

28. 転倒から骨折・寝たきり老後に繋がる負の連鎖を食い止める

グループ名 特定非営利活動法人 神奈川県転倒予防医学研究会
代表者 朝香好平

① 活動の目的

寝たきり認知症の大きな原因となる『転倒、骨折』を未然に防ぐ大切さが問われている。まずは、多くの方に転倒予防運動の必要性とその認識を広くもってもらいたいことだ。さらには、『転倒しない』だけではなく、高齢者が健やかに心豊かに暮らせることを目標に、集える場を提供し100年人生を体現してもらいたい。

② 活動概要

1. 「転倒予防教室」の開催：

健康寿命を伸ばし100年人生を生きるには寝たきりにならない自助努力が必要不可欠である。

特に転倒・骨折による寝たきり高齢者が急増しているなか、私達は転びにくい体づくりの為、NPO法人を設立し転倒予防運動の普及活動をしてきた。3年前からは、地元商店会の協力にて高齢者向けの『転倒予防教室』を月4回地域ケアプラザを中心に開催している。現在、教室では、下半身で上半身の大きな動きに耐えうる平衡バランスを身につけ支えられるようになることを目標に高齢者に特化した独自のプログラム構成で転倒予防運動を用い専任トレーナーの指導のもと、トレーニングを行っている。



会場：アートフォーラムあざみ野



会場：横浜市たまプラザ地域ケアプラザ



会場：プラザホール（たまプラザ駅ビル）

転倒予防教室の様子

2018年9月1日 ～ 2019年8月31日まで

●月4回/年間47回開催

●延べ1,142人が参加 月平均/95人

2. 「体力測定」会の実施：

定期的にトレーニングの成果を数値とグラフで表す測定会を行うことで自らの健康度（健脚度）を確認する機会を設け、個々にその記録を渡している。その記録を見ることで参加者は「運動に参加する目標ができ目的を持って」参加するようになっている。



踏み台昇降、全力走行、つぎ足歩行、最大一歩など計測し、記録、当会ではそのデータを保存している。多くの方々が緩やかながらも健康度が増しているのがわかる。

一例；転倒予防運動参加中のある女性の測定結果

測定日 (年齢)		平成30年4月5日 (85歳)		平成30年9月6日 (86歳)		令和1年5月16日 (86歳)			
項目		測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価
BMI	体重 (kg)	53		53		53.5			
	身長 (cm)	164.0	20 3	164.0	20 3	163.0	20 3		
全力走行 (秒)		5.9	5	6.17	5	5.8	5		
最大一歩 (cm)	左	75	3	89	5	89.5	5		
	右	75	3	80	4	88	5		
つぎ足歩行 (秒)		1	2	6	3	9	4		
踏み台昇降 (秒)		3	3	4	4	4	4		
備考									

*BMI(計算値)の左がBMI値、右が評価です。*全力走行と最大一歩は年齢によって評価が異なります。*つぎ足歩行の評価 5:10秒、4:9~7秒、3:8~4秒、2:3~1秒、1:0秒
*杖・シルバーカーなどを使用した場合は参考値となります。

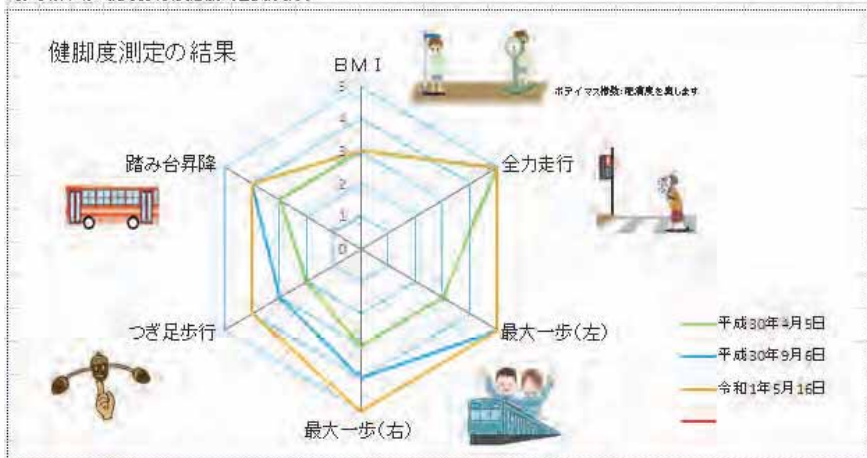
女性 86歳

平成30年4月5日

平成30年9月6日

令和元年5月16日 測定

- BMI 現状維持
- 全力歩行 衰えず現状維持
- 最大一歩 レベル3➡5へ
- つぎ足歩行 レベル2➡4へ
- 踏み台昇降 レベル3➡4へ



転倒予防に参加し始めた頃と比べ格段に運動能力の向上がみられる。

参加者の感想

82 歳女性



以前、登山するくらい、体力に自信があったのに、ぬれ落ち葉で転んで足を骨折してから歩くのがこわくなってしまっ。ここで教わったボールを使ってのトレーニングを自宅でもやっているんです。杖はついているけど、段々自信が湧いてきて、毎朝1時間かけて、たまプラザの100階段を主人と上り下りするトレーニングも始めたんです。毎回、お会いする顔見知りも増えて、そのまま立ち話をして帰って来る楽しい時間を過ごせるようになりました。

75 歳男性



妻が医者に必ず運動を続けるように言われていたので、夫婦揃ってこちらでお世話になろうと参加しました。参加して運動を通して更にみんなとお茶を飲んで少し話すうちに、自分も明るくなったと思う。一日に何人かの方と話すことは脳の活性化にもいいと言われているし、とても自分にプラスになることばかりだと思いました。ほんとに楽しいです。

その他の活動として

3. 青葉G o G oクラブ（横浜市の介護予防・生活支援サービス補助事業）の実施：

H30. 4月からは転倒予防運動に加え脳トレや口腔トレーニングも取り入れながら独居老人や引きこもりがちな高齢者の交流の場としても月4回開催している。こちらでは、転倒予防運動とコーラスや落語会、大学サークルのマジックショー等イベントを取り入れ若い人と高齢者の交流の場をお楽しみクラブとして実施している。

今後の展開として

1. 各ケアプラザを起点とした「転倒予防教室」の開催

2. 「専任トレーナーの育成」

3. 「見守りと体力測定員の育成」

「転倒予防教室」の開催要請に対し「人材不足と参加者の増加に伴う危険性」に応えられない状況にある。

1. 「転倒予防教室」の開催

月4回、年間約45回開催を各青葉区内のケアプラザに広げていく。

2. 「専任トレーナーの育成」事業

月1回、年12回実施する。プロの運動トレーナー(育成目標3名)に体験実習を通して高齢者向け「転倒予防運動専任トレーナー」として育成する。

3. 「見守りと体力測定員の育成」

隔月に1回 年6回実施する。体力測定員が行う測定活動のアシスタントを通して体験し専任の体力測定員(育成目標3名)として育成し、また手狭になりつつある会場で参加者増加に伴う怪我の危険を未然に防ぐ見守り隊の役目も同時に担う。

* 地域住民の増加する要望に応え怪我のない安全な転倒予防教室が継続的に行われるよう早急な対策が求められる。

③ 決算報告書

収 入	大同生命厚生事業団助成金	100,000 円
支 出	①会場費	
	・アートフォーラムあざみ野 回/4,200 円×7 回=29,400 円	
	・プラザホール(たまプラザ駅ビル) 回/7,000 円×9 回 = 63,000 円 回/8,000 円×3 回 = 24,000 円	
	・その他 28 回は、地域ケアプラザ使用 (使用料無料) 会場費合計 = 116,400 円 内助成金使用は、70,000 円	70,000 円
	②ボランティア交通費 人回/800 円 9 人で述べ 67 回参加 (回平均/1.4 人) = 53,600 円 内助成金使用は、30,000 円	30,000 円
	合 計	100,000 円