当介護施設における運動指導と減量指導の実践
～健康運動指導士の立場から～

中村整形外科パワーリハ・アンチエイジングセンター（兵庫県）
- 桜井かほる（健康運動指導士）
  荒瀬浩子（介護職員）
  磯部章子　中橋道枝　東村康子　元古栄子
  矢野静世　石川律子　岡野孝子
- 中村巧　（整形外科医）

徳島大学
- 板東浩　（内科医）

現在、高齢化が加速しているが、高齢者に対するケアは老人医療や介護の範囲に留まり、予防するための政策や活動は残念ながらまだ不足している。

短時間型トレーニングに特化した通所介護施設を 2005 年に開所し、４年が経過した。

現　状

介護保険認定者の現実

将来寝たきりになるかもしれない不安を健常者以上に抱えている。
⇓
運動や減量の必要性を、ある程度は認識している
⇓
「虚弱高齢者」に運動や減量を指導してくれる施設や指導者は見つかりにくい。

対　象

＜当施設利用者＞

虚弱高齢者、運動器不安定症 ロコモティブ症候群、 脳梗塞後症、 パーキンソン病、 脊髄小脳性症 メタボリック症候群など	要支援1、2　要介護 1～3 42歳～90歳　平均73歳 現在84名（男性34名、女性50名）

将来寝たきりになるかもしれないリスクを抱えながら、閉じこもりがちになってしまうというのが介護保険認定者の現状である。

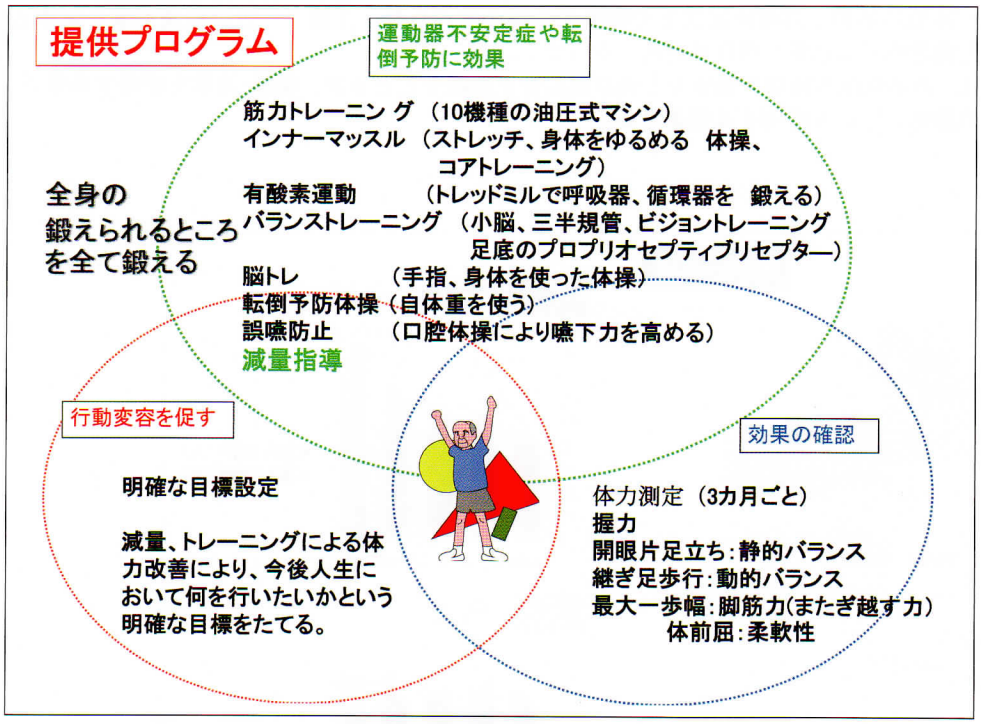
こうした問題を解決していくためには、運動の習慣化、減量の実践ができる場所を提供していくことが必要となる。

目　標

全身の鍛えられるところは全て鍛える

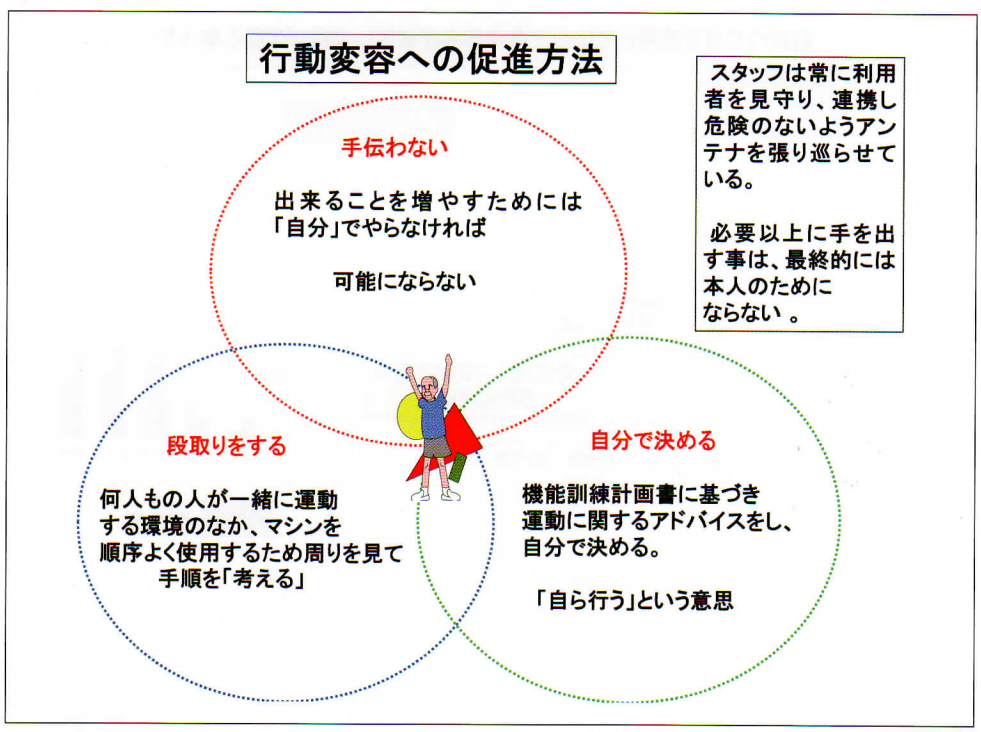
1. 抗重力筋や廃用筋を目覚めさせ体脂肪率を減らし筋肉量を増やす。
2. 600個の筋肉で200個の骨・関節をバラバラに動かす。
3. 行動変容を促し、転倒予防につなげる。
4. 健康寿命延長を目指す。

『全身の鍛えられるところは全て鍛える』を目標としている。



体重を必要最小限とするために「健康的な減量」を促す。

３か月ごとに体力測定を実施し現在の自分を知り、そして今後どのような事をしたいのか明確な目標を立ててもらう。

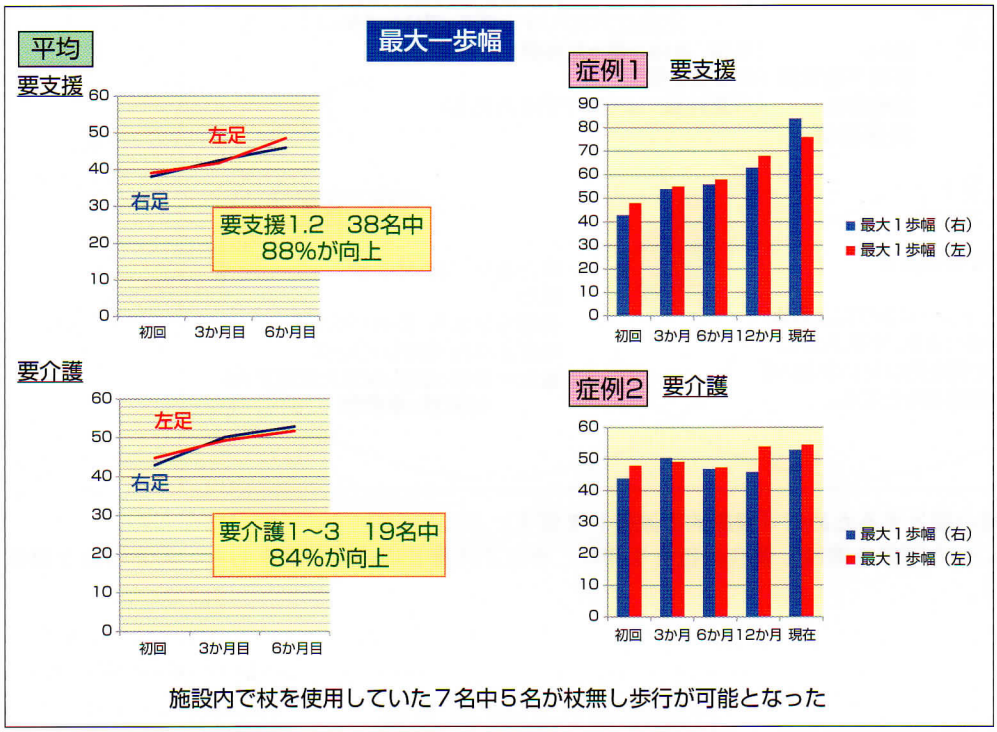


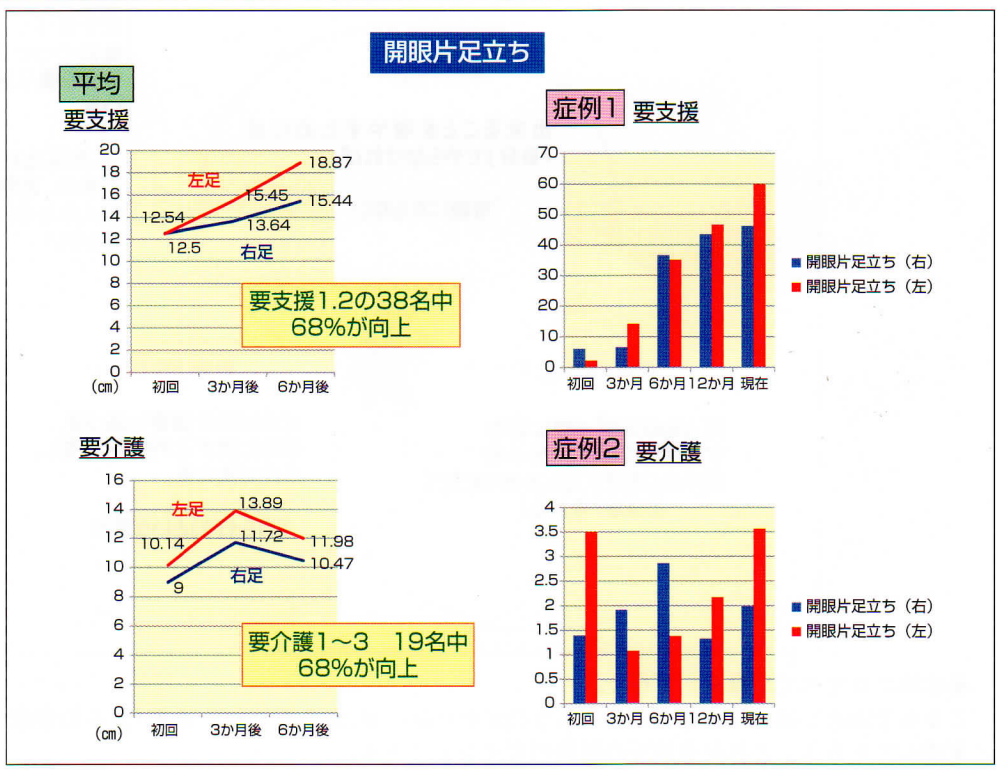
基本的にはすべて「自分」で行う。

こちらで決めて流れ作業的にしてもらうのがやり易いが、あえてそれをせず「自らの意思で行っている」と実感してもらう。これが当施設の指導のポイントである。

体力測定最大一歩幅の結果と開眼片足立ちの結果から向上がみられ、介護１～３の杖使用者７名中５名が、杖歩行から施設内では杖無し歩行が可能となった。

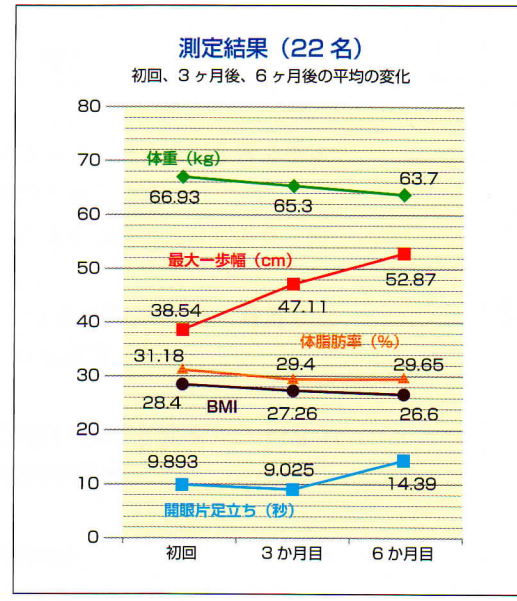
体力測定結果は、ある程度の時期を過ぎると伸び悩むか下降線をたどるが、運動・減量を継続する事で、現在も測定結果の改善している症例を４例あげる。





体重が減少していくことで、体脂肪・BMIの減少、体力測定結果の改善がみられるという結果になっている。

また数値的に改善はみられなくても、個別の聞き取りや指導中の様子から意識の改善した例が多数みられ、前向きな気持ちが行動変容を導き、継続に繋がっていると考えられる。



＊運動をしんどい、辛い、お遊びなのでは？と半信半疑だった利用者が、徐々に効果を感じ(気づき)、効果を確信し信念へと変容していく姿を目の当たりにしている。

＊当初は利用者自身もあきらめている場合が多いがスタッフの温かく粘り強い声かけで、利用者の心を開き運動と減量の継続を促進したことで効果を確信して頂ける場合が多い。
これらのことが重要なポイントとなったと考えられる。

聞こえてくるこんな声
＊一人で外出できるようになった。
＊減量してから膝や腰の痛みが楽になった。
＊100歳まで生きて孫の結婚式に出席する！　など

当施設で運動、減量をおこなうことでロコモティブ、メタボリックエイジングからアクティブ、オプティマルエイジングへと変容していくことが期待される。 ⇒ **アンチエイジングの極み**

当初は運動に対し半信半疑だった利用者が、徐々に効果を感じ、確信し、信念へと変容としていく姿を目の当たりした。

そして利用者から、前向きな声が多く聞こえてくるようになった。

頭（脳）の中に目標をはっきりとイメージすることで、利用者の眼は輝き生きる希望が湧いてくる。

ロコモティブ、メタボリックエイジングから、オプティマルエイジングへの変容が期待され、それはアンチエイジングの極みではないかと考えられる。

おわりに

①100歳以上が4万人を超え、2050年には平均寿命が100歳になるといわれており、人類400万年の未踏の領域です。
骨・関節・筋をはじめ全身の細胞がこれほど長く使用されるのは想定外。

②体脂肪率を減らし、筋肉量を増やす健康的な減量と全身のトレーニングにより、介護保険認定者の日常生活動作の良好な改善がみられた。

③この内容が全国的に広がることを期待したい。