

健康寿命延伸の取り組み

在介係(生活相談員)

内山 智之

在介係(機能訓練指導員)

岩本 佑樹

健康寿命の定義

- WHOが2000年に提唱。
- 厚生労働省が「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義

健康寿命が国の重要政策へ

令和元年3月20日に開催された第25回未来投資会議において人生100年時代を迎えて疾病・介護予防の役割が増加しており、健康寿命の延伸、個人のQOLの向上、高齢者の活躍促進といった多面的な意義がある。本年は全世代型社会保障元年である」具体的な取り組みとして①**個人の健康を改善することで、個人のQOLを向上し、将来不安を解消する**②**健康寿命を延ばし、健康に働く方を増やす。**

鈴鹿グリーンホーム周辺の人口と高齢化

鈴鹿市全体 総人口:199,949人 65歳以上割合:24.6% 75歳以上割合:11.8%

深伊沢地区	総人口:2,015人	65歳以上割合:30.3%	75歳以上割合:15.5%
久間田地区	総人口:2,086人	65歳以上割合:33.0%	75歳以上割合:16.7%
石薬師地区	総人口:6,239人	65歳以上割合:31.7%	75歳以上割合:15.0%
加佐登地区	総人口:5,197人	65歳以上割合:30.3%	75歳以上割合:12.4%
鈴峰 地区	総人口:3,477人	65歳以上割合:30.6%	75歳以上割合:15.3%
椿 地区	総人口:1,623人	65歳以上割合:33.0%	75歳以上割合:18.0%
庄内 地区	総人口:2,144人	65歳以上割合:37.9%	75歳以上割合:18.3%
7地区計	総人口:22,781人	65歳以上割合:31.5%	75歳以上割合:15.2%

市全体より、約7%高い

市全体より、約3%以上高い

デイサービスセンター鈴鹿グリーンホーム

コンセプトは～5年後、10年後の自分のために～

サービス内容

- ①アシストウォーカー、リカンベントバイクによる持久力訓練
- ②レッドコードによる個別訓練（床、イス、リハ台）
- ③3か月に1回の体力測定
- ④提供時間3～4時間、4～5時間に対応
- ⑤要介護の方は個別機能訓練加算Ⅰ・Ⅱを算定
- ⑥事業対象者、予防の方は運動機能向上加算を算定
- ⑦希望により昼食もご用意します
- ⑧送迎もあります（自車での利用もできます）

トレーニングマシンHUR

空気圧で重さが調整でき、マシン別に上肢・体幹・下肢の運動ができます。

パソコン上で個別の運動プログラムの設定・管理を行いスマートタッチ（ブレスレット）により自動で負荷と回数が調整可能です。



レッドコード

体のほぐし、ストレッチ、リハビリ、
体幹トレーニング、自重エクササイズを
1台で可能にする年齢や運動能力に関係なく
利用することができるそれが
レッドコードです。
適度に不安定な環境の中で、
バランスを保ちながらエクササイズを
行うことにより、体の安定性を高め
筋力や持久力増強に効果的です。



アシスト・ウォーカー

屋内でウォーキングするためのマシンで主に

有酸素運動を目的としています。

歩行に必要な筋力を維持するとともに靱帯、腱、関節も鍛えられます。

骨に一定の負荷がかかることで、年齢とともに起こる骨量の減少も予防

天候にも左右されず歩くことができ、

屋外のウォーキングよりも関節の負担が少なく

運動することができます



リカンプレントバイク

腰やひざ、足首にほとんど負荷をかけずに

**「快適」「安全」に下半身全体の筋肉の運動ができる
有酸素運動のマシンです。**

**ウォーキングよりも負担が少なく
体力に自信がない方や高齢の方でも
長く運動することができます。**



グループエクササイズ

姿勢改善、転倒や認知症予防のための
デュアルタスク(二重課題)トレーニングを
取り入れた運動を行っています。



毎月の「MOFFトレチェック」



介護予防プログラムで高齢者を想定した体力テスト。身体にセンサーを付けて、運動機能を評価します。効果としては、転倒・骨折の危険性を早期に発見し、適切な運動を行うことによって要介護状態になることを予防します。

利用者

伊藤 昭義	男性	1936.10.31生	84歳	要支援1
-------	----	-------------	-----	------

※各月のベストな数字を表示しています。

	2020.06	2020.05	2020.04	80～84歳平均
TUG	8.99秒 (-0.23) ↑	9.22秒	10.92秒	男性 5.98～7.13秒
開眼片足立ち立位	16.65秒 (+6.76) ↑	9.89秒	6.76秒	男性 6～18秒
歩行能力評価	B	C	C	
CS-30	14回 (+3) ↑	11回	12回	男性 14～16回

TUG周期別の秒数

	起立	往路	ターン	復路	ターン	着席
2020.06	1.06	2.76	1.43	2.16	1.1	0.46
2020.05	0.43	2.99	1.73	1.99	1.53	0.56
2020.04	0.46	4.19	1.93	2.33	1.39	0.6

S 元気高齢者
 A まだまだ現役
 B 少し衰え
 C ロコモ
 D 転倒危険度大
 E 転倒要注意！

TUG (Time Up and Go Test) の秒数		6～8	8～10	10～11	11～13	13～15	15～20	20～30
開眼片足立ち立位の秒数	60～50							
	50～40							
	40～30							
	30～20							
	20～15		8月					
	15～5		5月	4月				
	5～0							

2020.4(初回)

TUG	10.92秒
片脚立ち	6.76秒
CS-30	12回

目標設定

- ・現在の活動量を維持したい
- ・MOFF測の年齢別平均結果には近づきたい

2020.5

TUG	9.22秒
片脚立ち	9.89秒
CS-30	11回

初回比

－1.7秒

＋3.13秒

－1回

2020.6

TUG	8.99秒
片脚立ち	16.55秒
CS-30	14回

初回比

－1.93秒

＋9.79秒

＋2回

支援

- ・レッドコードでは座位～立位プログラムを実施し、立位バランス保持の運動や座位での体幹維持の機能訓練を行う

- ・HURでは初回利用R2年1月より負荷変更を行っていなかったがMoff測後、全体負荷＋1～2kg増加して運動を行う

- ・リカンベントバイクアシストウォーカーともに稼働時間、負荷増強

結果

- ・体力測定結果をわかりやすく「見える化」・活用することにより利用者様も理解しやすくなり機能訓練指導員も運動の設定がしやすくなった。

- ・運動への意欲も増し、今までははっきりしていなかった、良くなっているという身体の変化を利用者様自身で感じてもらえるようになった

★他のご利用者も運動を継続することにより能力の改善・現状維持ができている。

残された課題

- ・**データの活用**

- ※担当者会議でのご家族・ケアマネへの情報提供

- ※月ごとのデータしか提示できるものがない為、前年との比較が難しい

- ・定員12名で運営している。現在、定員に空きがない状態の為、新規利用者の受け入れができず、お待ち頂いている状況