

21. 地域在住高齢者による転倒予防体操教室の自主運営と社会貢献

グループ名 足立区転倒予防同好会

代表者 池田誠

① 活動の目的

- ・高齢者に多い転倒の予防体操を継続的に実施して転倒予防能力と地域で活動できる体力を獲得する
- ・獲得できた効果を地域住民に公開・交流し、地域在住高齢者の健康づくりを支援する。
- ・高齢者の発揮できる運動能力を正しく理解を得られるように理学療法士養成教育施設での教育に協力する。

② 活動の概要

・自主運営による同好会の会員（申請時）は、30名（男：6名、女：24名）、平均年齢77.5歳（65歳～89歳）であった。近隣の集会所を借りて、週4日、転倒予防体操（約1時間）とレクリエーション（自由参加で約1時間）また体力測定（2回、平成27年9月4日、平成28年9月20日）を実施した。転倒予防体操（平成27年9月～平成28年8月）の実施回数は、185日で延べ参加者数5138名（平均28名/1日）であった。

会員は若干の増減はあるが体操は自由参加であり、集会所に通うことで生活リズムができ、体操とレクリエーション、および仲間との交流が楽しみでもあり、また閉じこもりを防止し健康な日々を送っている。体力測定は会員が自主的に実施しているが、体操の効果の確認や体操へのモチベーションを高めるための重要なイベントである。

体力測定は年1回実施し、後日前年度の結果も併せて検討している。今回、24名（男5名、女19名）が参加した。特に握力（筋力）、平衡機能（閉眼片足立ち試験）、柔軟性（長座前屈位）の3種目で前年度と比較すると、3種目とも向上した者は女性4名で、逆に低下した者は皆無であった。筋力が向上した者は21名（男3名、女18名）、平衡機能が向上した者は9名（男2名、女9名）、柔軟性が向上した者11名（男2名、女9名）であった。平衡機能と柔軟性の低下は後期高齢者の特徴でもあるが定期的な運動練習やレクリエーションなど規則正しい生活行動は維持できており、活動的な日々を送っている。

体操の効果は会員が自覚しており多くの高齢者に理解してほしいと考えている。そこで今回東京都足立区内の新田住区センターや千葉県柏市しいの木台会館で地域在住の高齢者に対して転倒予防体操の効果と継続的なグループ活動の意義等について説明および実演を行った。終了後は同好会と訪問先の高齢者と自由な意見を交換した。

足立区新田住区センターでの交流会（平成 27 年 11 月 17 日、図 1、図 2）では、「転びにくくなった」「筋力がついた。糖尿病の予防に繋がった」「肩こりが治った」「楽に歩けるようになった」「正座ができた」「楽しいから続けられる」「重りなどを使って練習したい」などの体操の意義や希望などが述べられた。

柏市しいの木台会館での交流会（平成 27 年 12 月 4 日）では、「実演がよかった」「体操の意味がよくわかった」「また交流したい」「また交流したい」「普段の活動を理解してもらえてよかった」などの意見がでた。

同好会員と地域高齢者との交流で、同好会員は体操の意義や効果を伝え、訪問先の高齢者は体操の重要性や楽しさを知り活動に対して好意的な意見を得られた。

・高齢者の正しい運動機能を教育の場で理解が必要と考え大学等理学療法士養成教育に協力することも社会貢献の 1 つと考えてきた。そこで埼玉県立大学と首都大学東京の理学療法学科で行われる授業（筋力評価法、グループ指導法）に参加・協力した。

埼玉県立大学（グループ指導法）（平成 28 年 1 月 28 日、図 3、図 4）では、同好会員が学生の指導を受ける住民役で参加した。学生が作成した膝痛、腰痛、ロコモティブシンドローム、リズム体操による健康づくりに対するプログラムの話を聞き、その実際を演じる役である。具体的な指導に合わせて体操を行う役であるが理解しにくい言葉や内容も見られたり学生にとっても勉強になる場である。終了後、学生からは「よい経験・学びになった」、同好会員からは「いろいろな話を聞いて満足した」、「刺激となった」など意見が出て、授業担当教員から共に有益な時間となったとコメントされた。

首都大学東京（平成 28 年 6 月 29 日、図 5、図 6）では筋力評価法の実習に被験者役で参加した。学生が筋力の測定練習するとき同好会員が実際に運動する役割である。この実習は教科書の例示とは異なる場合もありその被験者に合わせた方法が求められ、学生にとっては単なる講義以上の重要な時間である。終了後、学生は初対面の高齢者に対する態度、筋力の発揮方法の説明の仕方、評価判断、リスク管理を学ぶとともに高齢者の筋力のイメージの差を強く感じたことを回答した。

まとめ

(ア) 自主運営による継続する転倒予防教室の効果と体力づくり

足立区転倒予防同好会（以下、会員）は発足以来 10 余年経過した転倒予防体操の自主運営組織である。会員のほとんどが後期高齢者であるが継続できた理由は、転倒予防体操が体力づくりや仲間づくりに結び付くことを確認できたこと、この体操を継続して続けていきたい希望者が多数を占めたことにある。結果としその効果を地域高齢者に伝えるモチベーションとなった。

(イ) 地域高齢者との交流の成果

地域高齢者との交流で、会員は体操の意義や効果を伝え、地域高齢者は体操の重要性やグループ活動の楽しさを知り、同好会活動に対して好意的な意見が述べられた。

(ウ)教育場面への参加・協力

会員は自らの運動能力を発揮して高齢者の運動能力の高さを現実に学生に理解させ、学生の高齢者に対するイメージを変えた。学生にとってこの経験は卒業後の高齢者とのコミュニケーションや指導法などに良い影響を与えらる。

以上の会員の自主的な活動が地域高齢者に対する社会貢献のモデルとなることを願う。

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 | 集会所使用料 (183回、800円/1回) | 146,400 円 |
| | セラバンド (貸与用) | 22,734 円 |
| | 交通費 (15名、1000円/1名) | 15,000 円 |
| 合計 | | 184,134 円 |



**図1 足立区新田住区
センターでの体操風景
(座位で体幹回線運動)**



**図2 足立区新田住区 セ
ンターでの体操風景
(立位で歩幅拡大運動)**



**図3 埼玉県立大学で学生
指導による体操風景**



**図4 埼玉県立大学で学生
指導による体操風景**



**図5 首都大学東京で筋
力測定実習の参加風景**



**図6 首都大学東京で筋
力測定実習の参加風景**