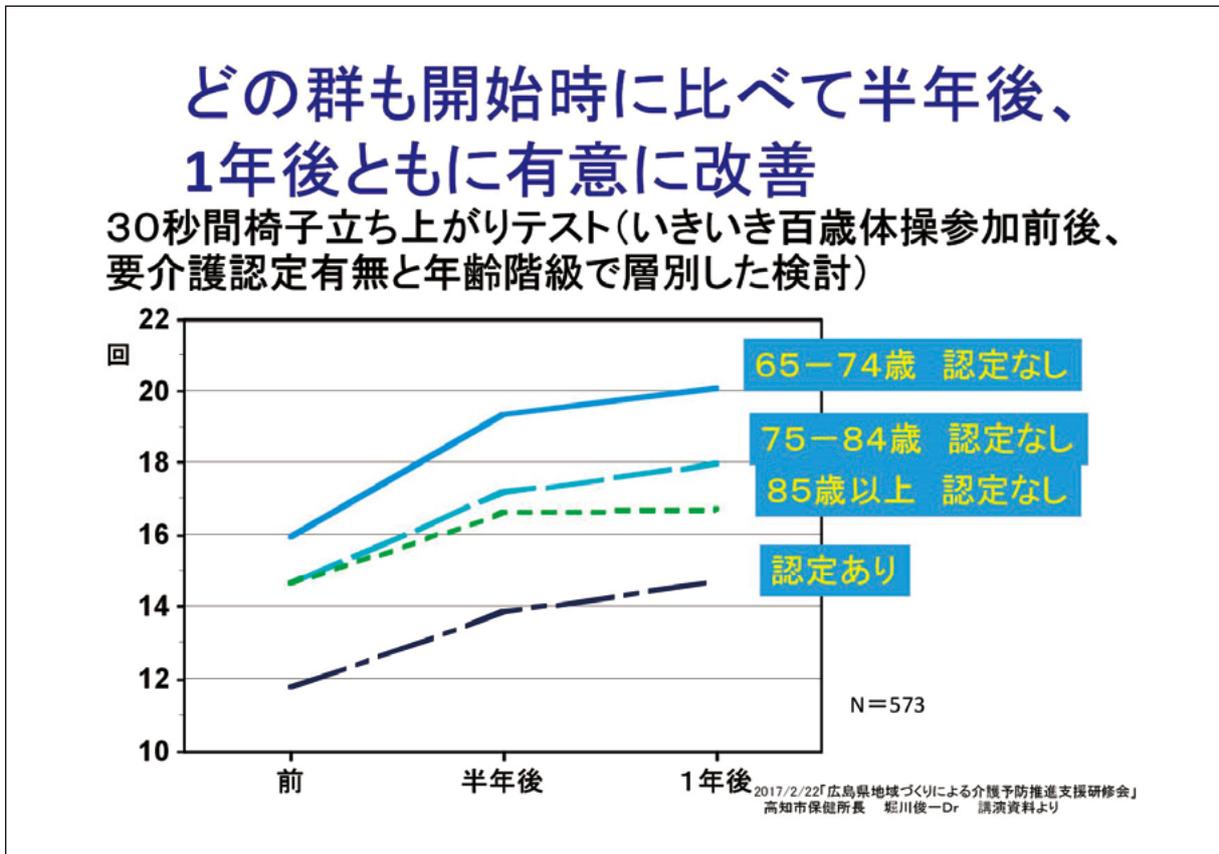
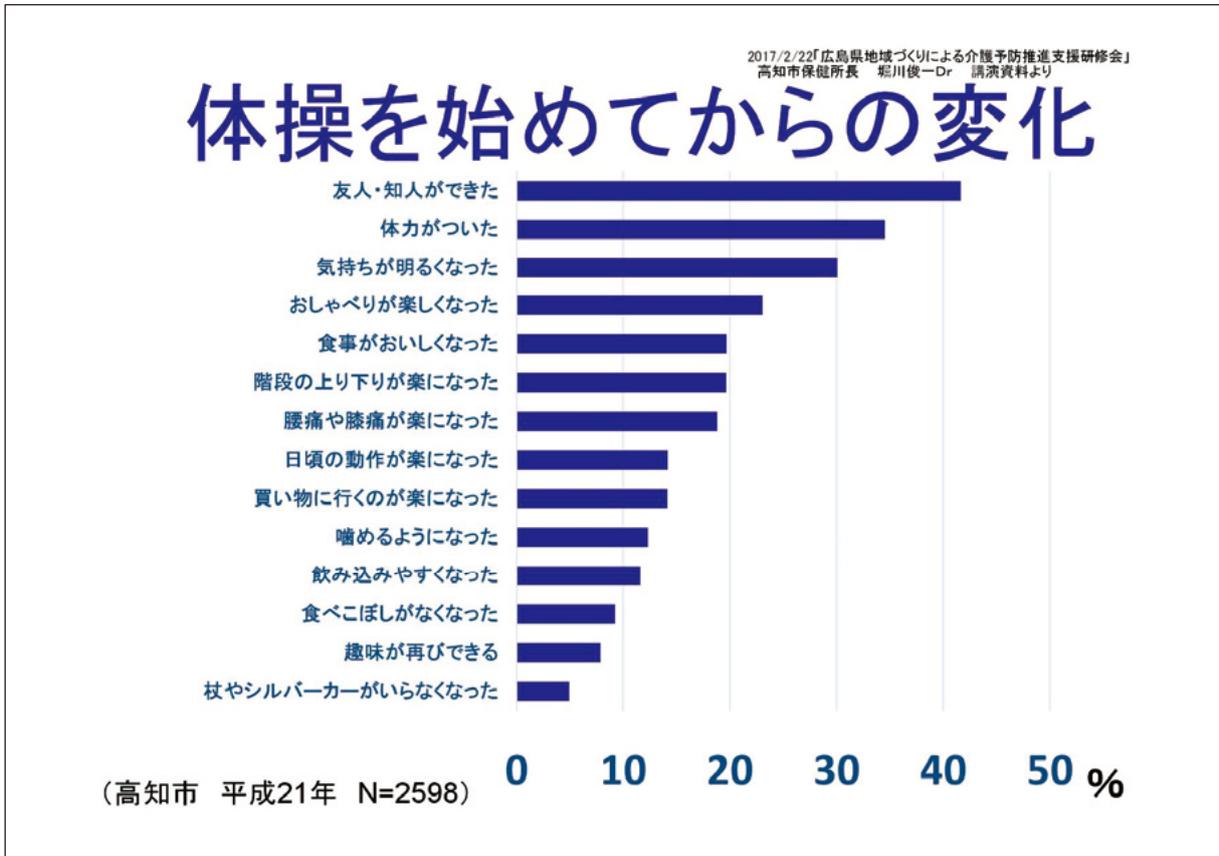
- ・体操を続けて心も体も元気になれば、介護いらず！
- ・みんなで体操して、閉じこもりゼロの元気な地域に！

## 体操を続けることで

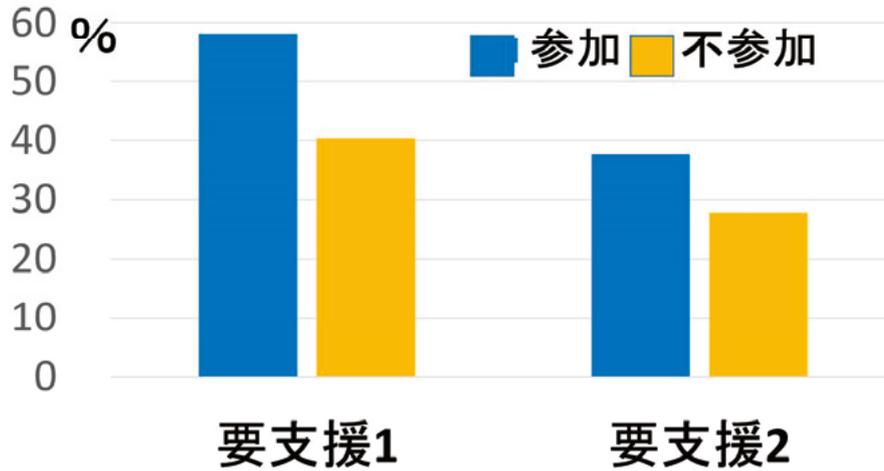
1. 筋力がつく（特に脚力）
2. 歩くことが安定しスピードが早くなる
3. 歩くスピードが早くなることで、活動する範囲が広がり、自信も付き「**自分が健康だと感じる**」ようになる

## 高知市の 取り組み効果



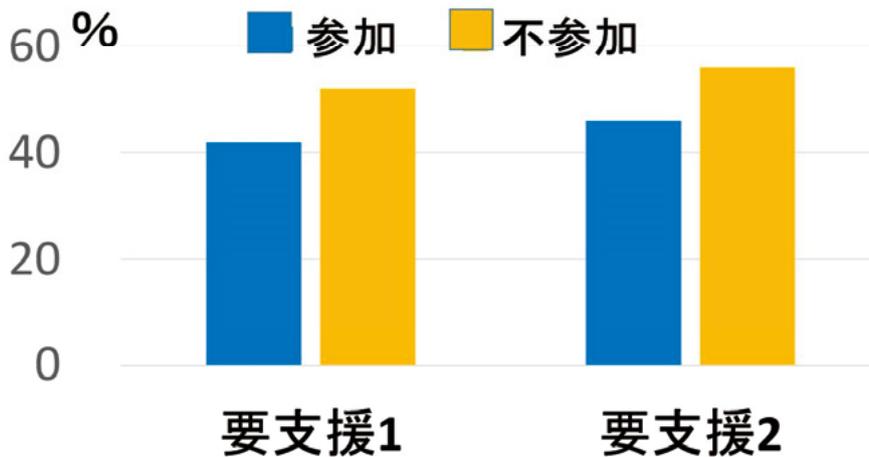


## いきいき百歳体操参加者に1km程度歩行できる人の割合が大きい(要支援認定者)

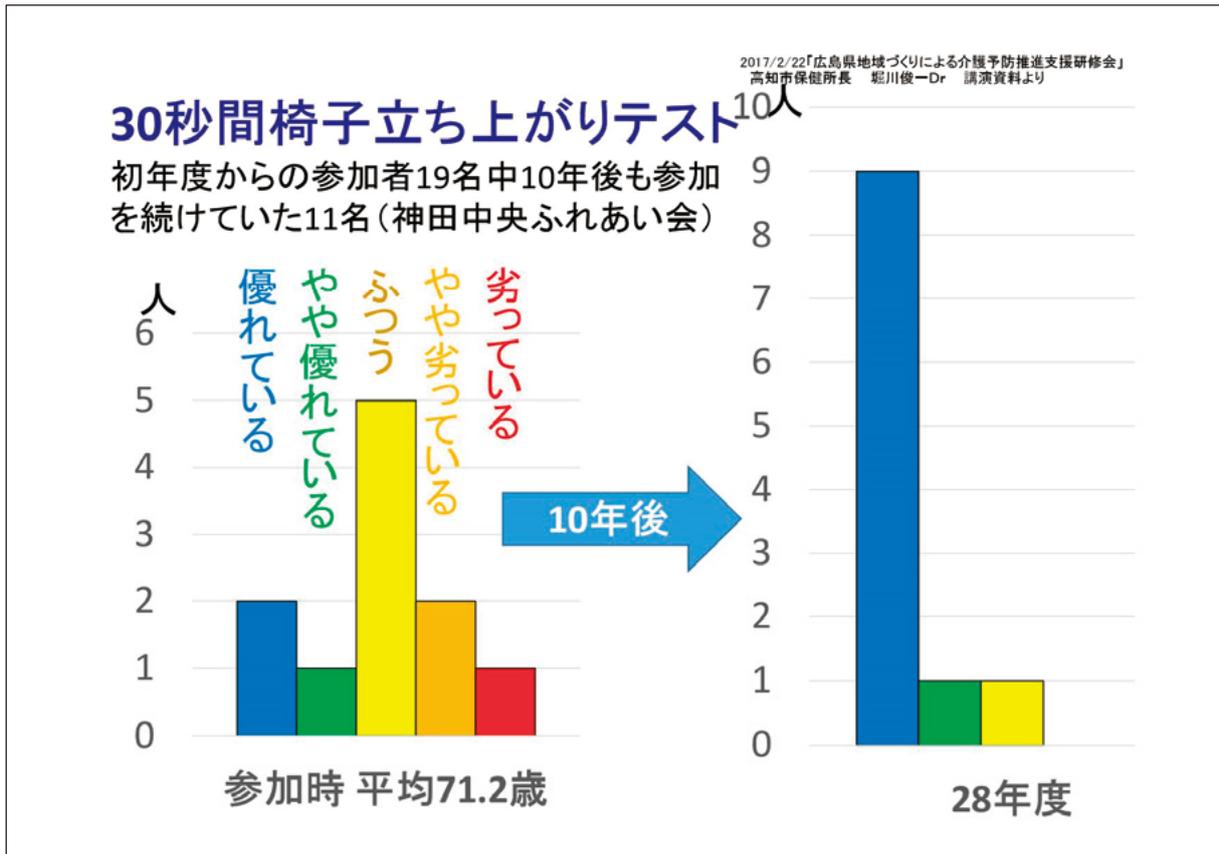


いきいき百歳体操参加有無別1km程度歩行できるものの割合  
(高齢者アンケート調査 介護保険要支援認定者 N=619 平成26年高知市)

## いきいき百歳体操参加者には転倒が少ない(要支援認定者)



いきいき百歳体操参加有無別のこの1年間に転んだことのあるものの割合  
(高齢者アンケート調査 介護保険要支援認定者 N=619 平成26年高知市)



## 県内各地の いきいき百歳体操

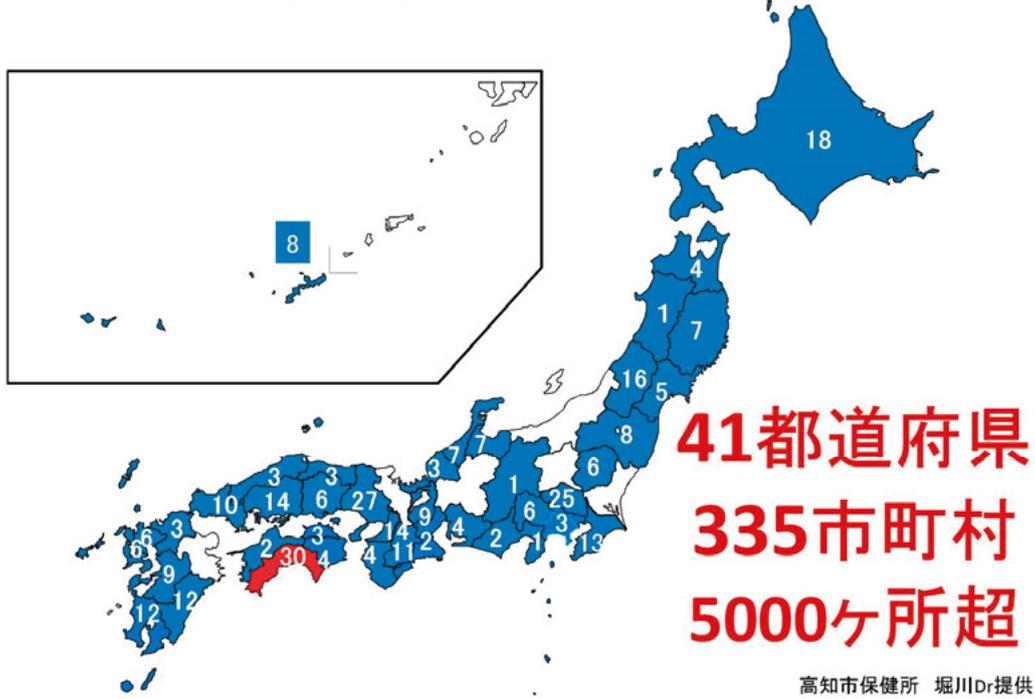


公民館、体育館、民家、お寺、喫茶店、倉庫、  
スーパー、公園などいろんな施設、場所で展開

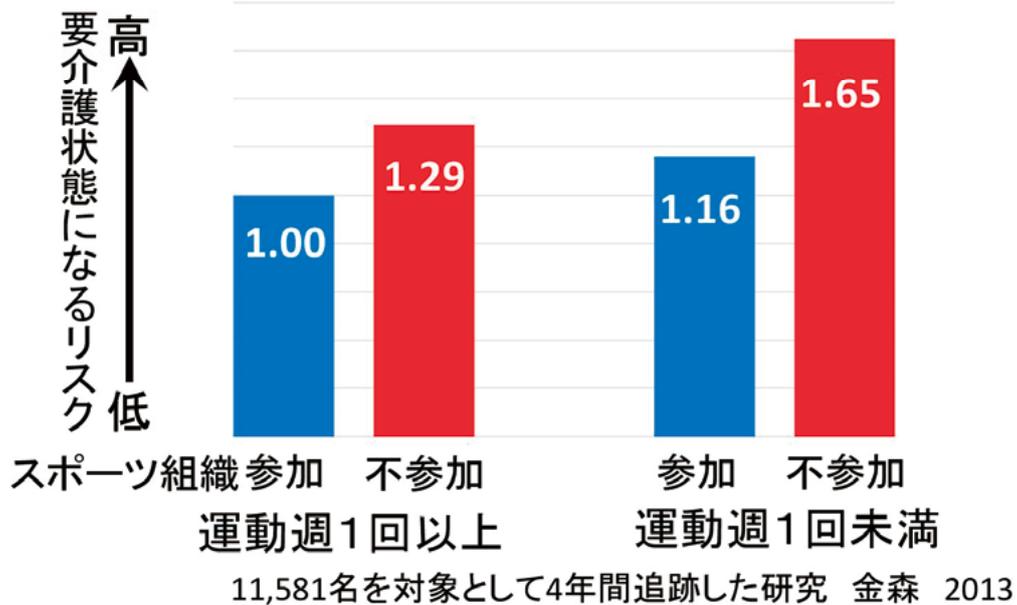




### いきいき百歳体操の広がり(平成29年5月)

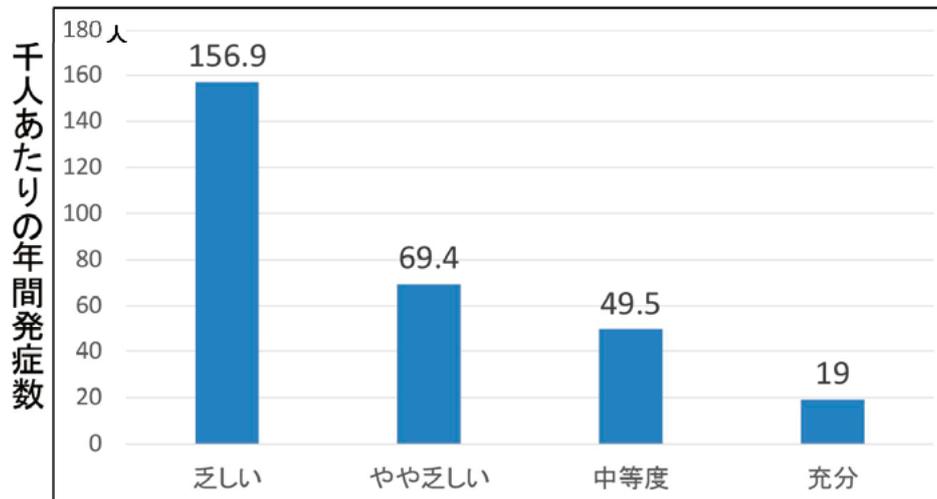


### 一人で行う運動と仲間で行う運動の 要介護状態発生の違い



## 認知症発症率と社会的接触頻度

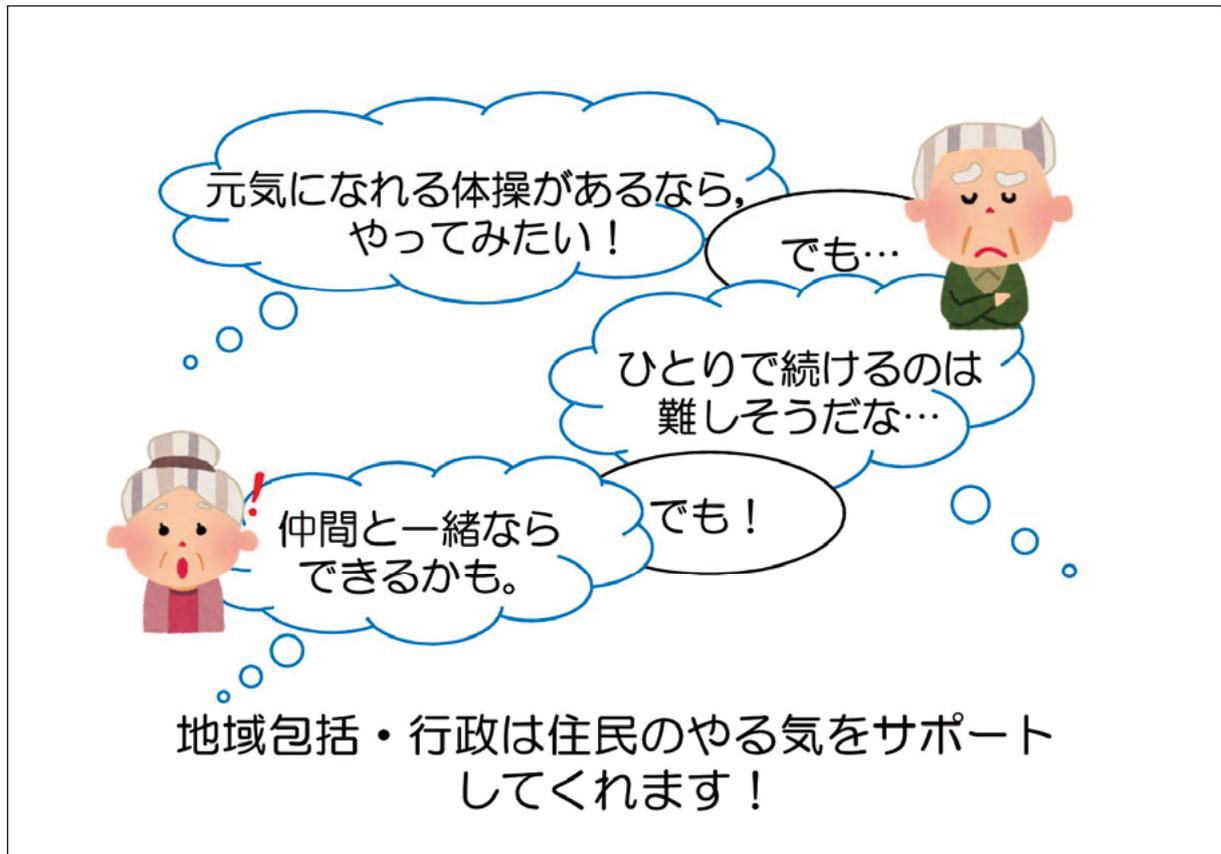
(Fratiglioni 2000)



## あきないの？ なぜ、続いているのか？

- 「やる」「やらない」の決定権は自分自身にある
- 定期的な体力測定でやる気を維持
- 生活目標を設定し、自分の目標に向かって頑張る
- 週に1回の体操が、いつの間にかイベントから日常生活の一部になる
- 参加者から自然に、楽しくする工夫が出てくる





『この体操をやって、元気な  
からだを維持したい!』

やるかやらないかは  
皆さん次第です!!

## 「やる！」と決まった場合

### みなさんが主役です！

1. 仲間集め
2. 週1回自力で集える場所を決める  
公民館、集会所、薬局、神社、メンバー自宅等
3. 準備物品：椅子、テレビ、DVD再生機器、（ラジカセ）
4. 週1回、3カ月は継続実施・運営する

### 包括・行政が支援すること



1. 体力測定：初回、3・6ヶ月・1年後
2. 体操指導：例1週目～3週目
3. 体操のDVD貸出 など

## 効果あるものとする為の確認事項

1. 容易に通える場所で住民皆さん主体で運営
2. 後期高齢者、要支援者、閉じこもりの方のお誘い
3. 住民自身の積極的な参加と運営で自律的な拡大
4. 後期高齢者や要支援者でもできる体操
5. 体操などは週1回以上の実施が原則

最後になりますが…

なによりも自分のからだのためです  
そして、地域も元気になります！！

ぜひ体操実施の  
継続を！

地域づくりの介護予防で  
高齢者の笑顔があふれ  
いつまでも元気に暮らせる〇〇市町へ

伸ばそう健康寿命！



ご 静 聴  
ありがとうございました