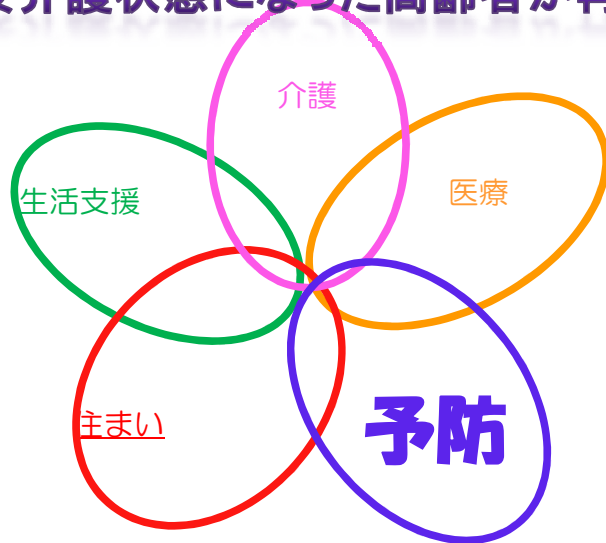


めじろん 元気アップ体操！！

普及プロジェクト

～元気な高齢者はさらにいきいきと！！

要介護状態になった高齢者が再び元気になって自分らしい人生を送れるために～



介護が必要になる要因は・・

生活不活発病を予防しよう！

現状と課題

軽度認定者の増加

- ・平成23年度 新規認定者数 14,367名(4.5%)
- ・軽度者(要支援1・2、要介護1)認定が約7割を占める

軽度認定者の原因疾患は、約半数が廃用症候群

- ・軽度者の原因疾患は、関節疾患、骨折・転倒、高齢による衰弱で、約半数を占める。
- ・原因疾患(上記)の要因は、体を動かさないことによる心身機能の低下 廃用症候群である。

生活不活発病予防の重視

予防重視型システムの確立

地域や家庭で体を動かすしくみ、機能を改善するしくみづくり

- ①介護予防二次予防事業の強化
- ②介護予防を重視した地域づくり(元気な高齢者の活躍の場の拡大、住民主体の介護予防のとり組み拡大)

予防

非該当・二次予防対象者

元気な高齢者

改善

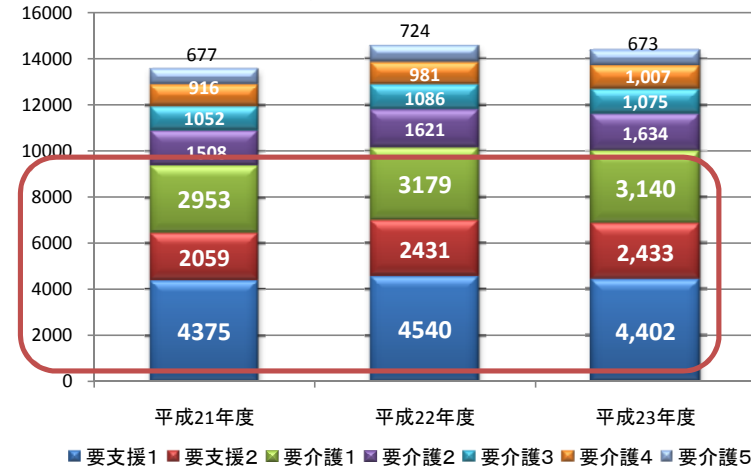
要支援者
(予防給付)

改善

要介護者
(介護給付)

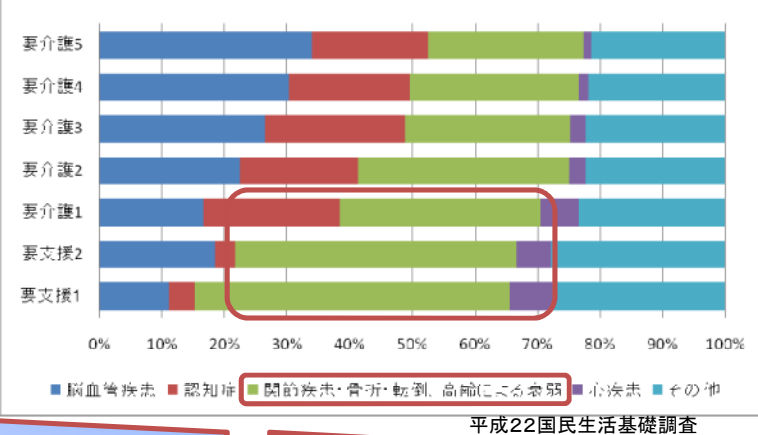
軽度者(要支援1・2、要介護1)が7割

新規認定者の推移



軽度者の原因疾患の半数は、廃用症候群

要介護度別原因疾患



平成22国民生活基礎調査

ご存知ですか？ロコモティブシンドローム(ロコモ)

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、運動器症候群のことで「**運動器の障害**」により要介護の状態や要介護リスクの高い状態になることです。

運動器とは。筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経などの身体運動にかかわるいろいろな組織・器官のことです。

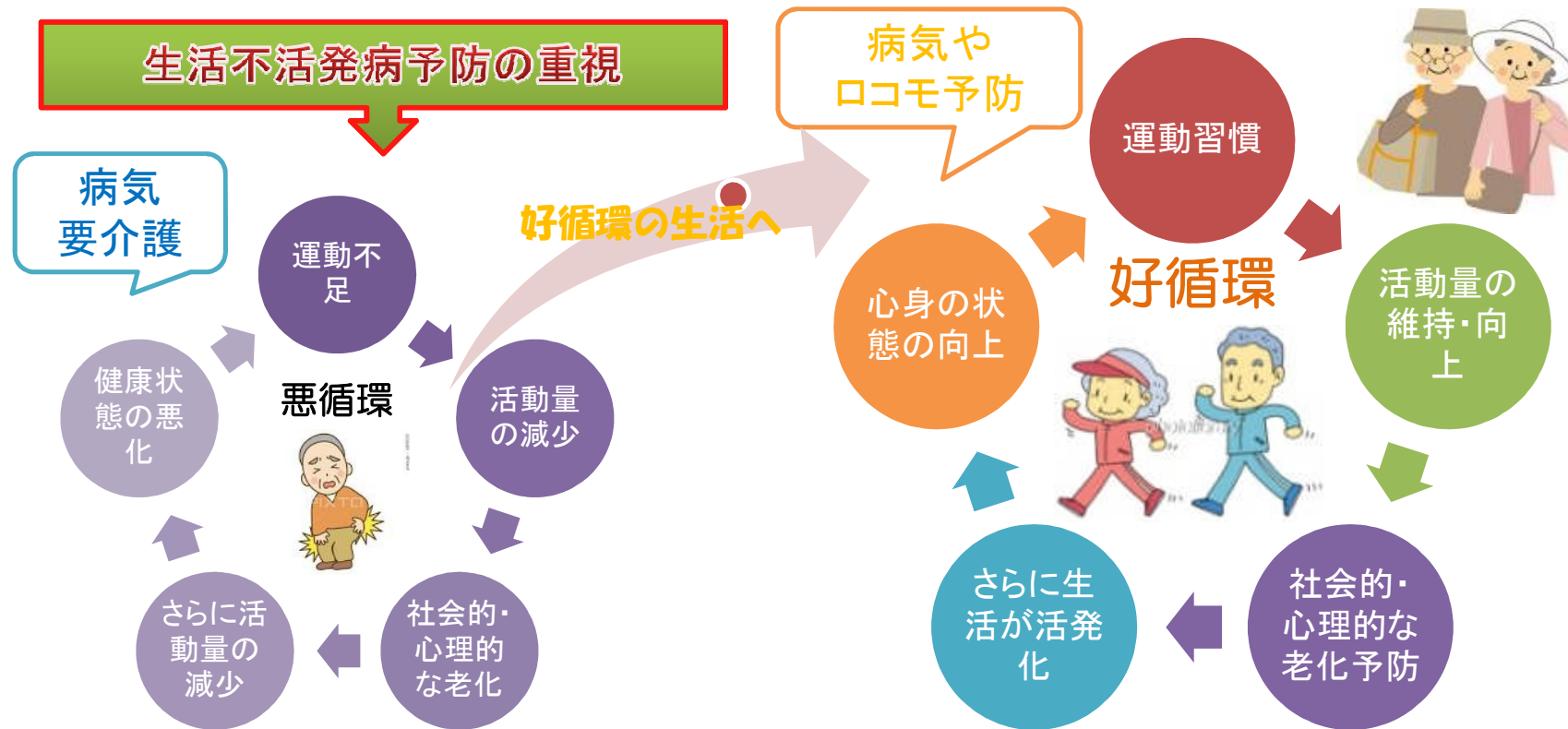
高齢者は、これら運動器に様々な障害が合わさって、「立つ・歩く」などの移動する能力に支障をきたすようになります。ロコモが進行すると 膝や腰が痛くて「**立っていられなくなる**」「**長時間歩けない**」「**お風呂やトイレに一人で行けない**」など生活に支障を来し、要介護状態となるリスクが高くなります。

自ら動くことを心がけ、生活を活発化させることでロコモを予防しましょう。



いつまでも元気でいきいき暮らすために ～日頃から体を動かす習慣を～

「おっくうだから」「疲れるから」と体を動かさないと運動機能の低下だけでなく、心臓や肺の機能、気持ちも低下してきます。高齢になっても体を動かすことで生活は活発になり、運動機能、心身機能も改善します。意識して体を動かすようにしましょう！





～めじろん元気アップ体操～



元気な高齢者はさらにいきいきと！！要介護状態になった高齢者が再び元気になって自分らしい人生を送れるために～

めじろん 元気アップ体操

特徴

- 短時間で効果的なエクササイズを精選（よりすぐり）
- 筋力トレーニング、バランス運動中心
- 負荷はやや高め
- 弱い運動・強い運動（身体状態により選択可）
- 全てできない時には ビッグ4を週2～3日実施の継続

足腰を鍛える

上半身を鍛える

バランス運動

運動量の目安：1～10を各5～10回 1～2セットを週2～3回

ステップ1 体力に自信がない方・足腰の弱りが気になる方

- ・軽い運動で筋力アップ（ストレッチ→軽い運動→ストレッチ）

ステップ2 つまづきや転倒が気になる方（立って運動できる）

- ・強い運動で筋力アップ（ストレッチ→強い運動→ストレッチ）

ステップ3 体力に自信がある方

- ・強い運動でさらに筋力アップ（ストレッチ→強い運動→ストレッチ）

強い運動を1回10～15回 2セット週2～3回をめざしましょう！

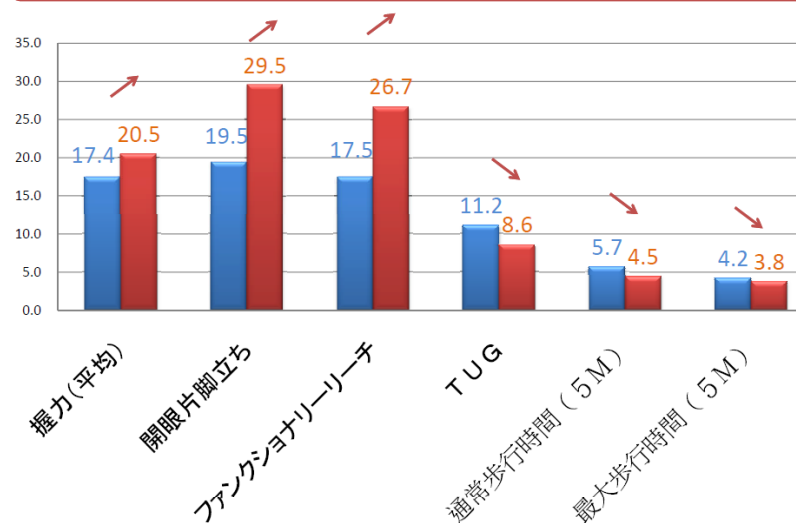
めじろん元気アップ体操の 取り組み結果

めじろん 元気アップ体操！！効果検証

市町村二次予防事業における取り組みました！！

対象者	16名 平均年齢 79.6歳(68歳～92歳) * 二次予防事業対象者	
期間	週1回 10項目 3ヶ月 週2～3回 または 毎日ビッグ4	
評価方法	①体力測定 ・握力 →全身筋力 ・開眼片足立ち →静的バランス ・Timed Up Go →動的バランス ・ファンクショナルリーチ→柔軟性 ・5m通常歩行 →歩行動作 ・5m最大歩行 →歩行動作 ②健康観 ③痛みの評価 ④生活機能評価 ⑤身体的・精神的変化	16名改善 11名改善 14名改善 14名改善 12名改善 12名改善 「よい・まあよい」3名→9名 「楽になった・少し楽になった」10名

平均値ではいずれの項目も改善！！



身体変化を感じています！！

～みんな生活が楽になりました！！～

70歳女性

うそのように身体が軽くなり、歩行が楽になった。腹筋や背筋体操ができるようになり自分でも驚き。腰・膝の痛みがあっても歩いてくると痛みがなくなるのが不思議。足の重たさ・むくみが解消された。

16名中13名が改善による卒業

78歳男性

ほぼ笑教室に参加したら、体全体の痛みがよくなった。住宅の階段(4階)を手すりを持たずにあがれるようになった。



85歳女性

坂道を上るのが大分楽になりました。

77歳女性

階段上りが片方の手すりにつかまり足交互であがれるようになった。杖なしで随分歩くことができ、すぐに立ち上がれるようになった。膝の痛みが随分よくなりました。

78歳女性

膝の痛みが軽くなった。

73歳女性

長歩きが困る事が多かったが、大部楽になり、料理や常備食を作ることが出来るようになりました。食に気をつけ、3K減った。血圧が落ち着き、先生にほめられた

84歳女性

歩くことが楽に感じて、階段の上り下りも苦になりません。

生活機能の改善がみられた！！

