

健康寿命の延伸 ～データの活用～

在介係 デイサービスセンター
主任 内山 智之(生活相談員)
岩本 祐樹(機能訓練指導員)

1. はじめに

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（生活の質）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」と提唱。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。」(※1)と提言。

(※1) 配布資料 資料1 「全世代型社会保障における疾病・介護の予防・健康インセンティブに関する参考資料」

2. 目的

(1) 鈴鹿グリーンホーム周辺の人口と高齢化について

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%
鈴鹿グリーンホーム周辺7地区 総人口：22,781人 65歳以上割合：31.5% 75歳以上割合：15.2%

鈴鹿市全体と比較すると、65歳以上割合、75歳以上割合ともに市全体を上回っている。また、団塊の世代を中心として健康意識が高まっている。

このような状況から、2018年1月にデイサービスを増築しトレーニングルームを設置。コンセプトを「～5年後、10年後自分のために～」として、機能訓練強化の取り組みを行った。

3. 方法

(1) 使用機器

- ①体力測定：Moffバンド（ウェアラブル端末）
- ②機能訓練：HURスマートタッチ5機種、redcord®等

(2) 体力測定検査項目

- ①TUG(タイムアップアンドゴーテスト)
- ②片足立位
- ③立ち座りテスト(30秒)
- ④5回立ち座りテスト(30秒)

(3) 効果検証

毎月、モフトレチェック（Moffバンドのよる測定）を実施し、得られたデータについて3ヶ月ごとに、機能訓練指導員が利用者様に結果等を説明。現状の運動能力を知る機会を設けるとともに、今後の運動メニューの提案や利用者による「目標設定」を

行った。

4. 結果

※利用者A様の事例

(1) 目標設定

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

(2) トレーニングメニュー

- ・redcorad®：座位～立位プログラムを実施、立位バランス保持や座位での体幹維持
- ・HUR スマートタッチ：全体負荷+1～2kg 増加
- ・リカンベントバイク、アシストウォーカー：負荷増

(3) 測定結果

- ①TUG：4月10.92秒→5月9.22秒→6月8.99秒(▲1.93秒)
- ②片足立位：4月6.76秒→5月9.89秒→6月16.55秒(+9.79秒)
- ③CS-30：4月12回→5月11回→6月14回(+2回)

5. 考察

- ・トレーニングデータを「見える化」及び活用することで利用者様も理解でき、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、よ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

6. 残された課題

(1) データの共有

- ・サービス担当者会議におけるケアマネジャー等への情報提供

(2) モフ測の機能的課題

- ・月次データしか提示できないため、前年との対比が難しい。

(3) 時間的課題

- ・1日当たり12名までしか提供することができない。
- ・現在、利用に空きがないため、新規利用者はお待ち頂いている状況である。

7. 参考文献等

なし