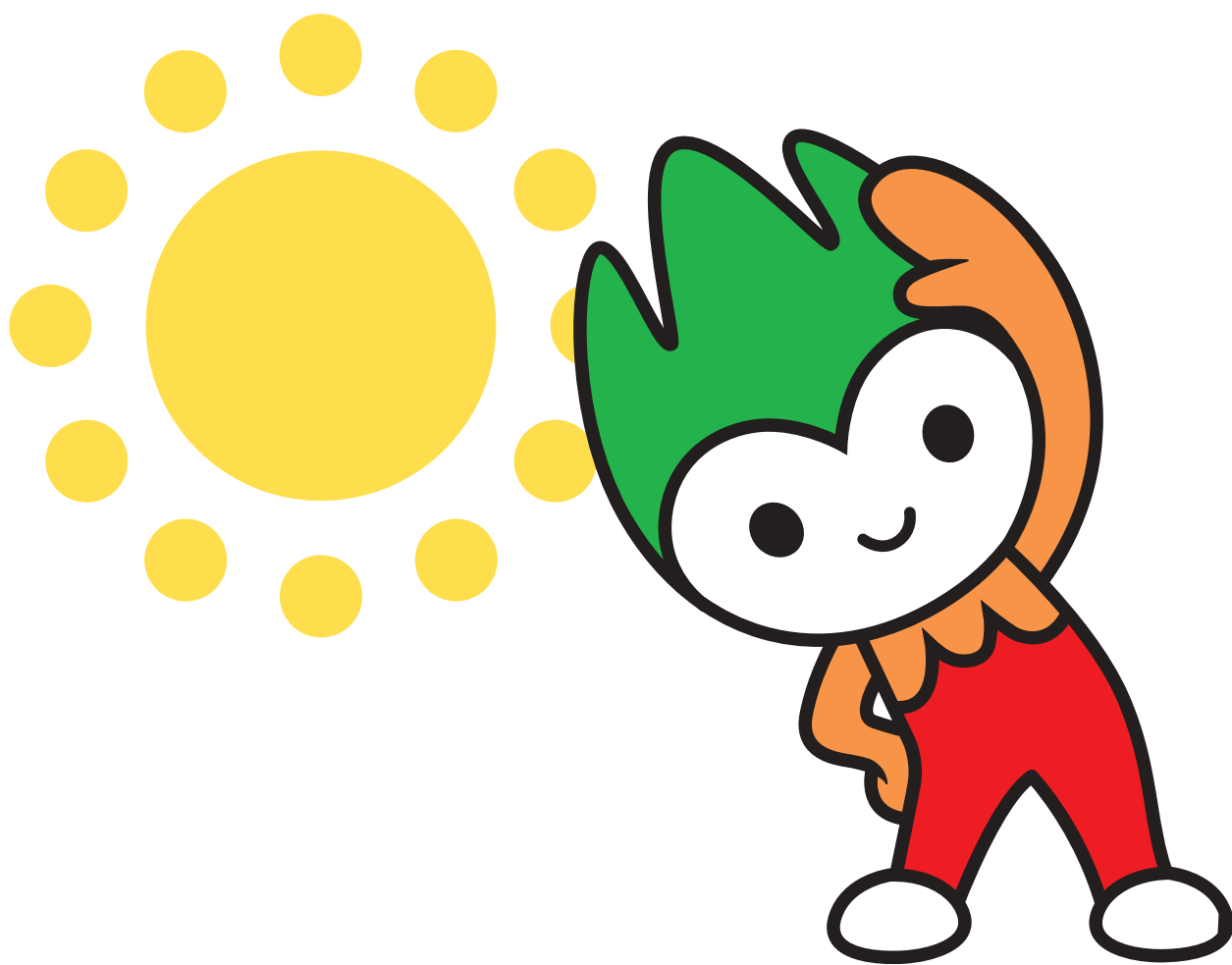


高齢者の 「ありたい」を かなえる

介護予防支援のための指導者マニュアル



©山口県

平成28年3月
山口県

はじめに

本県では全国に比べ約10年早く高齢化が進行しており、平成37年（2025年）には、いわゆる団塊の世代が75歳以上となり、高齢単身世帯や認知症高齢者等の一層の増加が見込まれています。

このため、医療や介護が必要になっても、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」を構築していくことが一層重要となります。

このような中、平成27年度の介護保険制度改正により、地域包括ケアシステムの構築に向けて、市町村が実施する介護予防事業も大きく見直されました。

その見直しの柱の一つとして、地域における介護予防の取組を機能強化するため、新たに「地域リハビリテーション活動支援事業」が創設され、通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等へのリハビリテーション専門職（以下、「リハビリ専門職」という。）の関与を促進することとしています。

県ではこうした取組を推進するため、介護予防に資するリハビリ専門職の指導者を養成するとともに、地域の介護予防教室、住民主体の通いの場、サロンなど様々な場面で活用できる介護予防プログラムを揃えたリハビリ専門職向けのマニュアルを作成しました。

リハビリ専門職の指導者には、介護予防のよきアドバイザーとして、地域包括ケアシステムの構築に向けた取組に積極的に関わっていくことが求められており、本マニュアルがその取組において有効に活用されることを期待しています。

また、本マニュアルは、高齢者のスクリーニングや評価方法をはじめ、高齢者の心身機能の状態や目標とする日常生活行為に対応した各種プログラムをできるだけわかりやすく整理していることから、リハビリ専門職の指導者はもちろん、市町の介護予防担当者等においても活用していただければ幸いです。

平成28年（2016年）3月

山口県健康福祉部長寿社会課

目次

第1章	介護予防について	1
第2章	マニュアルの活用	
	1 活用にあたって	5
	2 基本的な使用方法	5
	3 基本チェックリストを用いた進め方	8
	4 興味関心チェックシートを用いた進め方	13
第3章	評価	
	1 評価の目的	16
	2 評価項目	16
	3 体力測定記録用紙	23
第4章	運動の実践	
	1 運動実施の留意事項	25
	2 チェックリスト・チェックシートに基づく運動処方	29
	3 やまぐち元気アップ体操	31
第5章	オプショントレーニング	
	1 認知症予防トレーニング	58
	2 口腔・嚥下トレーニング	67
	3 失禁予防トレーニング	74

高齢者の 「ありがたい」を かなえる

介護予防支援のための指導者マニュアル

介護予防の目的

「介護予防」とは、「要介護状態等となることの予防」又は「要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止」を目的として行うものです。

そして、介護予防は、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを指すものではなく、生活機能の低下した高齢者に対して、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促し、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援して、QOL（生活の質）の向上を目指すものです。

（参考）生活機能について

ICF（国際生活機能分類）では、人が生きていくための機能全体を「生活機能」としてとらえ、3つの要素から構成されます。

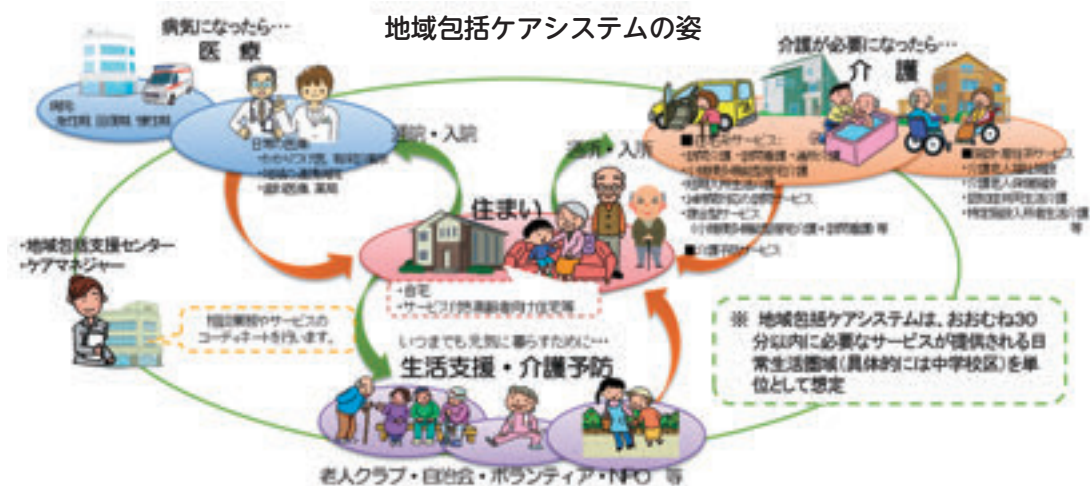
- ①「心身機能」…体の働きや精神の働き
- ②「活動」…ADL（日常生活動作）・家事・職業能力や屋外歩行といった生活行為全般
- ③「参加」…家庭や社会生活で役割を果たすこと

介護保険制度における背景

介護保険制度は、平成12年度の制度開始以来、数次にわたる改正が行われており、介護予防については、平成18年度の改正において創設された地域支援事業の中で、市町村の介護予防事業として本格的に取り組むこととなりました。

また、予防給付における要支援者の介護予防ケアマネジメントを実施する地域包括支援センターの創設などが併せて行われ、地域における介護予防を重視した体制づくりに取り組むこととなりました。

さらに、平成24年度の改正において、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、安心していきいきと暮らせる社会づくりを進めるため、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムを構築していくことが国及び地方公共団体の責務とされました。



これまでの介護予防

介護予防については、要支援者を対象とした予防給付による介護予防と地域支援事業における事業対象者などに対する介護予防が展開されてきました。

このうち、地域支援事業における介護予防事業は、高齢者全般を対象とした一次予防事業と、要介護状態等となるおそれのある高齢者を対象とした二次予防事業で構成されています。

この二次予防事業では、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、認知症の予防等に効果のあるプログラムを提供し、高齢者の生活機能の維持・向上を図ってきましたが、一方で、以下の問題点が浮き彫りになりました。

■これまでの介護予防の問題点（厚生労働省資料「これからの介護予防」から引用）

- 介護予防の手法が、心身機能を改善することを目的とした機能回復訓練に偏りがちであった。
- 介護予防終了後の活動的な状態を維持するための多様な通いの場を創出することが必ずしも十分でなかった。
- 介護予防の利用者の多くは、機能回復を中心とした訓練の継続こそが有効だと理解し、また、介護予防の提供者の多くも、「活動」や「参加」に焦点をあててこなかった。

これからの介護予防

平成27年度の制度改正により、介護予防事業が大きく見直されました。

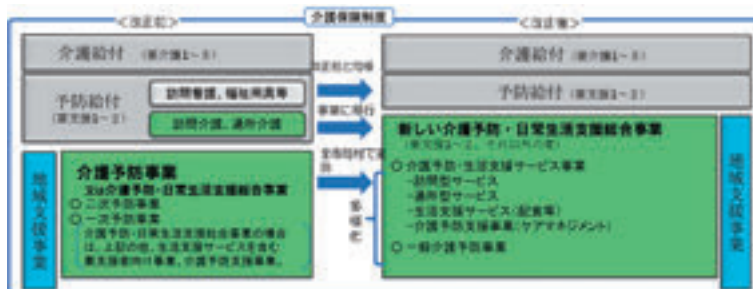
新しい介護予防事業（介護予防・日常生活支援総合事業〔新しい総合事業〕）では、これまで要支援者に対して提供されてきた訪問介護・通所介護の予防給付を地域支援事業（介護予防・生活支援サービス事業）に移行し、多様な主体による多様なサービスを充実させることにより、要支援者等に対する効果的かつ効率的なサービスを提供し、地域の支え合いの体制づくりを推進します。

また、これまでの一次予防事業と二次予防事業の区別をなくし、一般介護予防事業として、高齢者を年齢や心身の状況等によって分け隔てることなく、住民主体の通いの場を充実させ、人と人のつながりを通じて、参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進するとともに、介護予防を機能強化する観点から、リハビリ専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、要介護状態になっても生きがい・役割をもって生活できる地域を構築することにより、介護予防を推進することとしています。

※ 新しい総合事業は、平成29年度末までに移行することとされています。

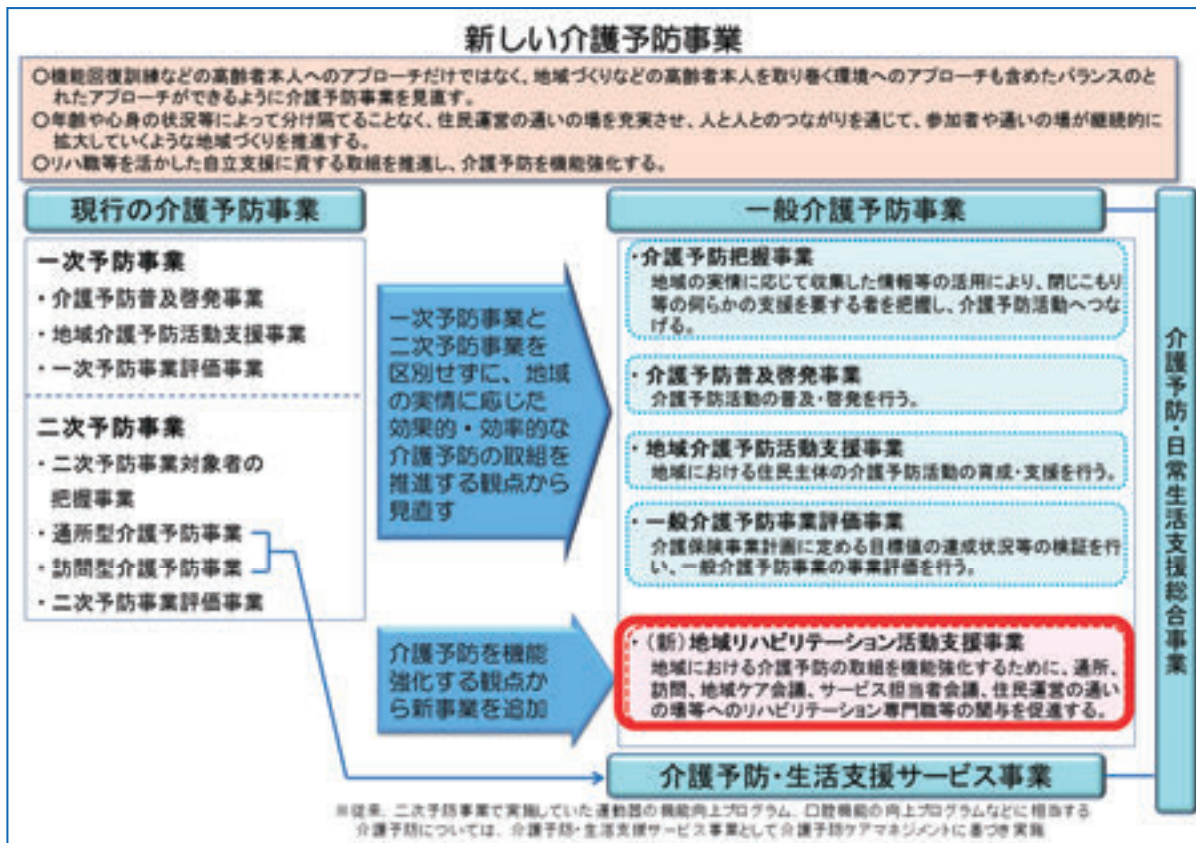
■見直しの概要

（厚生労働省作成資料を基に作成）



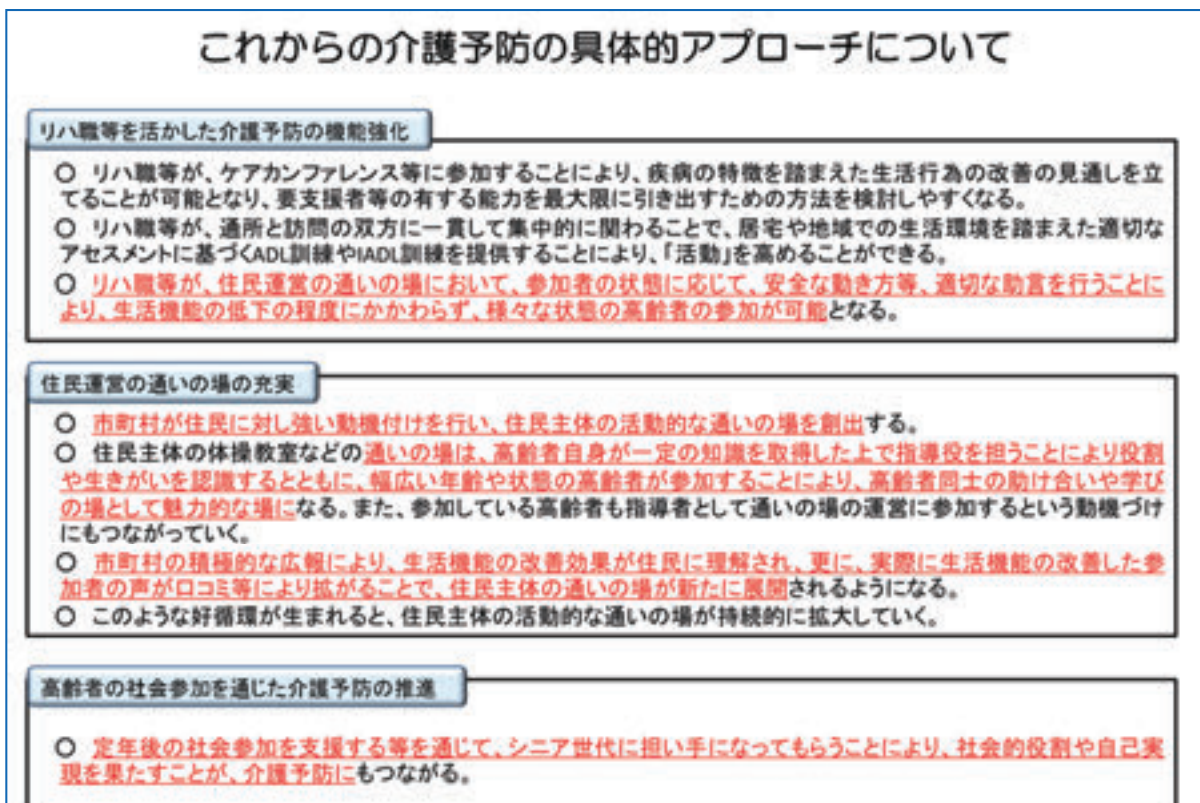
■新しい介護予防事業

(厚生労働省作成資料)



■これからの介護予防の具体的なアプローチ

(厚生労働省作成資料)



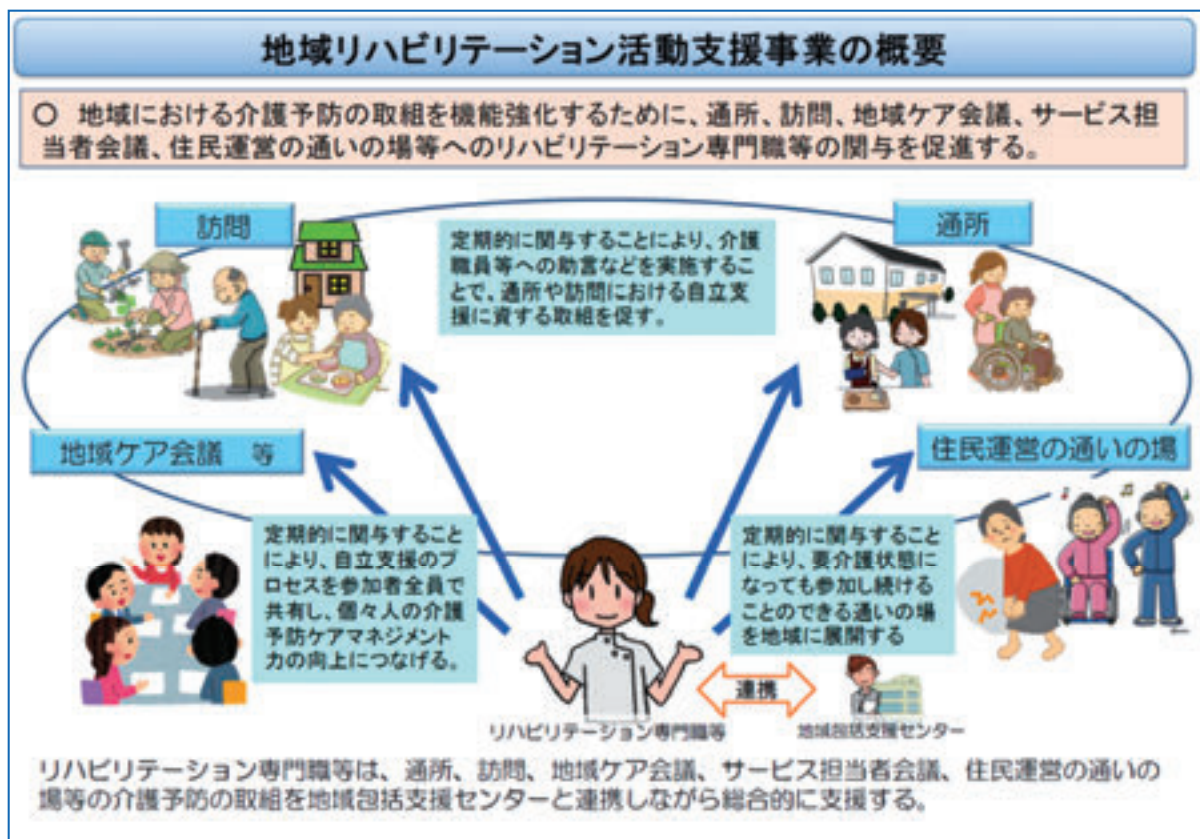
リハビリ専門職等の役割

地域における介護予防の取組の機能強化を図るためには、リハビリ専門職（理学療法士〔PT〕・作業療法士〔OT〕・言語聴覚士〔ST〕）等による支援が必要です。

このため、「地域リハビリテーション活動支援事業」を展開し、リハビリ専門職等による通所、訪問、地域ケア会議、サービス担当者会議、住民運営の通いの場等への関与を促進していきます。

■地域リハビリテーション活動支援事業

(厚生労働省作成資料)



介護予防に取り組む高齢者にとって、高齢者自身が「どんな生活を送りたいか」「どんな自分になりたいか」といった主体的な思いを実現し、モチベーションを維持することが重要な視点であり、そのためには、具体的な目標設定とリハビリ専門職等による的確なアドバイスや評価が必要です。

また、高齢者にとって医療やリハビリは生活の一部であり、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を送るためには、リハビリ専門職等と市町・地域包括支援センターの職員や、医療、介護、生活支援の多職種との連携が欠かせません。

これからのリハビリ専門職等には、地域包括ケアシステムの中で重要な役割を担う戦力として活躍することが期待されています。

活用にあたって

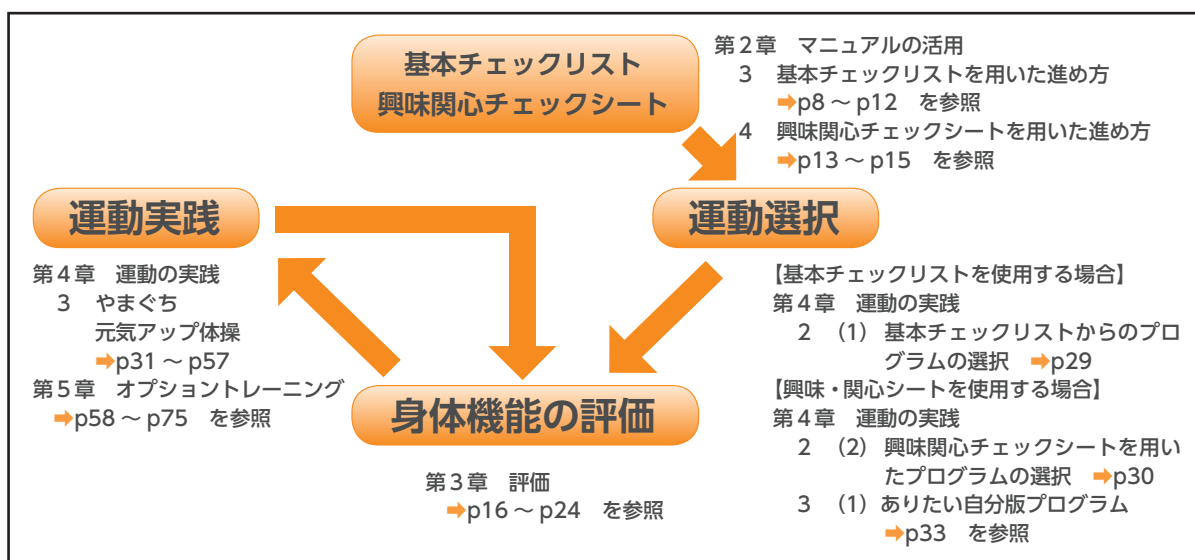
介護予防の取組は、例えば、市町の介護予防教室や、通所サービス事業所、地域の体操教室、住民主体の通いの場・サロンなど、様々な場で展開されています。

また、介護予防の取組においては、市町の職員や、サービス事業所の職員、住民グループ、ボランティアなど、多様な関係者が関与し、それぞれの目標に向かって取り組んでいます。

リハビリ専門職等の指導者には、そうした地域の取組を尊重し、専門職の視点に立って、関係者とコミュニケーションを図りながらサポートすることが求められます。

このマニュアルは、このような介護予防の取組を支援するためのツールのひとつとして作成しています。

基本的な使用方法

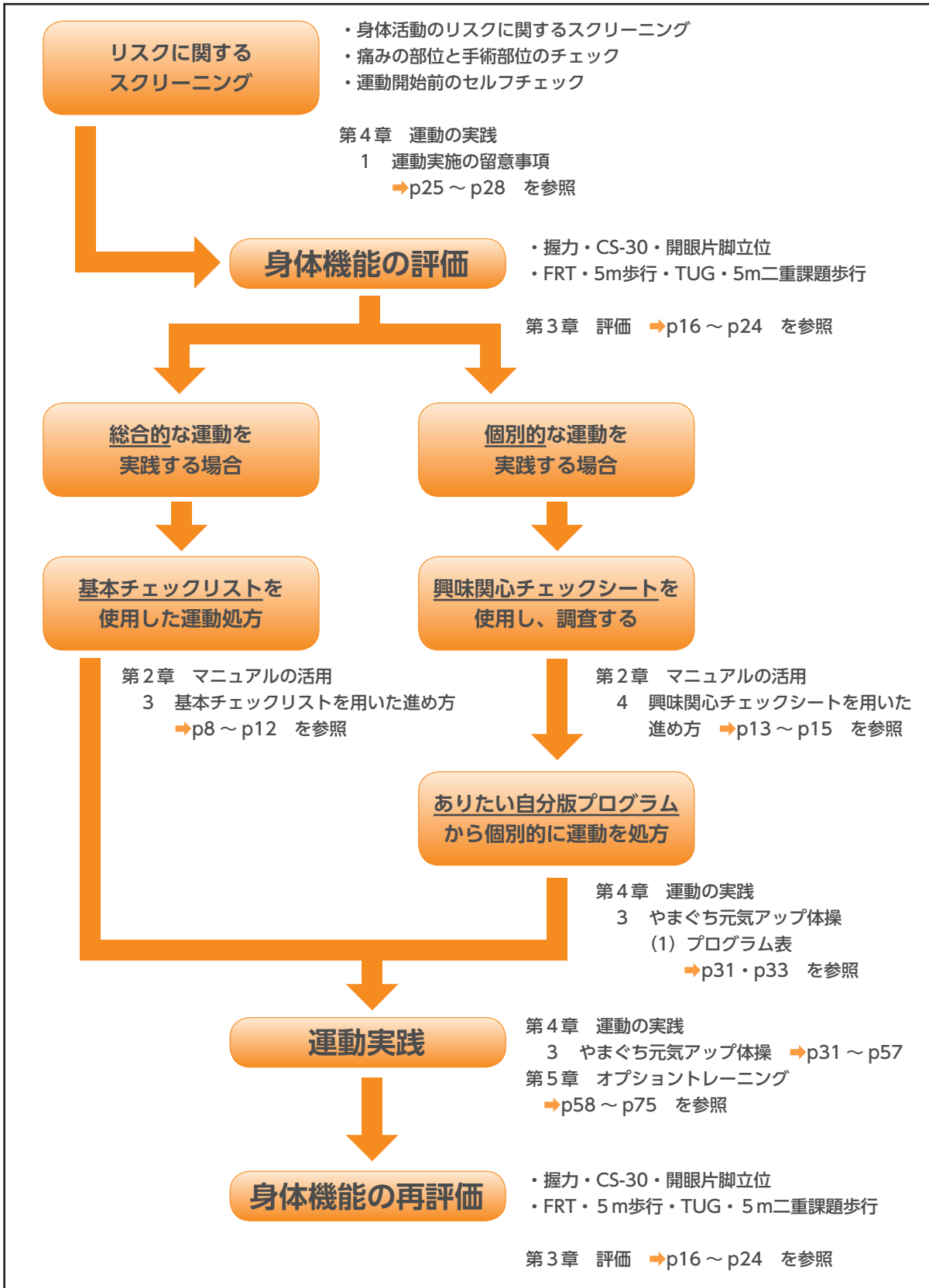


- ①「基本チェックリスト」を使用し、対象者の運動機能、認知機能、口腔機能などを調べます。
- ②運動（プログラム）を選択します。ここでは、基本チェックリストの結果に基づき推奨されるプログラムが処方されるようにできています（第4章 運動の実践 2 チェックリスト・チェックシートに基づく運動処方を参照）。
- ③運動の実践に移る前に、対象者の身体機能を知ることが大切です。このため、「身体機能の評価」を行い、対象者の身体機能を把握します（第3章 評価を参照）。
- ④いよいよ「運動の実践」です（第4章 運動の実践 3 やまぐち元気アップ体操、第5章 オプショントレーニング等を参照）。
- ⑤運動の実践後は、定期的に事後評価（効果測定）を行います。効果の有無は、運動を実施している対象者のモチベーションに大きく関与するため、効果が認められた場合は、その結果をしっかりと伝えることが重要です。

また、効果が認められなかった場合は、対象者とともに原因と解決策を導き出し、引き続き運動を実践していくことができるよう、モチベーションを維持させることが重要です。

- ※ 身体機能評価や運動を行う前に、運動開始前のスクリーニング（第4章 運動の実践 1 運動実施の留意事項を参照）を行い、運動を行ってもよいかを判断してください。

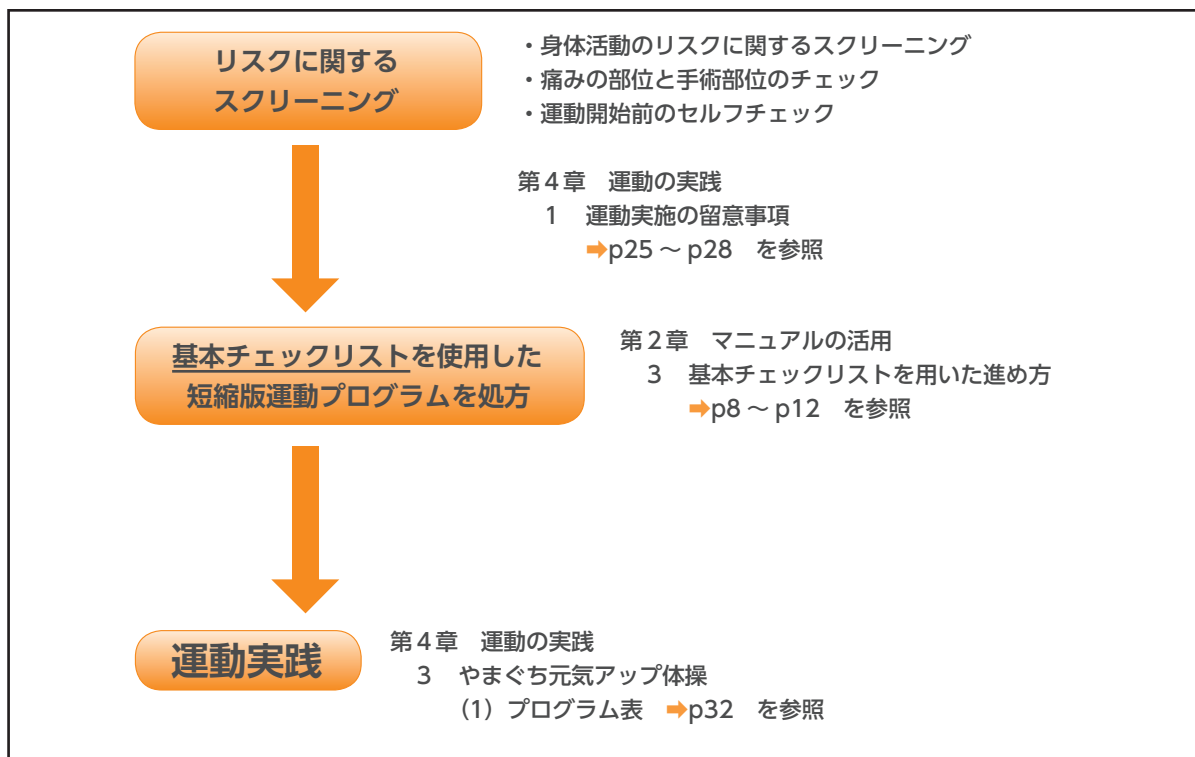
1 介護予防教室・住民主体の通いの場等での使用方法



※ 活動環境（時間・場所等）の制約により、「とりあえず運動から」という場合は、身体機能の評価を省略して実施することも考えられますが、効果の有無が対象者のモチベーションに関与することから、できる限り、評価のプロセスを踏むことが望まれます。

2 サロン・趣味活動の場等での使用方法

サロンや、囲碁、将棋クラブなどの趣味活動の合間に「みんなで運動をしよう!」といったケースも考えられます。そのような場合は、20分程度の短縮版プログラムを勧めてみましょう。



基本チェックリストを用いた進め方

基本チェックリストとは、もともと市町村の地域支援事業の介護予防事業において、要介護状態等となるおそれのある高齢者（二次予防事業対象者）を把握するために作成されたもので、平成27年度から、介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）の対象者の判定に用いられています。

本マニュアルでは、この基本チェックリストに独自の項目を加え、その結果をもとに運動プログラム（第4章 運動の実践）のほか、「認知症予防」、「口腔・嚥下」、「失禁予防」（第5章 オプショントレーニング）に取り組むことができるようになっています。

運動の実践の前に、まず、基本チェックリストの質問に回答してもらいます。その際、質問項目の趣旨を説明しながら対象者に記入してもらいます。回答にあたっては、あまり深く考えすぎず、主観を大切にしましょう。

基本チェックリストには5つの運動関連項目があり、一般的には3項目以上該当で運動機能低下と判定されます。

しかし、これらの項目はそれぞれ要介護度への影響力が異なり、（6）の階段昇降と（7）の立ち上がりの項目は、他の3項目よりも強く要介護度に影響していることが分かりました。

そのため、（6）と（7）は2点、（8）（9）（10）は1点という傾斜配点をかけ、0～7点の8段階評価とすることにしました。

さらに、0点をロバスト、1～3点をプレフレイル、4～7点をフレイルというように、3つの機能に分類することで、やまぐち元気アップ体操の指導法を調整しています。

基本チェックリスト（運動機能）

6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	2点
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	2点
8	15分位続けて歩いていますか	1点
9	この1年間に転んだことがありますか	1点
10	転倒に対する不安は大きいですか	1点

点数	分類	状態	目標
4～7点	フレイル	以前よりも筋力が低下し、日常の様々な動作にも少し影響がでています。	介護が必要な状態にならないようにするため、トレーニングによって体力を向上させましょう。
1～3点	プレフレイル	現時点では問題はありませんが、今後体力が低下し、日常生活に支障を来す可能性があります。	トレーニングによって、体力の低下を予防しましょう。
0点	ロバスト	体力は良好に保たれており、現時点では特に問題ありません。	今のうちに、さらに筋力を貯え、体力を向上させましょう。

ア 基本チェックリスト（一部改変）

年 月 日

No.	質問内容	回 答	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	2. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	2. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長（ m）体重（ kg）（BMI＝ ） ※ BMI＝体重kg÷身長m÷身長m	1. 18.5 未満	0. 18.5 以上
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渴きが気になりますか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ
21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ
26	最近、尿漏れが気になる	1. はい	0. いいえ

イ 基本チェックリストの質問項目の趣旨

【共通事項】

- ①対象者には、各質問項目の趣旨を理解していただいた上で回答してもらってください。それが適切な回答であるかどうかの判断は、基本チェックリストを評価する者が行ってください。
- ②期間を定めていない質問項目については、現在の状況について回答してもらってください。
- ③習慣を問う質問項目については、頻度も含め、本人の判断に基づき回答してもらってください。
- ④各質問項目の趣旨は以下のとおりです。各質問項目の表現は変えないでください。

No.	質問内容	趣旨
1	バスや電車で1人で外出していますか	家族等の付き添いなしで、1人でバスや電車を利用して外出しているかどうかを尋ねています。バスや電車のないところでは、それに準じた公共交通機関に置き換えて回答してください。なお、1人で自家用車を運転して外出している場合も含まれます。
2	日用品の買物をしていますか	自ら外出し、何らかの日用品の買い物を適切に行っているかどうか（例えば、必要な物品を購入しているか）を尋ねています。頻度は、本人の判断に基づき回答してください。電話での注文のみで済ませている場合は「いいえ」となります。
3	預貯金の出し入れをしていますか	自ら預貯金の出し入れをしているかどうかを尋ねています。銀行等での窓口手続きも含め、本人の判断により金銭管理を行っている場合に「はい」とします。家族等に依頼して、預貯金の出し入れをしている場合は「いいえ」となります。
4	友人の家を訪ねていますか	友人の家を訪ねているかどうかを尋ねています。電話による交流や家族・親戚の家への訪問は含みません。
5	家族や友人の相談にのっていますか	家族や友人の相談にのっているかどうかを尋ねています。面談せずに電話のみで相談に応じている場合も「はい」とします。
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	階段を手すりや壁をつたわずに昇っているかどうかを尋ねています。時々、手すり等を使用している程度であれば「はい」とします。手すり等を使わずに階段を昇る能力があっても、習慣的に手すり等を使っている場合には「いいえ」となります。
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっているかどうかを尋ねています。時々、つかまっている程度であれば「はい」とします。
8	15分位続けて歩いていますか	15分位続けて歩いているかどうかを尋ねています。屋内、屋外等の場所は問いません。
9	この1年間に転んだことがありますか	この1年間に「転倒」の事実があるかどうかを尋ねています。

No.	質問内容	趣旨
10	転倒に対する不安は大きいですか	現在、転倒に対する不安が大きいかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少があったかどうかを尋ねています。6ヶ月以上かかって減少している場合は「いいえ」となります。
12	身長 (m) 体重 (kg) BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m	身長、体重は、整数で記載してください。体重は1ヶ月以内の値を、身長は過去の測定値を記載して差し支えありません。
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	半年前に比べて固いものが食べにくくなったかどうかを尋ねています。半年以上前から固いものが食べにくく、その状態に変化が生じていない場合は「いいえ」となります。
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	お茶や汁物等を飲む時に、むせることがあるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。
15	口の渴きが気になりますか	口の中の渴きが気になるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。
16	週に1回以上は外出していますか	週によって外出頻度が異なる場合は、過去1ヶ月の状態を平均してください。
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	昨年の外出回数と比べて、今年の外出回数が減少傾向にある場合は「はい」となります。
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	本人は物忘れがあると思っても、周りの人から指摘されることがない場合は「いいえ」となります。
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	何らかの方法で、自ら電話番号を調べて、電話をかけているかどうかを尋ねています。誰かに電話番号を尋ねて電話をかける場合や、誰かにダイヤルをしてもらい会話だけする場合には「いいえ」となります。
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	今日が何月何日かわからない時があるかどうかを、本人の主観に基づき回答してください。月と日の一方しかわからない場合には「はい」となります。
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	ここ2週間の状況を、本人の主観に基づき回答してください。
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	
26	最近、尿漏れが気になる	本人の主観に基づき回答して下さい。

ウ チェックリストからのプログラムの選択

チェックリストのうち、以下の質問内容の項目の合計点数により、プログラムを選択します。

運動機能			
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	2. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	2. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ

4～7点 フレイル
(体力が低下した方プログラム)

1～3点 プレフレイル
(体力が低下しそうな方プログラム)

0点 ロバスト
(体力をさらに向上したい方プログラム)

第4章 運動の実践を参照

口腔・嚥下機能			
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渴きが気になりますか	1. はい	0. いいえ

1点以上

第5章 オプショントレーニング
2 口腔・嚥下トレーニングを参照

認知機能			
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ

1点以上

第5章 オプショントレーニング
1 認知症予防トレーニングを参照

排泄機能			
26	最近、尿漏れが気になる	1. はい	0. いいえ

1点以上

第5章 オプショントレーニング
3 失禁予防トレーニングを参照

興味関心チェックシートを用いた進め方

人の生活は、生活行為の連続で成り立っています。

生活行為とは、「人が生きていくうえで営まれる24時間365日連続する生活全般の行為」のことです。

生活行為の分類と内容



一般社団法人日本作業療法士協会

	内 容
セルフケア	トイレ、入浴、更衣、歯磨き、整容、睡眠など
家 事	掃除、料理、買い物、家や庭の手入れ、洗濯、自転車・自動車の運転、公共交通機関利用、子ども・孫の世話、動物の世話など
仕 事	賃金を伴う仕事、畑など
余 暇	趣味、読書、俳句、書道、絵を描く、パソコン、写真、観劇、演奏会、お茶、お花、歌、囲碁、将棋、散歩、スポーツ、競馬、手工芸、旅行など
地域活動	老人クラブ、町内会、お参り、ボランティアなど

人間の生活は、その人にとって意味のある生活行為の連続から成り立ち、それを行うことで満足感や充足感を得て、健康であると実感できます。

「している」生活行為が継続して行えるように、「してみたい」と思っていることが出来るようになるために、「興味がある」活動が「している」活動になるように、「ありたい自分版プログラム」を実践していきましょう。

そして、少しでも長く住み慣れた地域の中で、自分らしく生活していくことに繋げていきましょう。

対象者の「している」「してみたい」「興味がある」生活行為を、興味関心チェックリストを使って、整理していきましょう。

ア 興味関心チェックシート

氏名： _____ 年齢： _____ 歳 性別（男・女） _____ 記入日：H _____ 年 _____ 月 _____ 日

表の生活行為について、現在しているものには「している」の列に、現在していないがしてみたいものには「してみたい」の列に、する・しない、できる・できないにかかわらず、興味があるものには「興味がある」の列に○を付けてください。どれにも該当しないものは「している」の列に×をつけてください。リスト以外の生活行為に思いあたるものがあれば、空欄を利用して記載してください。

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く				生涯学習・歴史			
一人でお風呂に入る				読書			
自分で服を着る				俳句			
自分で食べる				書道・習字			
歯磨きをする				絵を描く・絵手紙			
身だしなみを整える				パソコン・ワープロ			
好きなときに眠る				写真			
掃除・整理整頓				映画・観劇・演奏会			
料理を作る				お茶・お花			
買い物				歌を歌う・カラオケ			
家や庭の手入れ・世話				音楽を聴く・楽器演奏			
洗濯・洗濯物たたみ				将棋・囲碁・ゲーム			
自転車・車の運転				体操・運動			
電車・バスでの外出				散歩			
孫・子供の世話				ゴルフ・グランドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			
動物の世話				ダンス・踊り			
友達とおしゃべり・遊ぶ				野球・相撲観戦			
家族・親戚との団らん				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
デート・異性との交流				編み物			
居酒屋に行く				針仕事			
ボランティア				畑仕事			
地域活動 (町内会・老人クラブ)				賃金を伴う仕事			
お参り・宗教活動				旅行・温泉			

生活行為向上マネジメント

本シートの著作権（著作人格権、著作財産権）は一般社団法人日本作業療法士協会に帰属しており、本シートの全部又は一部の無断使用、複製・複製、転載、記録媒体への入力、内容の変更等は著作権法上の例外を除いて禁じます。

イ 興味関心チェックシートを用いたプログラムの選択

「している」生活行為が継続して行えるように、「してみたい」と思っていることが出来るようになるために、「興味がある」活動が「している」活動になるように、「ありたい自分版プログラム」を実践していきましょう。

- ・まずは、興味関心チェックシートを使用し、対象者自身が何に興味関心があるのかを確認します。

興味関心チェックシートを
使用し、調査する

第2章 マニュアルの活用
4 興味関心チェックシート
を用いた進め方 →p13～p15 を参照

- ・次に、興味関心の高かった生活行為を継続、獲得するためにはどんな運動を行なったらよいのかを、「ありたい自分版プログラム」から選びます。

ありたい自分版プログラム
から個別的に運動を処方

第4章 運動の実践
3 やまぐち元気アップ体操
(1) プログラム表 →p31・p33 を参照

例) 興味関心が高かった生活行為が「洗濯」だった場合

生活行為	プログラム
洗濯	プログラム1・2・5・6・7・8・18
衣服の着脱	プログラム3・4・9・10
トイレでの排泄	プログラム11・13・15・16

運動プログラムの1・2・5・6・7・8・18を行うことになります。

ちなみに、

プログラム 1は、両肩回し運動・腕伸ばし運動

2は、骨盤運動

5～8は、バランス運動

18は、つま先立ちとなっています。

運動方法はp31～p57に記載してあります。

【引用・参考文献】

- ・厚生労働省：介護予防・日常生活支援総合事業における介護予防ケアマネジメント（第1号介護予防支援事業）の実施及び介護予防手帳の活用について、平成27年6月
- ・厚生労働省：介護予防マニュアル改訂版、平成24年3月
- ・日本作業療法士協会：生活行為向上マネジメントパンフレット、平成26年5月

1

評価の目的

介護予防は、「要介護状態等となることの予防」又は「要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止」を目的として行うものですが、「ただ、プログラムをやってみた」だけでは不十分です。評価のプロセスで「現状を把握する」、「プログラムの適性をチェックする」ことが重要です。

また、対象者が自主的に継続していくための工夫が必要で、運動に対する自己認識を高めるためのセルフモニタリングという手法の活用も重要となります。

そのため、定期的に評価することで「介護予防に取り組んで自分の身体が変わった」という身体的な変化や対象者の気分、生活の変化などを確認し、自己認識を促しながら対象者の意欲を保つことが必要です。

プログラムをただ提供することに終始するのではなく、対象者が運動の実践を継続することができるようにサポートすることが重要であり、対象者自身が「どんな生活を送りたいか」、「どんな自分になりたいか」といった主体的な思いを大切にし、モチベーションを維持することが重要な視点となります。

例：「筋力が強くなる」~~「早く歩けるようになる」~~ → 「孫と鬼ごっこをする」「友人とゴルフを楽しむ」

2

評価項目

1 握力（上肢筋力）

測定することの意義

両腕の筋力・握力は洗濯・料理といった家事動作の改善やビンの蓋の開閉などに役立ちます。また安心してお孫さん（赤ちゃん）を抱っこすることにも役立ちます。

良い例 

安定した基本的立位姿勢
握力計は身体から軽く離します



~~悪い例~~ 

身体が傾いている（肘や膝が曲がる）
腕や握力計が、極端に離れている

握り方



ア 測定方法

- (ア) 握りは示指の近位指節間関節がほぼ垂直になるように握り幅を調節します。（右写真参照）
- (イ) 利き手あるいは強い方の手を2回測定します。
- (ウ) 測定の際は、反対の手で押さえたり、手を振ったりしないように注意しましょう。

<対象者への指示>

「フーッと息を吐きながら、身体に腕をつけないように、ジワッと手を握ってください。」

イ 記載方法

座位で実施した場合は備考に記載してください。

② CS-30 : Chair-Standing test 30 (下肢筋力)

測定することの意義

太ももの筋力強化は、階段昇降、椅子からの立ちあがりなど、様々な移動・移乗動作に効果があります。またしゃがむことで園芸など趣味活動にも役立ちます。



背筋が伸び、両膝が完全に伸びきるように。

<準備>

ストップウォッチ、昇降運動用踏み台（高さ40cm）あるいは肘掛けと背もたれのない頑丈な椅子

ア 測定方法

- (ア) 踵の低い靴か素足で行います。
- (イ) 椅子に浅く座り、背中を伸ばします。
- (ウ) 両脚は肩幅程度に広げ、膝の間を握りこぶしひとつ分くらい開けます。
- (エ) 膝関節は90度からわずかに曲げ、足底を床につけます。
- (オ) 両手を胸の前で組みます。
- (カ) 「用意」に続き「始め」の合図で背筋が伸び、両膝が完全に伸びきるように立ちあがり、すばやく腕を組んだまま開始時の座位姿勢に戻ります。
- ※ 背筋または膝が、完全に伸びきっていない場合はテストを中断し、再度測定します。
- (キ) 30秒間できるだけ多く繰り返します（数回練習して姿勢を確認してから測定を開始）。

<対象者への指示>

「30秒で出来るだけ速く立ち座りをして下さい。」

「転倒には注意して下さい。」

- ※ 「脚」は股関節から足先までの全体、「足」は足関節からつま先の部分になります。

③ 開眼片脚立位（静的バランス）

測定することの意義

バランス能力が向上し、転倒しにくくなることが期待できます。また洗濯動作・料理・掃除動作の改善につながります。



椅子などの支えがある状態で測定し、測定中は、手を離します。測定者は転倒に注意。

ア 測定方法

- (ア) 両手は側方に軽くおろし、片脚を床から離し、終了条件が発生するまでの時間を測定する。
- (イ) 測定時間は60秒以内とし2回測定する。

イ 終了条件

- (ア) 支えている足の位置がずれた時。
- (イ) 支えている脚以外の体の一部が床に触れた時。
- (ウ) 手が体や椅子などに触れた時。

<対象者への指示>

「目を開けたまま、この状態をできるだけ長く保ってください。」

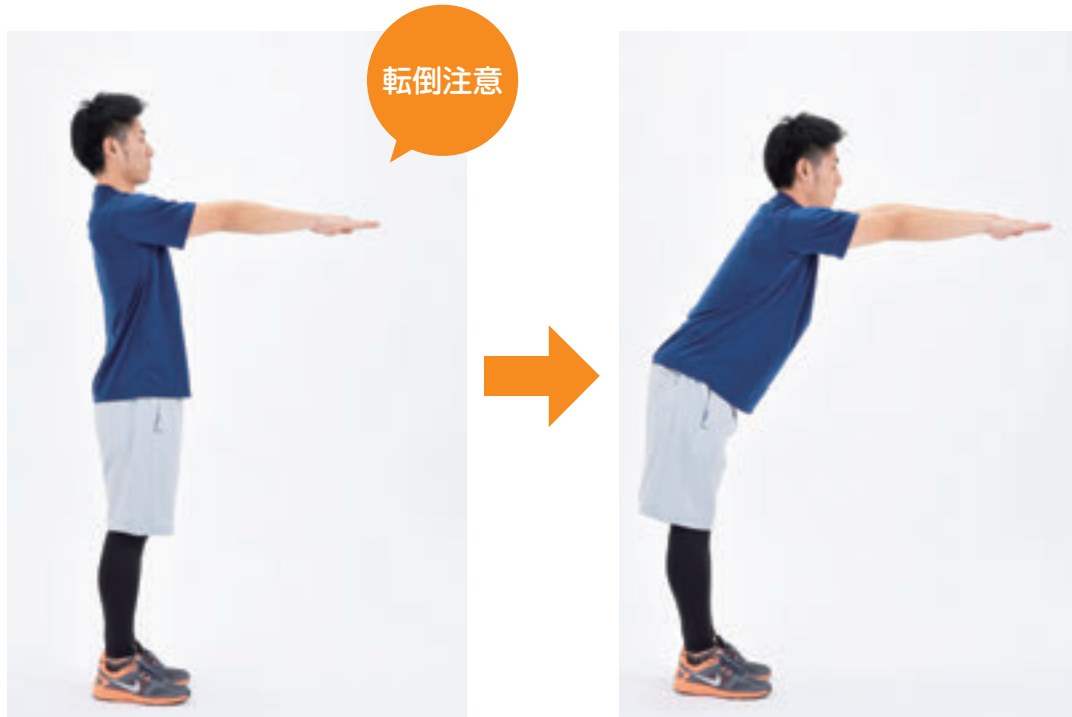
ウ 記載方法

支えている脚が、右か左かを記録しておきます。

4 FRT : Functional Reach Test (静的バランス)

測定することの意義

バランスの改善によって買い物・カラオケ・旅行などの外出が行いやすくなります。またお孫さんと安心して追い駆けっこをすることに役立ちます。



開始位置から両足が動かないように。

<準備>

メジャー、目印用テープ

ア 測定方法

- (ア) 壁に向かって横向きに立ち、両足を開いて安定した立位姿勢をとります。
- (イ) 肩の高さまで手を上げ、伸ばした手指の先端をマークします。
- (ウ) 手指は同じ高さを維持したまま、足を動かさず出来るだけ前方へ伸ばし最長地点を測定します。
- (エ) その後は開始の姿勢に戻ってもらいます。

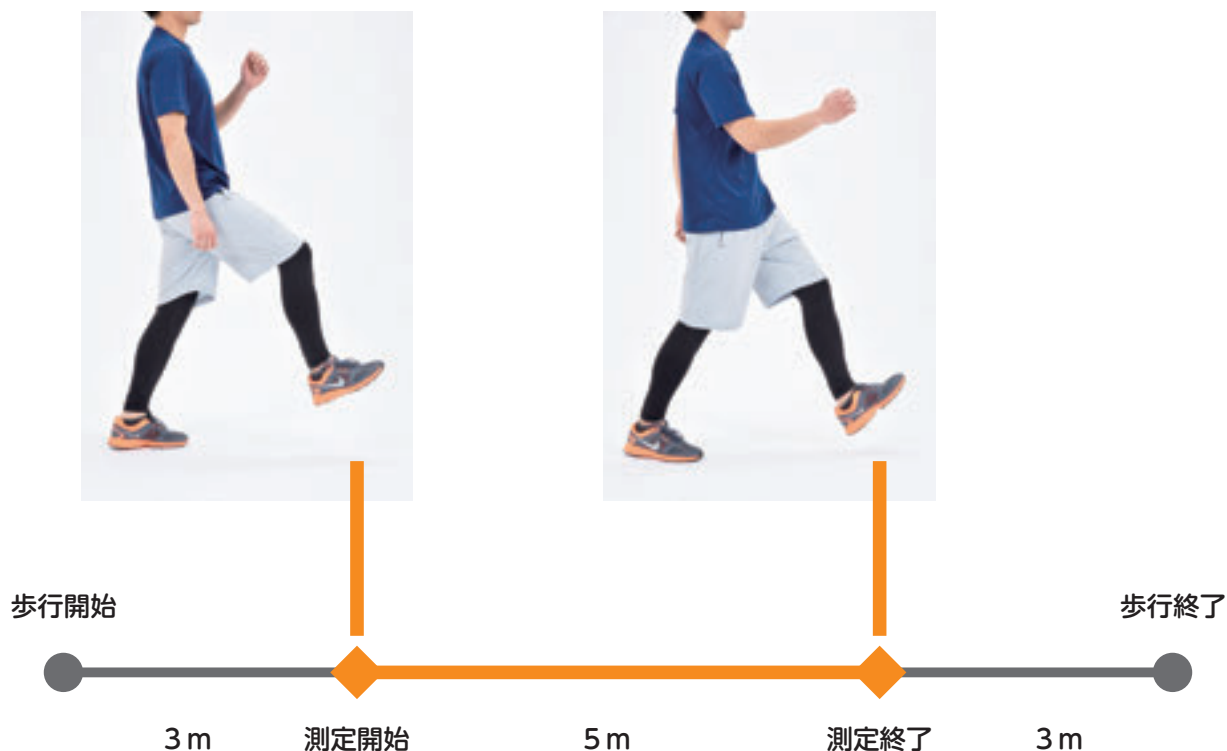
<対象者への指示>

「手の高さを保ったまま、できるだけ手を遠くへ伸ばしてください。」

5 5 m歩行テスト（歩行能力）

測定することの意義

歩行の改善によって買い物・カラオケ・旅行などの外出が行いやすくなります。またお孫さんと安心して追い駆けっこをすることに役立ちます。



ア 測定方法

(ア) 予備路前後3 mずつ、測定区間5 mの歩行路を歩き、測定区間5 mを歩く時間を計測します。

※ 足部が測定区間の始まりのテープを越えた時点から、測定区間の終わりのテープを足部が越えるまでを計測します。

(イ) 通常歩行速度と最大歩行速度を1回ずつ測定します。

<対象者への指示>

通常歩行速度「前方に向かって、いつも歩いているように歩いてください。」

最大歩行速度「前方に向かって、できるだけ速く歩いて下さい。」

イ 記載方法

歩行形態を記載（歩行補助具の使用など）、時間は小数点第一位まで記載します。

6 TUG : Timed Up & Go Test (複合的動作能力)

測定することの意義

歩行の改善によって買い物・カラオケ・旅行などの外出が行いやすくなります。またお孫さんと安心して追い駆けっこをすることに役立ちます。



<準備>

椅子、コーン（目印）、ストップウォッチ

ア 測定方法

- (ア) 椅子から立ち上がり3 m先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測します。
- ※ 対象者の背中が離れたときから、立ち上がって再び座るまでの時間(回り方は対象者の自由とします。)
- (イ) スタート時の姿勢は、椅子の背もたれに背中をつけた姿勢とします。
- (ウ) 通常歩行速度と最大歩行速度を1回ずつ測定します。

<対象者への指示>

通常歩行速度「いつも歩いているように回ってください。」

最大歩行速度「できるだけ速く回ってください。」

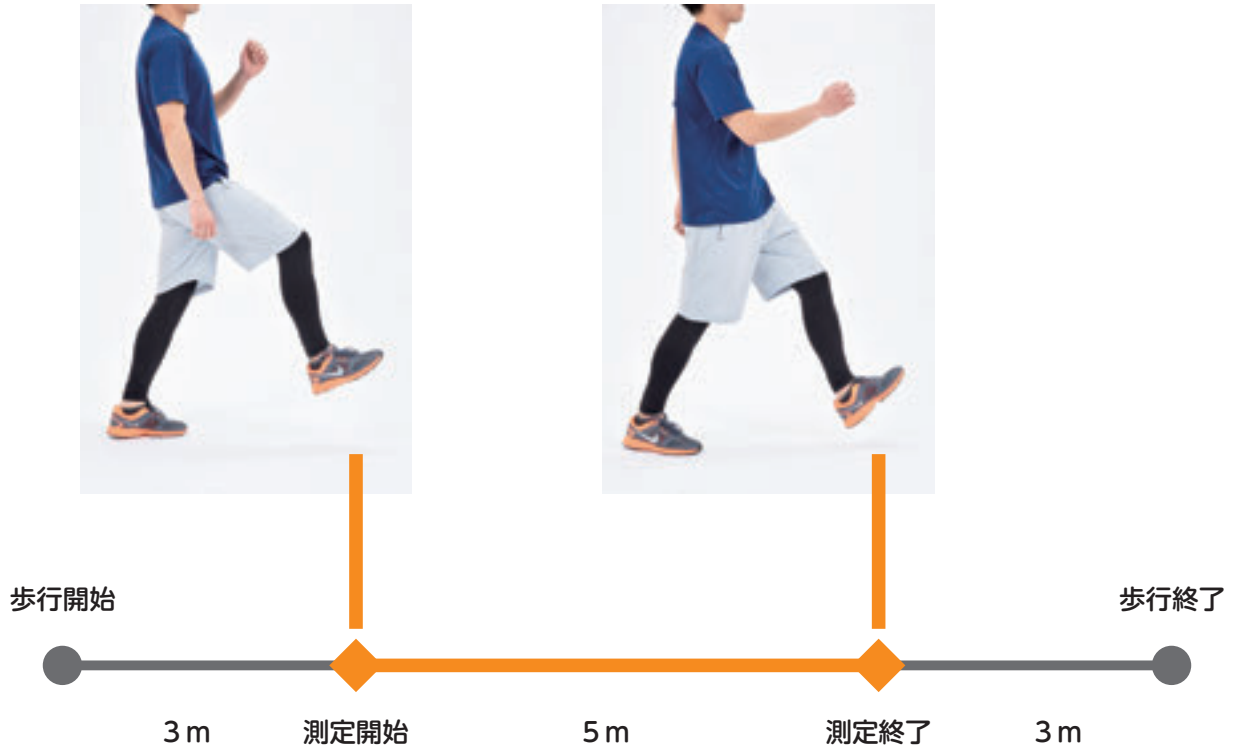
イ 記載方法

歩行形態（歩行補助具の使用など）、時間は小数点第一位まで記載します。

7 5 m二重課題歩行テスト（二重課題能力）

測定することの意義

二重課題能力は転倒予防に有用です。転倒を予防することで元気な状態で生活し続けることに役立ちます。



ア 測定方法

- (ア) 予備路前後3 mずつ、測定区間5 mの歩行路を歩き、測定区間5 mを歩く時間を計測します。
※ 足部が測定区間の始まりのテープを越えた時点から、測定区間の終わりのテープを足部が越えるまでを計測します。
- (イ) 歩きながら、100から1を引きながら歩行をします。
(ウ) 計算は歩行開始から終了まで継続します。
(エ) 歩行の条件は通常歩行速度です。

<対象者への指示>

「100から1を引きながら、いつも歩いているペースで歩いてください。」

イ 記載方法

歩行形態（歩行補助具の使用など）、時間は小数点第一位まで記載します。

ウ 判定方法

$(\text{二重課題歩行時間} - \text{通常歩行時間}) / \text{通常歩行時間} \times 100$ が、10%以上の場合には、転倒の危険性が高いと判断します。

体力測定記録用紙

項目	年	月	日	年	月	日	年	月	日			
身長			cm			cm			cm			
体重			kg			kg			kg			
握力	(右)	kg	(左)	kg	(右)	kg	(左)	kg	(右)	kg	(左)	kg
CS-30			回			回			回			
片脚立位	(右)	秒	(左)	秒	(右)	秒	(左)	秒	(右)	秒	(左)	秒
FRT			cm			cm			cm			
5m歩行	(通常)		秒	(通常)		秒	(通常)		秒			
	(最大)		秒	(最大)		秒	(最大)		秒			
	歩行形態			歩行形態			歩行形態					
TUG	(通常)		秒	(通常)		秒	(通常)		秒			
	(最大)		秒	(最大)		秒	(最大)		秒			
	歩行形態			歩行形態			歩行形態					
5m歩行 (二重課題)		秒	%		秒	%		秒	%			
	歩行形態			歩行形態			歩行形態					
HDS-R												
基本 チエック リスト	計		点			点			点			
	運動		点			点			点			
	認知		点			点			点			
	口腔		点			点			点			
	失禁		点			点			点			
生活目標												
興味関心 チェックシート												

備考

【参考値】

		60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80歳～
握力	男性	34.1～37.0	31.1～34.0	29.1～32.0	26.1～29.0	23.1～27.0
	女性	21.1～23.0	19.1～21.0	18.1～20.0	16.1～18.1	16.1～17.0
CS-30 (回)	男性	20～25	18～21	16～20	15～17	14～16
	女性	19～23	17～21	15～19	13～17	13～16
開眼片脚立位 (秒)	男女	50	40	30	20	10
5 m歩行時間 (秒) (最大歩行)	男性	2.5～3.3	2.6～3.4	2.7～3.6	3.1～4.1	3.5～4.6
	女性	2.8～3.8	3.0～4.0	3.3～4.4	3.9～5.1	4.4～5.8
TUG (秒) (最大歩行)	男性	4.9～5.6	5.0～5.8	5.4～6.3	5.6～6.7	5.9～7.1
	女性	5.3～5.8	5.3～6.0	5.8～6.7	6.0～7.0	6.0～7.3

【引用・参考文献】

- ・厚生労働省：介護予防マニュアル改訂版，平成24年3月
- ・中谷敏昭ら：日本人高齢者の下肢筋力を簡便に評価する30秒椅子立ち上がりテストの妥当性：体育学研究47：451-461，2002
- ・Duncan PW, Studenski S, Chandler J, et al.: Functional reach: predictive validity in a sample of elderly male veterans. J Gerontol 47: 93-98, 1992.
- ・Yamada M, Aoyama T, Arai H, Nagai K, Tanaka B, Uemura K, Mori S, Ichihashi N. Dual-task walk is a reliable predictor of falls in robust elderly adults. J Am Geriatr Soc. 2011 Jan;59(1):163-4
- ・文部科学省：平成24年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書について

運動実施の留意事項

1 運動の流れ



運動するにあたっては、上図のようになり、必ずゆっくりと行います。特にクールダウンは重要です。

2 運動の原理

運動するに当たり、「**栄養**」、「**過負荷**」、「**特異性**」、「**可逆性**」、「**休養**」がポイントになります。

栄養：運動するエネルギーがなければ、続けられませんし、運動の効果も期待できません。

過負荷：少し強いくらいの負荷で運動を行わなければ、筋力や体力は向上しません。

特異性：ただ、運動するのではなく、鍛えたい能力をはっきりとさせ、それに見合った運動を行うことが大切です。

可逆性：運動は継続的に取り組まないと、筋力や体力は元に戻ってしまいます。

休養：運動しなければ、力はつきませんが、使い続けられれば疲労が蓄積し、ケガも起こしやすくなります。

併せて、運動に取り組むに当たり、プログラム内容などには、個別性が高く、一人一人の負荷は異なります。集団で運動に取り組んでいく場合でも、常に頭の隅に置いておくことが重要です。

3 運動の負荷と頻度

負荷量の設定は、運動を安全に進めるに当たり、とても重要です。設定に当たっては、有酸素運動の限界に近い、ボルグスケール13を目安に進めると、運動の効果としては高くなります。対象者本人の主観として、11～13であれば、適度に有酸素運動が行えていることとなります。

頻度としては、本プログラムを週1回行うだけでも一定の効果が期待できますが、より運動の効果を
出すためには、自宅での自主トレーニングに取り組む必要があります。

これは大変重要なことで、カレンダーなどを活用し、運動した日に印をつけるなどして、継続して取り組む工夫が大切です。

ボルグスケール

20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である

4 身体活動のリスクに関するスクリーニング

このシートは身体活動（生活活動・運動）に積極的に取り組む際に、安全に運動を行うためのスクリーニングとしてお使いください。

		回 答	
		はい	いいえ
1	医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？ (心電図検査で「異常がある」と言われた場合も含む)	はい	いいえ
2	運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか？	はい	いいえ
3	身体を動かしていない時に、胸部の痛みを感じたり、脈の不整を感じたりすることがありますか？	はい	いいえ
4	常に「立ちくらみ」や「めまい」がしたり、過去に意識を失ったことがありますか？	はい	いいえ
5	家族に、原因不明で突然亡くなった人がいますか？	はい	いいえ
6	医師から、足腰に障害があると言われたことがありますか？ (脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断された場合も含む)	はい	いいえ
7	運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか？	はい	いいえ

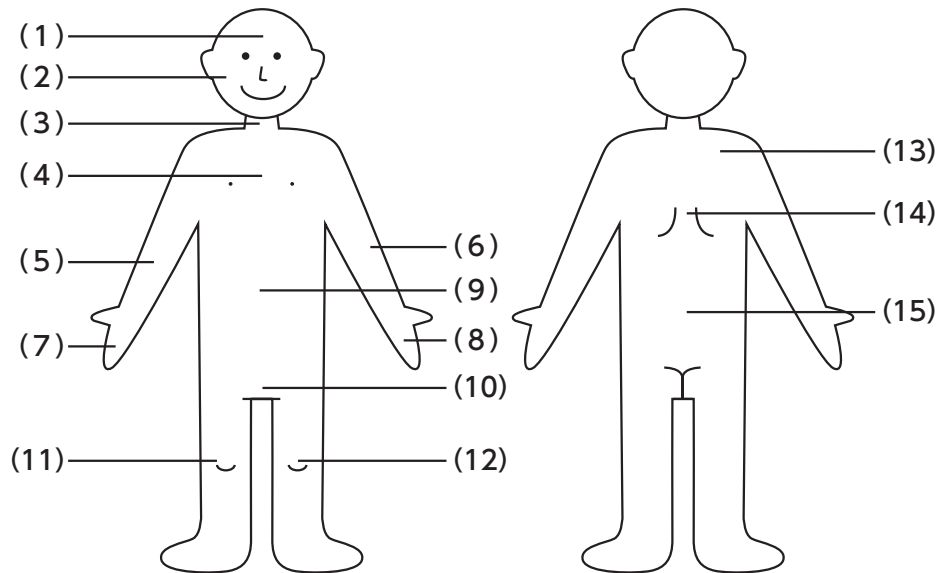
【参考】 Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

※ 「はい」が1つでもあった場合、運動に取り組む前にかかりつけの医師への相談が必要です

5 痛みの部位と手術部位のチェック

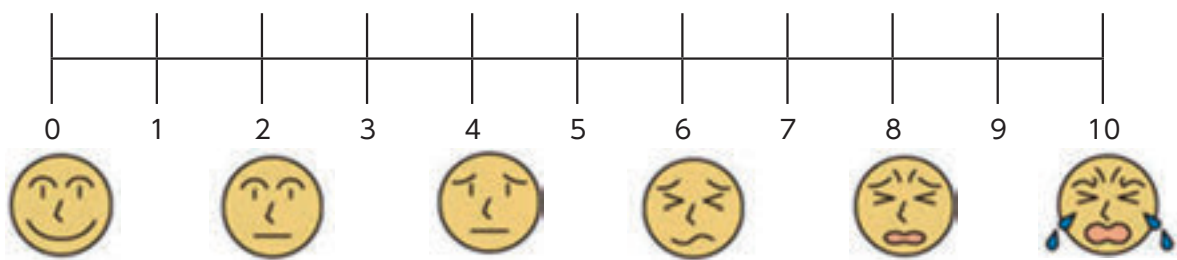
ア 身体のどこかに痛みを感じますか？手術をした場所がありますか？

- ・痛みのある場所、手術をした場所に○印をつけましょう。
- ・しびれのある身体には、斜線を書きましょう。



イ 身体の痛みの程度は、どれくらいですか？

- ・表情を参考に、0～10の数字で該当する場所に、○印をつけましょう。



6 運動開始前のセルフチェック

自分でチェックする習慣を身につけましょう。

		回 答	
		はい	いいえ
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	身体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	耳鳴りがする	はい	いいえ
6	過労気味で、体調が悪い	はい	いいえ
7	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
8	下痢や便秘をして、腹痛がある	はい	いいえ
9	少し動いただけで、息切れや動悸がする	はい	いいえ
10	咳や痰が出て、風邪気味である	はい	いいえ
11	胸が痛い	はい	いいえ
12	(夏季) 熱中症警報が出ている	はい	いいえ

※運動開始前に「はい」が1つでもあった場合、当日の運動は中止して下さい

チェックリスト・チェックシートに基づく運動処方

1 基本チェックリストからのプログラムの選択

基本チェックリストの結果に基づいてプログラムを選択します。

集団に対してプログラムを選択する場合には、対象者の平均的な能力に合わせてプログラムを選択します。

「認知症予防」、「口腔・嚥下」、「失禁予防」(第5章 オプショントレーニング)については、対象者の疲労度、プログラムを実施できる時間に合わせて選択します。

運動機能			
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	2. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	2. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ

4～7点 フレイル
(体力が低下した方プログラム)

1～3点 プレフレイル
(体力が低下しそうな方プログラム)

0点 ロバスト
(体力をさらに向上したい方プログラム)

第4章 運動の実践を参照

口腔・嚥下機能			
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ

1点以上

第5章 オプショントレーニング
2 口腔・嚥下トレーニングを参照

認知機能			
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ

1点以上

第5章 オプショントレーニング
1 認知症予防トレーニングを参照

排泄機能			
26	最近、尿漏れが気になる	1. はい	0. いいえ

1点以上

第5章 オプショントレーニング
3 失禁予防トレーニングを参照

2 興味関心チェックシートを用いたプログラムの選択

「している」生活行為が継続して行えるように、「してみたい」と思っていることが出来るようになるために、「興味がある」活動が「している」活動になるように、「ありたい自分版プログラム」を実践していきます。

- ・まずは、興味関心チェックシートを使用し、対象者自身が何に興味関心があるのかを確認します。

興味関心チェックシートを
使用し、調査する

第2章 マニュアルの活用
4 興味関心チェックシート
を用いた進め方 →p13～p15 を参照

- ・次に、興味関心の高かった生活行為を継続、獲得するためにはどんな運動を行なったらよいのかを、「ありたい自分版プログラム」から選びます。

ありたい自分版プログラム
から個別的に運動を処方

第4章 運動の実践
3 やまぐち元気アップ体操
(1) プログラム表 →p31・p33 を参照

生活行為	プログラム
洗濯	プログラム1・2・5・6・7・8・18
衣服の着脱	プログラム3・4・9・10
トイレでの排泄	プログラム11・13・15・16

運動プログラムの1・2・5・6・7・8・18を行うこととなります。

ちなみに、

- プログラム 1は、両肩回し運動・腕伸ばし運動
2は、骨盤運動
5～8は、バランス運動
18は、つま先立ちとなっています。

運動方法はp31～p57に記載してあります。

やまぐち元気アップ体操

1 プログラム表（通常版・短縮版・ありたい自分版）

通常版プログラム（40分）

		フレイル (体力が低下した方のために)	プレフレイル (体力が低下しそうな方のために)	ロバスト (体力をさらに向上したい方のために)
ウォーミングアップ (7分30秒)		・深呼吸		
	プログラム1	・両肩回し5回 ・腕の伸ばし15秒×左右1セット		
	プログラム2	・骨盤運動6秒×5往復		
	プログラム3	・大腿後面ストレッチ15秒×左右1セット ・大腿前面ストレッチ15秒×左右1セット		
	プログラム4	・下腿三頭筋ストレッチ15秒×左右1セット		
バランス トレーニング (5分)	プログラム5・6	・前後バランス（座位）5秒×10回		・前後バランス（立位）5秒×10回
	プログラム7・8	・左右バランス（座位）5秒×10回		・左右バランス（立位）5秒×10回
筋力アップ トレーニング (20分)	プログラム9	・上肢ペットボトル各5回	フレイル・プレフレイル：ペットボトル500ml	
	プログラム10	・上肢ペットボトル5回・雑巾絞り	ロバスト：ペットボトル：1.5l	
	プログラム11	・腹筋10秒×3セット		
	プログラム12	・下肢挙上6秒×10回×左右1セット ・ひらがな 左右5文字		
	プログラム13	・スクワット6秒×10回		
	プログラム14・17	・片脚立位30秒×左右1セット		・片脚立位（対側下肢運動） 30秒×左右1セット
	プログラム15	・膝伸展20秒×5セット	・空気椅子20秒×5セット	
	プログラム16	・スクワット6秒×10回		・ランジ6秒×左右5回
	プログラム18	・つま先立ち10回×1セット		
二重課題 トレーニング (4分3秒)	プログラム19	・足踏み（座位）・語想起5秒間×12セット		
	プログラム20	・足踏み（座位）・ボディータッチ90秒×2セット		・足踏み（立位）・ボディータッチ90秒×2セット
持久力アップ トレーニング (3分)	プログラム21・22	・座位足踏み（2分間）	・立位足踏み（2分間）	
クールダウン (30秒)		深呼吸		

- ・通常版プログラム（40分）は市町の介護予防教室等の長時間運動の実施が可能な場での活用を考慮して作成されたものです。
- ・「フレイル」は体力が低下した方のためのプログラム、「プレフレイル」は体力が低下しそうな方のためのプログラム、「ロバスト」は体力をさらに向上したい方のためのプログラムとなります。

短縮版プログラム（20分）

		フレイル (体力が低下した方のために)	プレフレイル (体力が低下しそうな方のために)	ロバスト (体力をさらに向上したい方のために)
ウォーミングアップ (4分)		・深呼吸		
	プログラム1	・両肩回し5回 ・腕の伸ばし15秒×左右1セット		
	プログラム3	・大腿後面ストレッチ15秒×左右1セット ・大腿前面ストレッチ15秒×左右1セット		
	プログラム4	・下腿三頭筋ストレッチ15秒×左右1セット		
バランス トレーニング (3分30秒)	プログラム5・6	・前後バランス（座位）5秒×5回	・前後バランス（立位）5秒×5回	
	プログラム7・8	・左右バランス（座位）5秒×3回	・左右バランス（立位）5秒×3回	
筋力アップ トレーニング (7分)	プログラム9	・上肢ペットボトル各5回		
	プログラム10	・上肢ペットボトル5回・雑巾絞り	フレイル・プレフレイル：ペットボトル500ml ロバスト：ペットボトル：1.5l	
	プログラム11	・腹筋10秒×1セット		
	プログラム14・17	・片脚立位30秒×左右1セット	・片脚立位（対側下肢運動） 30秒×左右1セット	
	プログラム15	・膝伸展20秒×2セット	・空気椅子20秒×2セット	
二重課題 トレーニング (2分)	プログラム19	・足踏み（座位）・語想起5秒間×12セット		
持久力アップ トレーニング (2分3秒)	プログラム21・22	・座位足踏み（2分間）	・立位足踏み（2分間）	
クールダウン (1分)		深呼吸		

- ・短縮版プログラム（20分）はサロンや趣味活動など住民主体の通いの場で短時間の運動を実践する場合の活用を考慮して作成されたものです。
- ・「フレイル」は体力が低下した方のためのプログラム、「プレフレイル」は体力が低下しそうな方のためのプログラム、「ロバスト」は体力をさらに向上したい方のためのプログラムとなります。

ありたい自分版プログラム

生活行為	プログラム
洗濯	プログラム 1・2・5・6・7・8・18
衣服の着脱	プログラム 3・4・9・10
トイレでの排泄	プログラム 11・13・15・16
お風呂	プログラム 12・14・17
バス・電車での外出	プログラム 19・20・21・22
掃除	プログラム 5・6・7・8・9・10・11
ウォーキング	プログラム 19・20・21・22
ペットの世話・散歩	プログラム 9・10・11・12・14・16・17
畑仕事・庭の手入れ	プログラム 1・2・3・4・9・13・15・16
料理	プログラム 5・6・7・8・10
コンビニ・スーパーに行く	プログラム 19・20・21・22
孫の世話	プログラム 1・2・5・6・7・8・9・10・11・18
大型スーパー・カラオケなどに行く	プログラム 13・15・16・19・20・21・22
客人を迎える	プログラム 1・3・5・6・7・8・9・10・13・15・16
プールに行く	プログラム 12・14・17・19・20・21・22
旅行・温泉に行く	プログラム 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10・11・12・13・14・15・16・17・18・19・20・21・22

- ・ありたい自分版プログラムは、介護施設における入所者・通所サービス利用者及び自宅で生活される方を対象として、セルフトレーニングを指導する場合に活用すること考慮して作成されたものです。
- ・運動回数については、通常版プログラム（40分）に準じます。

2 プログラムリスト

プログラム	運動内容	目的		対象
プログラム 1	両肩回し運動	肩の柔軟性向上		共通
	腕伸ばし運動			
プログラム 2	骨盤運動	腰部の可動性改善	腰痛軽減	共通
プログラム 3	太もも後面ストレッチ	太ももの柔軟性向上		共通
	太もも前面ストレッチ			
プログラム 4	ふくらはぎストレッチ	ふくらはぎの柔軟性向上		共通
プログラム 5	前後バランス運動	前後方向のバランス向上	転倒予防効果	フレイル・プレフレイル
プログラム 6	前後バランス運動	前後方向のバランス向上	転倒予防効果	ロバスト
プログラム 7	左右バランス運動	左右方向のバランス向上	転倒予防効果	フレイル・プレフレイル
プログラム 8	左右バランス運動	左右方向のバランス向上	転倒予防効果	ロバスト
プログラム 9	腕を横に開く運動	上肢筋力の強化		共通
	腕を上挙げる運動			
プログラム 10	肘の曲げ伸ばし運動	上肢筋力の強化		共通
	雑巾絞り			
プログラム 11	腹筋トレーニング	体幹筋力の強化	姿勢の改善	共通
プログラム 12	太ももの筋トレ	大腿部筋力の強化	階段昇降・立ち上がり改善	共通
	下半身の筋トレ			
プログラム 13	スクワット	大腿部筋力の強化	階段昇降・立ち上がり改善	共通
プログラム 14	片脚立ち	股関節周囲筋力の強化	歩行・階段昇降改善	フレイル・プレフレイル
プログラム 15	空気椅子	大腿部筋力の強化	階段昇降・立ち上がり改善	プレフレイル・ロバスト
プログラム 16	踏み出し運動	大腿部筋力の強化	階段昇降・立ち上がり改善	共通
プログラム 17	片脚立ち	股関節周囲筋力の強化	立位保持改善	ロバスト
プログラム 18	つま先立ち	ふくらはぎ筋力の強化	立位保持の改善	共通
プログラム 19	足踏み&語想起運動	二重課題能力の改善	転倒予防効果	共通
プログラム 20	足踏み&ボディタッチ運動	二重課題能力の改善	転倒予防効果	共通
プログラム 21	ステップ運動	持久力改善・股筋力の改善	姿勢・歩行能力の改善	フレイル
プログラム 22	ステップ運動	持久力改善・股筋力の改善	姿勢・歩行能力の改善	プレフレイル・ロバスト

りょうかたまわ うんどう うでの うんどう
両肩回し運動・腕伸ばし運動

共通：プログラム

1



① 両肩回し運動



- ・肩全体をほぐす運動です。
- ・両肘を曲げて、肘で円を描くようにゆっくりと大きく回します。
- ・前方向、後ろ方向にそれぞれ5回回します。

※痛みのある方は無理をせず、痛みのない範囲で行います。

Point!

呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり大きく動かすことが重要です。

② 腕伸ばし運動



- ・肩の裏側と腕を伸ばす運動です。
- ・一方の腕を伸ばし、もう一方の腕で引っ掛けるようにして、胸に付けるように、肩の裏側を伸ばします。
- ・伸ばしたところで、ゆっくりと15秒間、止めます。
- ・反対側も同様に行います（左右各1回）。

効果

肩の柔軟性の向上は、洗濯や畑仕事、お孫さんの世話の動作の改善につながります。



- ・腰部の柔軟性を高める運動です。
- ・骨盤を前後へと倒すように、動かします。
- ・両手を腰にあて、3秒かけてゆっくりと『おへそ』を突き出すように骨盤を前へ倒します。
- ・その後、3秒かけてゆっくりとお腹をへこますようにして、骨盤を後ろに倒します。
- ・ゆっくりと5往復、実施します。

効果

腰部の柔軟性の向上は、腰痛の軽減や洗濯、畑仕事、お孫さんの世話の動作の改善につながります。

Point!

呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり大きく動かすことが重要です。

ふと

こうめん

太もも後面ストレッチ

ふと

ぜんめん

太もも前面ストレッチ

共通：プログラム 3



① 太もも後面ストレッチ



- ・太ももの後面を伸ばす運動です。
- ・膝をやや伸ばした状態で、体を前へとかがめます。
- ・「つま先を曲げた状態」と「つま先を伸ばした状態」で行います。
- ・伸ばしたまま、15秒ぐらい止めます。
- ・反対側も同様に行います（左右各1回）。

Point!

呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり続けてストレッチすることが重要です。

② 太もも前面ストレッチ



- ・太ももの前面を伸ばす運動です。
- ・座位または立位で、一方の脚を後ろへと下げ、おへそを突き出すように、伸ばしたまま、15秒ぐらい止めます。
- ・反対側も同様に行います(左右各1回)。

効果

太ももの柔軟性の改善は、衣服の着脱や畑仕事の動作の改善につながります。

ふくらはぎストレッチ

共通：プログラム 4



- ・ふくらはぎを伸ばす運動です。
- ・椅子などを持って、脚を後ろへ下げます。
- ・踵を浮かさないようにして、腰を前へ出すようにしながら、ゆっくりと15秒ぐらい止めます。
- ・反対側も同様に行います（左右各1回）。

※座って行う場合には、つま先にタオルをひっかけて引っ張ります。



Point!

呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり続けてストレッチすることが重要です。

効果

股関節・ふくらはぎの柔軟性の改善は、衣服の着脱や畑仕事の動作の改善につながります。

ぜんご

前後バランス運動

うんどう

フレイル・プレフレイル：プログラム 5



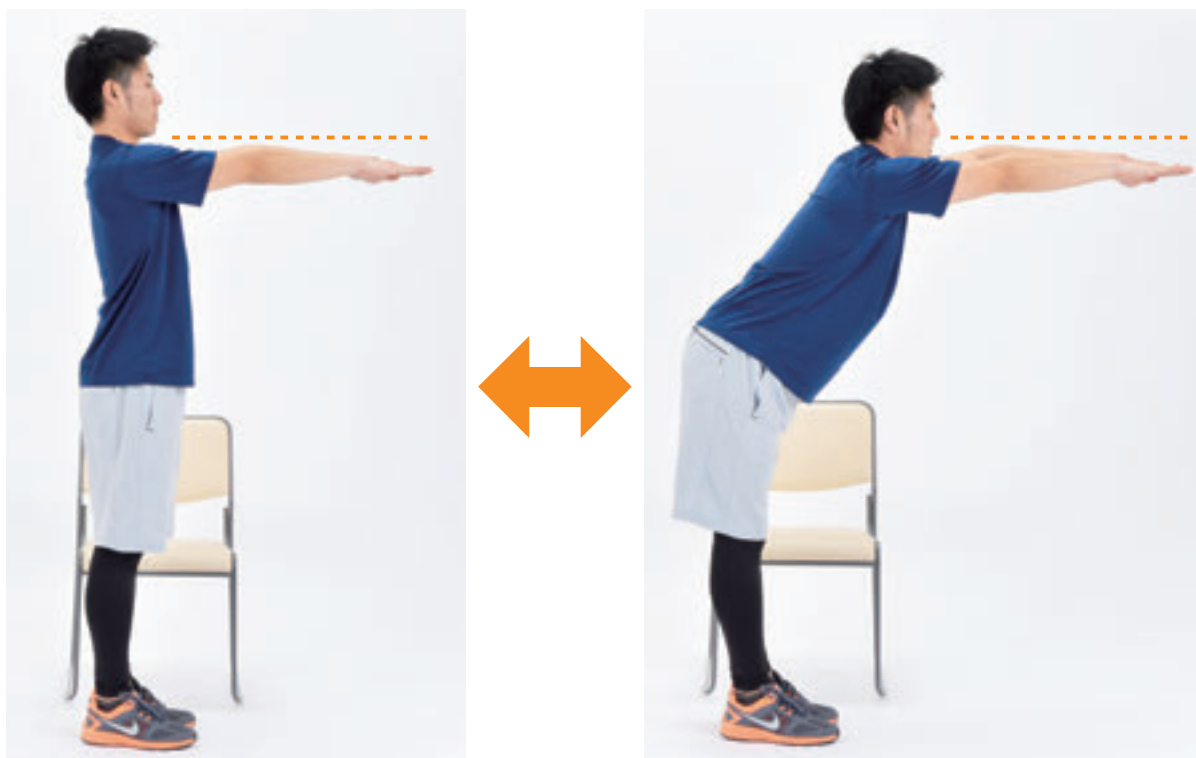
- 前後のバランスを強化する運動です。
- 椅子に座った状態で行います。
- 両腕が床面と水平になるように伸ばします。
- 足を床から少し浮かせた状態で、ゆっくりと前へ体を傾けます。
- ※この時、両腕が床面と水平を保つように注意が必要です。
- 最大限伸ばした状態で、5秒間止め、その後はゆっくりと姿勢を戻します。
- これを10回、繰り返します。(短縮版は5回)

Point!

足を浮かすことが難しい場合には、軽く床面についていてもOKです。
前へと転ばないように注意しましょう。

効果

バランス能力が向上し、転倒しにくくなることが期待できます。
また、洗濯や料理、掃除の動作の改善につながります。



- ・前後のバランスを強化する運動です。
- ・立った状態で行います。
- ・両脚を靴一足分開き、両腕が床面と水平になるように伸ばします。
- ・ゆっくりと前へと体を傾け、足の裏にかかっている体重を意識して下さい。
※この時、両腕が床面と水平を保つように注意が必要です。
- ・最大限伸ばした状態で、5秒間止め、その後はゆっくりと姿勢を戻します。
- ・これを10回、繰り返します。(短縮版は5回)

効果

バランス能力が向上し、転倒しにくくなることが期待できます。また、洗濯や料理、掃除の動作の改善につながります。

Point!

前方に転んでしまわないように注意しましょう。

さ ゆ う う ん ど う
左右バランス運動

フレイル・プレフレイル：プログラム 7



- ・左右のバランスを強化する運動です。
- ・椅子に座った状態で行います。
- ・両腕が床面と水平になるように開きましょう。
- ・足を床から少し浮かせた状態で、ゆっくりと身体を傾けます。
- ※この時、両腕が床面と水平を保つように注意が必要です。
- ・最大限傾けた状態で、5秒間止め、その後はゆっくりと姿勢を戻します。
- ・次に、反対側へと身体を傾けます。
- ・これを10回、繰り返します。(短縮版は5回)

Point!

足を浮かすことが難しい場合には、軽く床面についていてもOKです。
椅子から落ちないように注意しましょう。

効果

バランス能力が向上し、転倒しにくくなることが期待できます。
また、洗濯や料理、掃除の動作の改善につながります。



- 左右のバランスを強化する運動です。
- 立った状態で行います。
- 両腕が床面と水平になるように開きましょう。
- ゆっくりと左へと体を傾け、足の裏にかかっている体重を意識して下さい。
- ※この時、両腕が床面と水平を保つように注意が必要です。
- 最大限伸ばした状態で、5秒間止め、その後はゆっくりと姿勢を戻します。
- 次は、反対側へと身体を傾けます。
- これを10回、繰り返します。(短縮版は5回)

Point!

転んでしまわないように注意しましょう。

効果

バランス能力が向上し、転倒しにくくなるのが期待できます。また、洗濯や料理、掃除の動作の改善につながります。

うで よこ ひら うんどう うで うえ あ うんどう
 腕を横に開く運動・腕を上上げる運動

共通：プログラム 9



500ml または1.5 L のペットボトルを利用します。

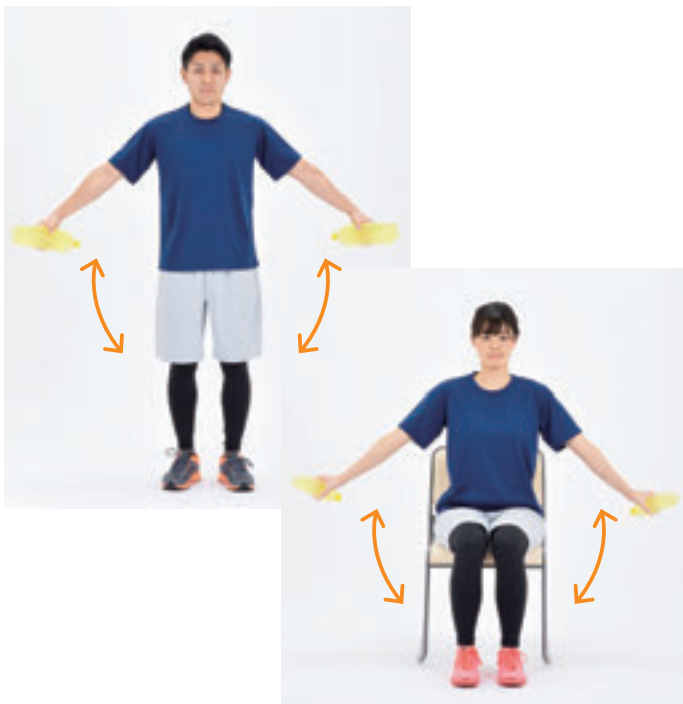
※座って行っても構いません。

水の量は、「10回繰り返し運動ができる」「痛みが生じない」程度に調整してください。

※推奨

フレイル	: 500ml	座位
プレフレイル	: 500ml	座位
ロバスト	: 1.5 L	立位

1 腕を横に開く運動

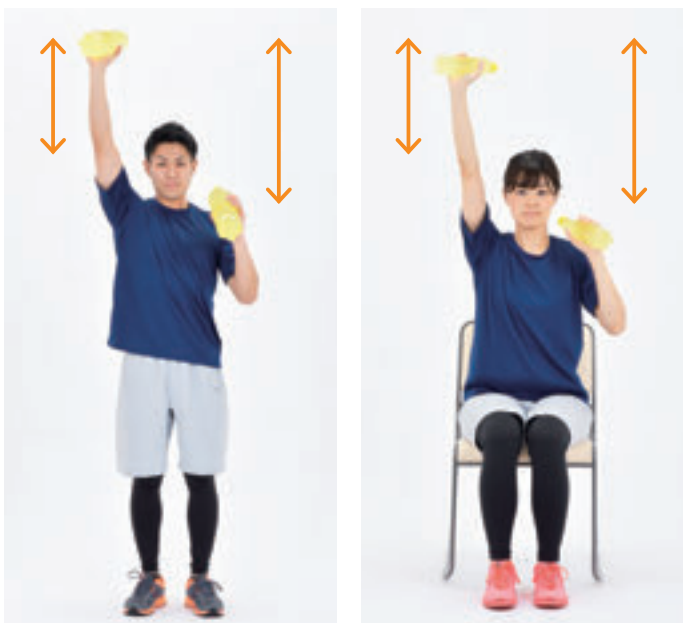


- ・肩の筋力を強化する運動です。
- ・両手にペットボトルを持ち、肘を伸ばしたままで、横から広げるように上げます。
- ・60度ぐらいまで上がれば、十分です。
- ・3秒かけて上げ、3秒かけて下ろします。
- ・5回、行います。

Point!

痛みがある時は、無理をせず、動かす範囲も控えめに。

2 腕を上上げる運動



- ・腕全体を強化する運動です。
- ・両手にペットボトルを持ちます。
- ・左右交互に、天井に向かって、肘が完全に伸びきるまでしっかりと持ち上げることが重要です。
- ・3秒かけて上げ、3秒かけて下ろします。
- ・10回、行います。

効果

腕の筋力の向上は、畑仕事や庭の手入れ、お孫さんの抱っここの動作の改善につながります。



500ml・1.5Lのペットボトルを利用します。
 ※座って行っても構いません。
 水の量は、「10回繰り返し運動ができる」「痛みが生じない」
 程度に調整してください。

※推奨		
フレイル	: 500ml	座位
プレフレイル	: 500ml	座位
ロバスト	: 1.5 L	立位

1 肘の曲げ伸ばし運動



- ・上腕の筋力を強化する運動です。
- ・両方一緒に、肘関節の曲げ伸ばしを行います。
- ・3秒かけて曲げ、3秒かけて伸ばします。
- ・5回、行います。

Point!

ゆっくり行うことが重要です。

2 雑巾絞り



- ・前腕と手の筋力を強化する運動です。
- ・タオルは乾いたものでOKです。
- ・タオルを絞った状態から、逆方向に力を入れて絞ります。
- ・10回、行います。

効果

腕の筋力の向上は、洗濯や料理といった家事の動作の改善につながります。
 握力の向上は、ビンの蓋の開閉などに役立ちます。

ふっ きん

腹筋トレーニング

共通：プログラム

11



- ・腹筋を強化する運動です。
 - ・椅子に座った状態で、両手を胸の前で組んで、両脚を持ち上げます。
 - ・ゆっくりと10秒数えて、下ろします。
 - ・これを3回、繰り返します。(短縮版は1回)
- ※始めは、5秒ぐらいから始め、少しずつ時間を延ばしても構いません。

効果

腹筋の強化は、様々な動作に有用ですが、中でも歩いている時の体のブレを抑制するような効果があります。
トイレの動作の改善にもつながります。

Point!

足部は上げすぎず、床から10cmほど上がれば十分です。



1 太ももの筋トレ



- ・太ももの筋力を強化する運動です。
- ・椅子に座った状態で、膝をある程度、伸ばしたまま、脚全体の上げ下げを行います。
- ・3秒かけてゆっくり上げ、3秒かけてゆっくり下ろします。
- ・10回、行います。
- ・反対側も同様に行います。

Point!

下ろした足部は、床につけずに行い、膝が曲がりすぎないようにしましょう。

2 下半身の筋トレ



- ・脚全体の筋力を強化する運動です。
- ・椅子に座った状態で、脚全体を動かしながら、つま先で文字を書きます。
- ・ひらがなを5文字くらいから始め、段階的に文字を増やしていきます。
- ・はじめに、左側から始め、続いて右側も行います。
 ※「お」「い」「で」「ま」「せ」

Point!

文字のトレーニングでは、出来るだけ、「大きく」「ゆっくり」と動かすことが大切です。「おー」と大きな声を出しながら実施しましょう。

効果

太ももの筋力強化は、階段昇降、椅子からの立ち上がりなど、様々な移動・移乗動作に効果があります。また、膝関節痛の軽減効果もあります。さらには、お風呂の動作の改善にもつながります。

スクワット

共通:プログラム

13



- ・下半身を強化する運動（立ち座り・スクワット）です。
- ・3秒かけて立ち上がり、3秒かけて座ります。
- ・座る際には、お尻が座面につかないようなところで止め、また立ち上がります。
- ・10回、行います。

効果

太ももの筋力強化は、階段昇降、椅子からの立ち上がりなど、様々な移動・移乗動作に効果があります。
また、膝関節痛の軽減効果もあります。
さらには、トイレや畑仕事、掃除の動作の改善にもつながります。

Point!

不安のある方は、椅子またはテーブル等に手をついた状態でも構いません。
きつい方は、座面にタオルケットなどを入れたり、お尻を座面につけても構いません。
動作の難しい方は、お尻を少し上げるだけでも構いません。



- お尻と脚全体の筋力を強化する運動です。
- 「^{かたあし}片脚立ち」をします。
- 安全性確保のために、椅子の背もたれやテーブルに軽く手を添えた状態で行います。
(動かないものを選んでください)
- 目は開けたままにして、30秒間は、我慢します。
- 反対側も同様に行います。(左右1セット)
- 足の指で地面をつかむような感覚やお尻周りの疲労感があれば、適切に行えています。

Point!

立っている側の手で、支えをもってください。

効果

お尻の外側の筋肉を鍛えます。歩行時の身体の支えになるので、歩行や階段昇降に効果があります。また、お風呂の動作の改善にもつながります。

くうきいす
空気椅子

プレフレイル・ロバスト:プログラム 15



- 太ももと脚全体の筋力を強化する運動（空気椅子）です。
- 両手を胸の前で組みます。
- 椅子から立ち上がろうとして、お尻が座面から少し離れたところで、20秒間静止します。
- 足の指の上に、膝がくるように意識しましょう。
- 5回、行います。（短縮版は2回）

Point!

両膝がくっついたり、開きすぎないようにしましょう。
お尻と座面の距離が近いほど負荷が大きくなり、遠い（より立った状態に近い姿勢）ほど負荷が小さくなります。



- 座ったままで行う場合は、20秒間両膝を交互に伸ばしましょう。

効果

太ももの筋力強化は、階段昇降、椅子からの立ち上がりなど、様々な移動・移乗動作に効果があります。また、膝関節痛の軽減効果もあります。
さらには、トイレや畑仕事、掃除の動作の改善にもつながります。



腰に両手を当て、
足を揃える

脚をゆっくり大きく
前に踏み出す

体重を前に出した足の親指
のつけ根あたりにしっかりと
乗せて静止



踏み出して
腰を下げる前の姿勢

- ・太ももを中心に脚全体を強化する運動です。
- ・ロバストの方は、立った姿勢で、両手を腰に当て、ゆっくりと前に踏み出します。
- ・脚をやや大股で前方に踏み出した状態から、踏み出した足へ「イチ・ニーサン」と3秒かけてゆっくりと体重をかけます。
- ・直立姿勢まで戻り、反対側も同様に、左右交互に10回行います。

※フレイル・プレフレイルの方については、スクワット（プログラム13と方法は同じ）を行います。

Point!

膝関節を深く曲げるほど、負荷が大きくなります。ご自身の状態に合わせて実施しましょう。

効果

太ももの筋力強化は、階段昇降、椅子からの立ち上がりなど、様々な移動・移乗動作に効果があります。また、膝関節痛の軽減効果もあります。さらには、トイレや畑仕事、掃除の動作の改善にもつながります。

かたあしだ
片脚立ち

ロバスト:プログラム 17



- お尻と脚全体の筋力を強化する運動です。
 - 「片脚立ち」をします。
 - 目は開けたままの状態ですぐ上げた脚を前後左右に動かします。
 - 安全性確保のために、椅子の背もたれやテーブルに軽く手を添えた状態で行います。
(動かないものを選んでください。)
 - まずは、ゆっくり3秒かけて前へ上げ、ゆっくり3秒かけて後ろへ動かします。
 - 次にゆっくり3秒かけて反時計回り、ゆっくり3秒かけて時計回りに動かします。
 - もう一度「前・後・反時計回り・時計回り」を続けて行います。
 - 反対側も同様に行います。(左右各1セット)
- 足の指で地面をつかむような感覚やお尻周りの疲労感があれば、適切に行えています。

効果

お尻の外側の筋肉を鍛えます。歩行時の身体の支えになりますので、歩行や階段昇降に効果があります。また、お風呂やプールの動作の改善にもつながります。

Point!

浮いた脚を動かす際には、出来るだけゆっくりと動かしましょう。



- ふくらはぎを中心に脚全体の筋力を強化する運動です。
- 「つま先立ち」をします。
- 立って行う場合には、安全性確保のために、椅子の背もたれやテーブルに軽く手を添えた状態でつま先立ち（かかと上げ）を行います。
- 身体が真上へ上がるように意識します。
- 10回、行います。
- 座って行う場合は、その状態でつま先立ち（かかと上げ）を行います。
- 真上に膝が上がるように意識し、ゆっくり3秒かけて上げ、ゆっくり3秒かけて下ろします。

Point!

上げた時に、お腹が前へと突き出ないように注意が必要です。「タンッ、タンッ」とリズムカルに行うというよりは、爪先立ちになった際に「クッ」と制止するようなイメージで行いましょう。

効果

ふくらはぎの筋肉は、立位保持に重要です。また、洗濯や掃除、お孫さんの世話の動作の改善にもつながります。



あしぶ ごそうきうんどう
足踏み & 語想起運動

共通:プログラム

19



トマト、キャベツ
ホウレンソウ、
コマツナ、キュウリ
ナスビ...

- 二重課題の運動です。
- 座った状態で、できるだけ早く足踏みを行いましょ
う。
※足が痛い方は、できるだけ早く手を振りましょ
う。
- その状態で、できるだけ早く、動物、野菜の名前、
都道府県名、赤いもの、「か」から始まるコトバな
どの語想起を行います。
- 時間は、5秒間とします。
- その他の課題の例としては、国名、川の名前、山の
名前、青いもの、「○」から始まる言葉、などがあ
げられます。

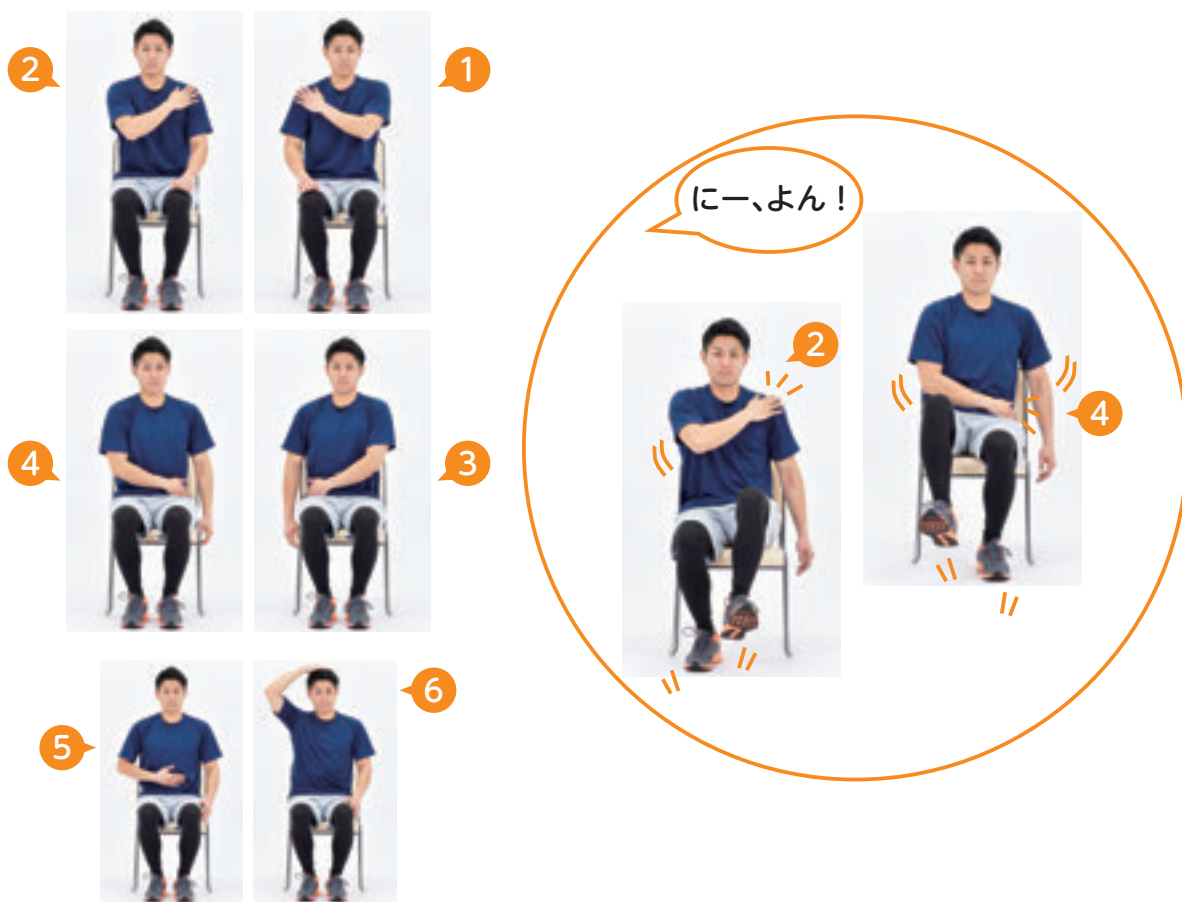
※ 二重課題 p58参照

Point!

足踏みも語想起も、最大努力下で行うことが重要です。いずれか一方でも手を抜くと、効果は半減します。特に足踏みがおろそかになりやすいので、注意が必要です。

効果

このトレーニングは、「コップの水をこぼさないように運ぶ」などの2つ以上の事柄を同時に行う能力の改善につながります。この能力の改善によって、買い物やカラオケ、旅行などの外出がしやすくなります。



- 二重課題の運動です。
- 身体の部位に番号を振ります。
(例： 右肩：①、左肩：②…)
- 座った状態または、立った状態で、一定のリズムで足踏みを行いながら、指示された番号をタッチします。(どちらの手でタッチしても構いません。)
- 指示は、「3-1」、「2-4」などの2つの数字とします。
- 間違えても構いませんので、止まらずに最後まで続けましょう。
- 時間は、90秒間とします。
- はじめは、4か所から始め、タッチする数を増やしたり、リズムを早めることで難易度調整を行います。

Point!

間違ってもよいので、一定のリズムで行い続けることが重要です。対象者に合わせて難易度調整を行い、やや間違いがあるくらいが良いです。立ったまま行っても構いません。

効果

このトレーニングは、「コップの水をこぼさないように運ぶ」などの2つ以上の事柄を同時に行う能力の改善につながります。この能力の改善によって、買い物やカラオケ、旅行などの外出がしやすくなります。

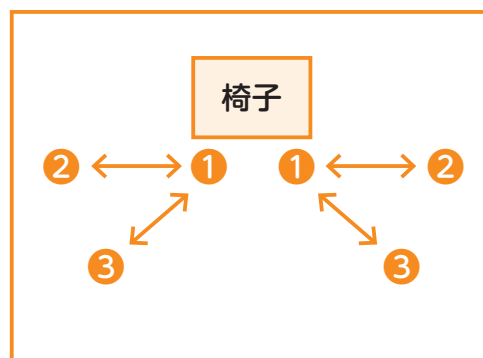
ステップ^{うんどう}運動

フレイル:プログラム 21



足の動き

- ・ 持久力の運動です。
- ・ 音楽に合わせて足踏みを行います。
- ・ 座ったままで足踏みをしますが、両腕をしっかりと振ることが大切です。
- ・ 時間は、2分間とします。
- ・ 30秒ごとに足踏みの方法を変えながら行います。
 - その場①で足踏み → 左右へ動かす①・②
 - 斜め前へ動かす①・③
 - その場①で足踏み



効果

このトレーニングは、持久力の改善とともに、脚の付け根の筋肉のトレーニングになります。歩行時に、脚が上がりやすくなったり、姿勢の改善につながります。この能力の改善によって買い物やカラオケ、旅行などの外出がしやすくなります。

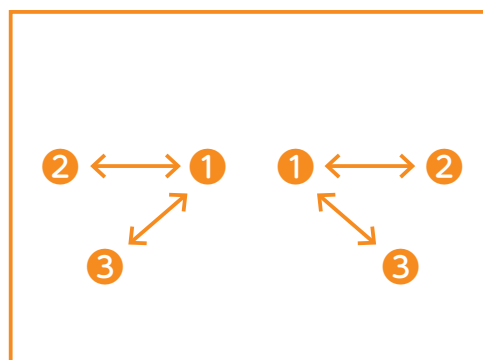
Point!

1分間で約120歩、2分間で約240歩になります。きつくなったり、ついていけない場合、また痛みがある場合等には、無理せず休憩しながらステップしてください。



足の動き

- 持久力の運動です。
- 音楽に合わせて足踏みを行います。
- 立ったままで足踏みを行い、両腕をしっかり振ることが大切です。
- 時間は、2分間とします。
- 30秒ごとに足踏みの方法を変えながら行います。
 - その場①で足踏み → 左右へ動かす①・②
 - 斜め前へ動かす①・③
 - その場①で膝を曲げながら足踏み



効果

このトレーニングは、持久力の改善とともに、脚の付け根の筋肉のトレーニングになります。歩行時に、脚が上がりやすくなったり、姿勢の改善につながります。この能力の改善によって買い物やカラオケ、旅行などの外出がしやすくなります。

Point!

1分間で約120歩、2分間で約240歩になります。きつくなったり、ついていけない場合、また痛みがある場合等には、無理せず休憩しながらステップしてください。

【引用・参考文献】

- ・厚生労働省：健康づくりのための身体活動基準2013
- ・財団法人日本体育協会研究プロジェクトチーム：昭和63年度日本体育協会スポーツ科学研究報告，「スポーツ行事の安全管理に関する研究」
- ・細田多穂・他：運動療法学テキスト，南江堂，2010

認知症予防トレーニング

① 認知症について

脳は、私たちのほとんどあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなります。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6ヶ月以上継続）を指します。

また、「脳の病気」によって「認知機能」が障害され、これによって「生活機能」が障害された状態を言います。そして、このような「脳の病気－認知機能障害－生活機能障害」の3者の連結を中核にして、さまざまな「身体疾患」、「行動・心理症状」、「社会的困難」が加わって、認知症の全体像が形づくられます。

認知症に至る前の段階では、通常の老化とは異なる認知機能の低下がみられると言われています。この時期に最初に低下する認知機能が「エピソード記憶、注意分割機能、計画力」と言われています。

これらを意識して重点的にプログラムに取り組み、その機能を鍛えることが認知機能の低下の予防の一つになると考えられています。

② 認知症予防プログラム

この認知症予防プログラムは、認知症になる前段階で低下するといわれている脳機能（「エピソード記憶」「注意分割機能」「計画力」）に刺激を与えることで、日頃から認知症の予防に努めようというものです。以下に認知症予防プログラムを紹介します。

※ 課題ができないことでストレスを感じる場合は逆効果になることもあるため、注意しましょう。

ア 二重課題（所要時間：各課題5分）

過去の記憶や現在の情報を活性化させて組み合わせるなど、作業を行うための短期記憶を「ワーキングメモリー」と呼びます。二重課題は、ワーキングメモリーを鍛えるプログラムです。

（ア）課題を行うために必要なもの

課題を行う際に、数字カード、図形カード【○・●・◎・△・▲・□・■・◇・☆・★・✕など】、言葉カード、が必要になります。厚紙などで数字カード、図形カード、言葉カードを作りましょう。カードの大きさは6cm×6cm前後に切った正方形の厚紙に数字・図形を書きます。言葉カードの場合は、タテは6cm前後にして、ヨコは単語によって適当な長さに厚紙を切って単語を書いて下さい。

※ 数字や言葉の数を増やすことで難易度を上げることができます。

（例）



(イ) 課題の実施例

二重課題（言葉編）①

① 次の言葉を覚えてください。覚えたら隠してください。

うさぎ ばら つくえ みみ

② 次の言葉を覚えてください。覚えたら隠してください。

ふ じ や ま

③ 今覚えた言葉を、逆から言ってみてください。

④ さて、最初に覚えた言葉は？

二重課題（言葉編）②

① 次の言葉を覚えてください。覚えたら隠してください。

くるま きつつき まくら あたま パソコン

② 次の言葉を覚えてください。覚えたら隠してください。

か ら だ づ くり

③ 今覚えた言葉を、逆から言ってみてください。

④ さて、最初に覚えた言葉は？

二重課題（数字編）①

①次の数字を覚えてください。覚えたら隠してください。

3 5 2 6

②質問します。「丸は三角の左にない」
この文章が正しいか間違っているか、教えてください。



③さて、先ほど覚えた数字は？

二重課題（数字編）②

①次の数字を覚えてください。覚えたら隠してください。

47 55 63 19 38

②質問します。「バツは星の右にあり四角は右にない」
この文章が正しいか間違っているか、教えてください。



③さて、最初に覚えた数字は？

イ 「エピソード記憶」を鍛えるプログラム

(ア) 記憶力を養うために、新聞・雑誌記事などの暗記を行きましょう

暗記する文章は、新聞・雑誌・童話など、どんなものからでも構いません。難易度を自分で調整して下さい。

※読み物としての記事であること、行数は10行程度（150字くらい～）のものにします。

暗記できたら、記事を隠します。その30分後に（30分間は自由に時間を使って構いません）、紙に記事をそのまま書き出してみましょ。その後、自分で正誤を確認しながら訂正しましょ。

(イ) 「1日前の1行日記」をつけましょ

日記を書く習慣を身につけることが最も大切です。始めから無理にたくさん書こうとせず、まずは1日前の1行日記から始めましょ。

一行日記	
1 / 1 (月)	今日は〇〇大神宮に家族で初詣に行きました。
1 / 2 (火)	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
・ ・ ・	

ウ 「注意分割機能」を鍛えるプログラム (所要時間：各課題3分)

注意分割力を養うために、文字を羅列した「文字抜き出しシート」を活用しましょ。たくさんの文字の中から指定の文字をてきぱきと探し出すことで、認知症予防に効果のある「注意分割機能」を鍛えることができます。

難易度を上げる場合は、「注意すべきことが増えていく」ことです。注意を向ける要素を複合的、かつ増加させるようにしましょ。

※言葉のルールを決めて、文字を羅列した「文字抜き出しシート」を作らましょ。難易度の調整は、羅列する文字数の増減、探す言葉の文字数の増減で行い、いくつかのシートを作り、コピーして使用しましょ。

※慣れてきたら、新聞や雑誌等を使い、言葉のルールを自分で決め、○付けに挑戦してみましょ。

問題：「れ・い・ぞ・う・こ」の5文字に、なるべく早く○をつけてください。（制限時間：20秒）

へおいもへにかろにんそ
ねんま うけらとおかぬけ
もぬほそあおみまふとは
よろかあはふらみこつな
ね ぞれそ なよかほつを

問題：「し・よ・く・ざ・い・か・く・に・ん」の9文字に、なるべく早く○をつけてください。

（制限時間：30秒）

くゆにさふんさねえやわ
をりよとゆすたひすのせ
ぬやかてうるさむそめね
きちてれほしまふとよい
あはらみくこざなねあふ

エ 「計画力（思考力）」を鍛えるプログラム

(ア) 旅行の計画を立ててみましょう。

旅行の計画をたてて、それを実行に移すためには、「計画力」などの「思考力」を十分に活用する必要があります。

「スケジュール・プラン表」をつくる

①旅行先を決める、②交通アクセスをしっかりと調べる、③必要な金額を確認する、④日程をある程度決めるなど、具体的なスケジュール・プラン表を作成してみましょう。

(記入例)

〇〇旅行 予定表	
目的：	日帰りで〇〇に行き、温泉、名所、地元の郷土料理を食べる。
日程：	8時30分 集合場所に集合
	8時45分 出発
	11時30分 □□到着 郷土料理を楽しむ
	13時00分 出発 △△名所へ向かう
	14時00分 名所△△に到着 △△を散策
	15時00分 ☆☆温泉に向けて名所△△を出発
	15時30分 ☆☆温泉到着
	16時30分 ☆☆温泉を出発し集合場所へ戻る
	18時45分 到着 解散
交通手段：	貸し切りバス
必要な金額：	バス代、昼食代、入園料、温泉入浴料、その他

(イ) 囲碁・将棋・麻雀を楽しみましょう。

囲碁や将棋、麻雀などは「計画力」をよく使います。相手の手を読む、一つ先の自分の手を考えておくなど、豊かなゲーム性の中にも、手順を綿密に組み立てていく必要が、これらの遊びには含まれています。

オ 複合課題 (所要時間：5～10分)

日にちの見当識や、短期記憶、思考力などに働きかけるプログラムです。個別にプログラムを行う場合は、用紙に問題を書いたものを用意します。小グループで行う場合は、リーダーが利用者に対して各質問を行い、口頭で答えてもらうように行います。

今日は平成何年何月何日何曜日ですか					
	平成	年	月	日	曜日
昨日の天気はどうでしたか？					
	晴れ	曇り	晴れのち雨	雨のち曇り	雨 雪
1週間前は何月何日ですか				月	日
3日後は何曜日ですか					曜日
一昨日の晩御飯は何を食べましたか					
1週間後は何月何日ですか				月	日
6日前は何曜日ですか					曜日
今、食べたいものを3つ書いて(言って)下さい。					
	1. _____	2. _____	3. _____		

※質問の内容を一部変えることで、難易度などを調整することができます。

(例) 昨日の服装はどうでしたか

(例) お隣りの家の人と会ったのは、いつですか 　　　　　　　　　 など

3 おわりに

認知症予防には運動と考える力の、両方を鍛えることが効果的です。

生活の中に上手に取り入れ、意識することで脳の活性化ができます。

また、楽しみながら他の方と交流もできると、一人でするよりたくさんの脳の機能を使うことになり、より活性化できます。いろいろなことに挑戦してみましょう。

【参考】認知症の評価について

認知症を評価する評価尺度には、重症度やQOL、生活機能、BPSD（行動・心理症状）など、評価する内容によってさまざまな評価尺度がありますが、評価尺度によっては専門職や専門的な研修を受けた者でなければ行えないものもあるので注意が必要です。

その中で、一般的によく使用されている「改訂 長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)」について紹介します。

○使用目的と特徴

HDS-Rは、一般の高齢者から認知症高齢者をスクリーニングすることを目的に作成されたものです。記憶を中心とした高齢者の認知機能障害の有無を大まかにとらえることを目的としています。質問項目は9問と少なく、本人の生年月日を確認できれば、5～10分程度で行えるようになっていました。

改訂 長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)

(検査日 年 月 日)

(検査者)

氏名	生年月日	年 月 日	年齢	歳
性別 男・女	教育年数	年	検査場所	
DIAG	備考			

1	お歳はおいくつですか？ (2年までの誤差は正解)		0 1
2	今日は何年の何月何日ですか？何曜日ですか？ (年月日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ)	年	0 1
		月	0 1
		日	0 1
		曜日	0 1
3	私たちが今いるところはどこですか？ (自発的にできれば2点、5秒おいて家ですか？病院ですか？施設ですか？のなかから正しい選択をすれば1点)		0 1 2
4	これから言う3つの言葉を言ってみてください あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください (以下のいずれか1つを採用し、○をつけておく) I a) 桜、b) 猫、c) 電車 II a) 梅、b) 犬、c) 自動車	a	0 1
		b	0 1
		c	0 1
5	100から7を順番に引いてください (100-7は？それからまた7を引くと？と質問する) (最初の答えが不正解の場合は打ち切る)	93	0 1
		86	0 1
6	私がこれから言う数字を逆から言ってください (6-8-2、3-5-2-9を逆に言ってもらう、3桁の逆唱に失敗したら打ち切る)	2-8-6	0 1
		9-2-5-3	0 1
7	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってみてください (自発的に回答があれば2点、回答がない場合、以下のヒントを与え、正解であれば1点) a) 植物、b) 動物、c) 乗り物	a	0 1 2
		b	0 1 2
		c	0 1 2
8	これから5つの品物を見せます。それを隠しますので、何があったか いってください。 (時計、鍵、タバコ、ペン、硬貨など必ず相互に無関係なもの)		0 1 2 3 4 5
9	知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください (答えた野菜の名前を右に記入) (途中で詰まり、10秒待っても出ない場合は、打ち切る) 0～5=0点、6=1点、7=2点、8=3点 9=4点、10=5点		0 1 2
			3 4 5
			合計得点

※判定不能理由：

【判定方法】

重症度分類は行いませんが、各重症度群間に有意差が認められています。

【参考値】

非認知症：24±4 軽度：19±5 中等度：15±4 やや高度：11±5 非常に高度：4±3

【用語の説明】

エピソード記憶	個人的体験や出来事についての記憶。エピソード記憶が障害されると、体験したことを忘れるため、周囲と話がかみ合わなくなり、人間関係が悪化することがあります。
注意分割機能	注意分割機能とは、一度に2つ以上のものに注意を向ける機能のことです。この機能が低下してくると、一度に2つ以上の事ができない、歩行中に障害物に気付かなくなるということが起こります。鍋を火にかけて、ちょっとのつもりで他の事をして、鍋を火にかけたことを忘れて鍋を焦がしてしまうという場合は、注意分割機能の低下が考えられます。
短期記憶	短期記憶とは、短い期間のみ記憶として脳に格納される（海馬という部分に送られる）出来事を指し、時間の経過とともに忘れ去られるか、長期記憶に移行されます。認知症になると、短期記憶にすら格納されにくく（海馬が正常に作動せず）新しい事を覚えることがとても難しくなります。これを短期記憶障害といいます。具体的には、今日の日付が分からない、どこに物を置いたか忘れる（いつも探し物をしている）、何度も同じことを聞くなどの症状が見られるようになります。

【引用・参考文献】

- ・高橋龍太郎：楽しくいきいき、認知症予防！，インターメディカ,2013
- ・篠原菊紀：シノハラ教授の年をとるほど「頭」を良くする「脳トレ」，講談社，2007
- ・東京都高齢者研究福祉振興財団：楽しく続ける認知症予防のアクティビティ，ひかりのくに，2006
- ・加藤伸司：改訂 長谷川式簡易知能評価スケール（HDS-R）の使い方

口腔・嚥下トレーニング

1 概論

高齢になると…

口腔清掃が出来ず口の中の細菌が増える

飲み込む（えんげ嚥下）力が弱くなり細菌や食物を誤嚥（ごえん）してしまう

抵抗力が低下していると肺炎（ごえんせいはいえん誤嚥性肺炎）を発症する

肺炎になって寝込むことで体力が落ち、寝たきりの原因となることもある

誤嚥とは

食物・唾液・胃液などが食道や胃ではなく、気管へ流れ込むことです。通常は、むせることで流れ込んだものを気管の外へ吐き出します。

〇不顕性誤嚥

ノドの感覚が鈍くなり、誤嚥したことに気付きにくいので、むせることはありません。食事中も注意しなければいけませんが、就寝中などの唾液で起こりやすく、口から何も食物などをいれていない場合でも誤嚥性肺炎を発症することがあります。

誤嚥性肺炎とは

誤嚥した食物や唾液・胃液に含まれた細菌が、気管から肺に入り込むことで起きる高齢者に多い肺炎です。

高齢者は、ノドの感覚が鈍くなることや、呼吸機能の低下により咳をする力が弱くなり、誤嚥したものを気管の外に出しづらくなるため、誤嚥性肺炎を繰り返します。

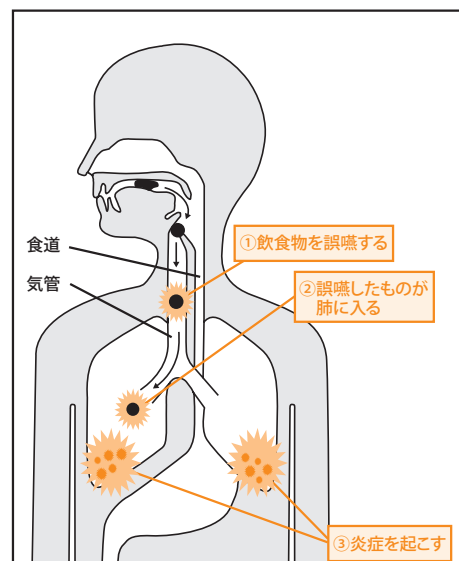
また、脳血管障害の既往がある場合も誤嚥性肺炎を発症しやすくなります。

（症状）発熱・咳・痰 等

疑わしい症状

- ・なんとなく元気がない
- ・倦怠感
- ・食事中のむせこみ
- ・唾液が飲み込めない
- ・常にのどがゴロゴロ鳴っている（うがいのような声）
- ・食事に時間がかかる等

（はっきりした症状がない場合もある）



誤嚥性肺炎予防3つの因子

口腔清掃（口腔ケア）

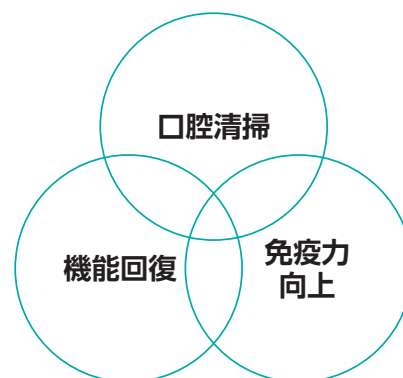
口腔清掃により口腔に細菌を減少させます

口腔・嚥下機能回復（嚥下体操）

口腔の運動により嚥下機能（飲み込む力）の回復を図ります

免疫力向上

病気に対する抵抗力を高めます



2 プログラム選択の流れ

「口腔機能自己チェックシート」と「反復唾液嚥下テスト」で口腔・嚥下機能を評価

上記の該当箇所より機能低下の原因とプログラムを確認する

必要に応じたプログラムを選択する

ア 口腔機能自己チェックシート（一部改変）

①から⑪までで、あてはまる方に○をつけて下さい

①	固いものが食べにくいですか	1. はい	2. いいえ
②	お茶や汁物でむせることがありますか	1. はい	2. いいえ
③	口がかわきやすいですか	1. はい	2. いいえ
④	薬が飲み込みにくくなりましたか	1. はい	2. いいえ
⑤	話すときに舌がひっかかりますか	1. はい	2. いいえ
⑥	口臭が気になりますか	1. はい	2. いいえ
⑦	食事にかかる時間は長くなりましたか	1. はい	2. いいえ
⑧	薄味がわかりにくくなりましたか	1. はい	2. いいえ
⑨	食べこぼしがありますか	1. はい	2. いいえ
⑩	食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	1. はい	2. いいえ
⑪	自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりとかみしめられますか 1 a. どちらもできない 1 b. 片方だけできる 2. 両方できる		

<判定>

(1. 1 a. 1 b.) のいずれかが、1つでもある場合は、口腔機能が低下している可能性があります。

イ 反復唾液嚥下テスト

(ア) 方法

人差し指と中指を対象者のノド仏（^{こうとうりゅうき}喉頭隆起）の上と下に置きます。
対象者に唾液を30秒間に何度も飲み込んでもらい、嚥下反射の回数を測定します。

※嚥下反射は、ノド仏（喉頭隆起）が嚥下運動に伴って人差し指の指腹を乗り越え、元の位置に戻るまでを1回とします。

<対象者への教示>

「できるだけ何回も“ごっくん”と飲み込むことを繰り返して下さい」

〔注意点〕

口腔内が乾燥している場合は少量の水分を摂取してもらい行います。

嚥下反射が起きるが、指腹を乗り越えない場合はカウントしません。



(イ) 判定

30秒間に2回以下の場合は飲み込む（嚥下）機能が低下している可能性があります。

ウ 口腔・嚥下機能低下の原因と予防項目

口腔機能自己チェックシートと反復唾液嚥下テストの該当項目にはそれぞれ原因があります。
原因別に、自身にあった予防プログラムを選択します。

テスト項目	該当項目	原因	プログラム
口腔機能自己チェックシート	⑥・⑧	口の中の不衛生	(3) ア 口腔清掃
	①・⑦・⑪	嚙む機能の低下	(3) ア 口腔清掃 (3) イ 嚥下体操
	③・⑤	口の中の乾燥	
	②・④・⑨・⑩	飲み込む機能の低下	
反復唾液嚥下テスト	2回以下	飲み込む機能の低下	

3 口腔・嚥下トレーニングプログラム

口の中の状態は、年齢とともに変化するため、定期的な歯科受診を行うなど、歯と口の管理が大切です。

ア 口腔清掃（口腔ケア）（所要時間：5～10分）

口腔清掃の基本は毎日行う歯磨きです。

肺炎予防のためにも夕食後、寝る前までの間には歯磨きやうがいをしっかりとしましょう。

「歯がある」「義歯」「歯がない」場合で方法が異なるの注意しましょう。

（ア）歯がある場合の方法

a 歯ブラシによる歯磨きをしましょう

〔ポイント〕

- ・磨き残しが無いよう順番を決めます。（右図参照）
- ・フッ素入りの歯磨き剤を使用しましょう。

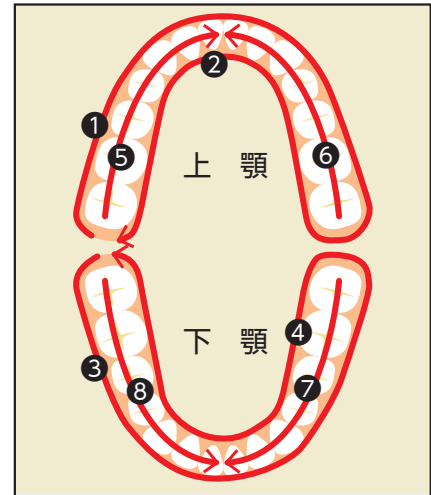
汚れが溜まりやすい場所（重点的に磨く）

- 歯と歯の間
- 歯と歯茎の境目
- 一番奥の歯の後ろ
- 残っている歯のまわり
- 部分入れ歯の金具が当たる部分

〔注意点〕

- ・力の入れすぎに注意しましょう。

b 歯間ブラシ、デンタルフロスなどによる歯間清掃をしましょう



（イ）義歯の場合の方法

〔義歯について〕

- プラスチック製の義歯は汚れや細菌が付着しやすい
- 臭いなどもつきやすく清潔にしておかないと口臭の原因となります
- 装着中は粘膜と義歯の隙間に細菌が発生しやすい環境になっています（毎日の手入れが大事）
- 就寝時は外すなど、1日のうち数時間は歯茎を休める時間を設けましょう
- 義歯は傷がつきやすく間違った方法で手入れをすると表面に傷が付きさらに細菌が付きやすくなります
- 手入れの方法は義歯専用ブラシでの清掃と義歯洗浄剤での洗浄を組み合わせましょう

a 義歯専用ブラシなどを使用し十分に水洗いをしましょう

〔ポイント〕

- ・食後はできるだけ、小さな入れ歯でも必ず外してみがきましょう
- ・壊れやすいので水道の下にタライを置き流水の下でみがきましょう
- ・総入れ歯は滑りやすいので手のひらにのせてみがきましょう

〔注意点〕

- ・通常の歯磨き剤では表面に傷がつくため、こすってはいけません。
- ・総義歯の場合は内側のくぼみや歯と歯の間に汚れがつきやすくなります。
- ・部分入れ歯の場合は金具の部分を重点的に磨きましょう。
- ・金具などを変形させないように力を入れすぎないようにしましょう。

b 義歯洗浄剤を使用し洗浄しましょう

〔ポイント〕

- ・義歯の清掃を行った後に行います。
- ・終了後浮き上がった汚れと義歯洗浄剤をきちんと洗い流しましょう。

〔注意点〕

- ・義歯が変形するため熱湯・漂白剤は使用してはいけません。

(ウ) 歯がない場合の方法

a 舌ブラシや粘膜用ブラシによる舌と粘膜の清掃をしましょう

b うがいを行いましょう

〔注意点〕

- ・力のかけすぎに注意しましょう。

イ 嚥下体操 (所要時間：10～15分)

椅子に腰を深くかけ、リラックスした状態で行いましょう。

食前に準備体操として行うと効果的です。

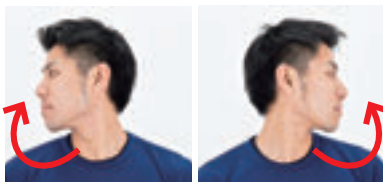
途中で疲れた場合は、無理をせず休憩をとるか、中止しましょう。

① 深呼吸 3回

鼻から大きく息を吸い、口からゆっくり吐く

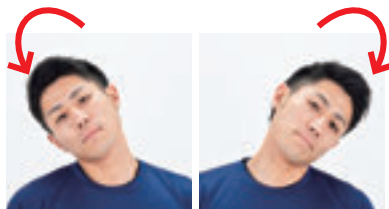
② 首のストレッチ

ゆっくり後ろを振り返る (左・右) 各2回



ゆっくり後ろへ振り返ったまましっかり伸ばし、5秒数えて元に戻す (反対側も同様に)

横に傾ける (左・右) 各2回



ゆっくり傾けてしっかり伸ばし、5秒数えて元に戻す (反対側も同様に)

1周まわす (左・右) 各1回



③ 肩の上下運動 3回



ゆっくり肩を上げて、スツと力を抜いて下げる

④ 咳払いの練習

息を強く吐く 2回



大きく息を吸い込んだ後、声を出さずに、一気に強く“ハッ”と息を出す

咳払い 2回



強く咳をする

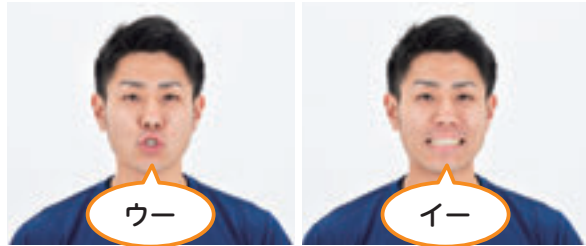
⑤ 口の運動

口の開け閉め 3回



ゆっくり「アー」と大きく口を開けた後、ゆっくり「ンー」と口を閉じる

口の突き出しと横引き 3回



ゆっくり「ウー」と唇をすぼめた後、ゆっくり「イー」と唇を横に引く

⑥ 頬の運動 3回



頬が張るようにしっかりと膨らませた後、頬を吸うように口をすぼませる

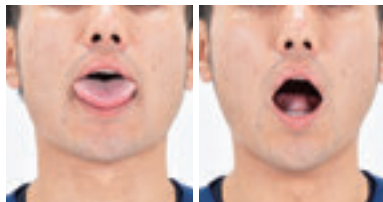
⑦ 飲み込みの練習 2回



深呼吸するようにゆっくりと息を吸い、息を止めてゴクンと唾を飲み込む。その後ゆっくりと息を吐く

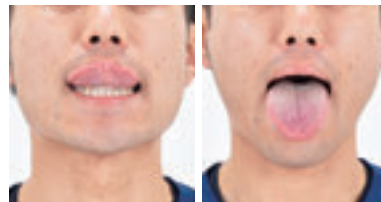
⑧ 舌の運動 1

舌の突き出しと引き 3回



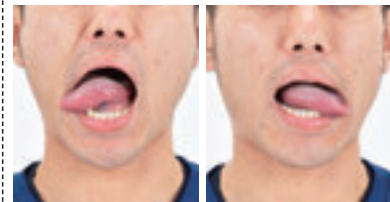
口を大きく開け、舌を前に出し、引く

舌の上下 3回



口を大きく開け、上の唇をなめた後、できるだけ下に伸ばす

舌の左右き 3回



口を大きく開け、唇の両端を舌の先で交互に触る

⑨ 舌の運動 2

舌押し上下 3回



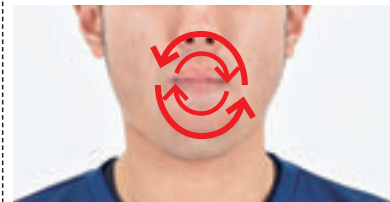
口を閉じたまま、口の中から舌で上唇と下唇を交互に押す

舌押し左右 3回



口を閉じたまま、口の中から舌で左右の頬を押す

舌押し1周(右回り・左回り) 2回



口を閉じたまま、舌で歯茎と唇の間を1周回す

⑩ 発声の練習

大きな声 3回

出来るだけ大きな声で「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ・パタカラ・パタカラ・パタカラ」と言う

速く 3回

出来るだけ速く「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ・パタカラ・パタカラ・パタカラ」と言う

⑪ 深呼吸 3回

鼻から大きく息を吸い、口からゆっくり吐く

【引用・参考文献】

- ・厚生労働省：介護予防マニュアル改訂版，平成24年3月
- ・金子芳洋、向井美恵：摂食・嚥下障害の評価と食事方法，医歯薬出版社，2001
- ・日本訪問歯科協会：今すぐ役立つ介護シリーズ③ 口腔ケア らくらく実践法，創元社，2004

失禁予防トレーニング (骨盤底筋運動)

① 高齢者と尿失禁

一般的に加齢に伴って、性別に関係なく筋肉の機能低下により尿失禁が増えてきます。

女性の場合

尿道の位置の変形や骨盤底の筋肉群の機能低下が起りやすく、腹圧がかかった時の尿もれや、トイレまで我慢がきかない尿もれが起りやすくなります。このような失禁を腹圧性尿失禁ふくあつせいにようしっぴんと呼びます。

男性の場合

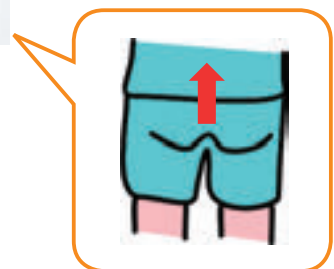
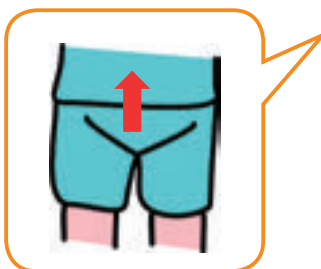
加齢に伴って前立腺が肥大化する傾向があります。前立腺が肥大化すると尿道を狭窄し、尿が出にくくなることがあります。また尿道がたるんで、折れ曲がった尿道球部のところに尿が残り、排尿後に無意識に垂れたりすることもあります。このような失禁を溢流性尿失禁いつりゅうせいと呼びます。

尿失禁には腹圧性尿失禁、切迫性尿失禁の他に溢流性尿失禁、機能性尿失禁といったものがありますが、加齢との関連が最も強いのは腹圧性尿失禁であり、運動によって予防や改善効果が得られやすいのもこの腹圧性尿失禁です。腹圧性尿失禁は骨盤底筋群の強化を行うことで予防・改善が可能です。また肥満になると骨盤底筋群が圧迫されて活動しにくくなるので、バランスの取れた食生活を心掛け適正な体重を保つことも大切です。

② 骨盤底筋運動プログラム (所要時間：5～10分)

ア 肛門と膣（またはペニス）の筋肉を「おならを我慢する」、「おしっこを途中で止める」イメージで3秒間引き締め、5秒間力を抜いてリラックスします。

イ この動作を繰り返して行います。



- ※ お腹の中に尿道・腔・肛門が引き上げられる感覚があれば、骨盤底筋が収縮できています。
→ 対象者に筋収縮の感覚を理解してもらいましょう。
- ※ 姿勢は仰向け・坐位・机にもたれた立位等いずれの姿勢でも可能ですが、骨盤底筋の収縮を確認していただく上では背臥位や立位での運動から行うことが勧められます。
→ まずは収縮の感覚が得られやすい姿勢から始めることが重要であることを伝えましょう。
- ※ 骨盤底筋は遅筋線維^{ちきん}と速筋線維^{そっきん}から構成される筋肉です。
基本的な収縮ができるようになれば、以下のように指導していきます。
遅筋線維 → 尿道括約筋を6～8秒締め続けた後10秒間緩める運動を繰り返す
速筋線維 → 2～3秒間の短い間隔で、収縮と弛緩を繰り返す
- ※ 効果が出るまでには時間がかかりますが、1日数十回継続的に行えば、尿失禁の改善が得られることが科学的にも明らかになっていることをしっかりと伝えましょう。

【用語の説明】

骨盤底筋	骨盤の底にある筋肉で、肛門、尿道、腔を締める働きがあります。尿失禁・便失禁の予防・改善に重要な筋肉です。
遅筋線維・速筋線維	筋肉の線維には大きく分類すると遅筋線維と速筋線維と呼ばれる2種類の線維があります。遅筋線維は筋肉中に酸素を取り込んで運動を行うのに対して、速筋線維は筋肉中に酸素を取り込むこと無く運動を行います。遅筋線維は小さな力を持続的に発揮する時に、速筋線維は大きな力を素早く働かせる時に活動することが知られています。
切迫性尿失禁	急に尿意をもよおし、我慢できずに尿が漏れてしまいます。脳の障害によって尿を排出するコントロールがうまくいかなかった時などに起こることが多いです。
機能性尿失禁	尿を排出する機能は正常にも関わらず、運動機能の低下や認知症が原因で起こる尿失禁です。例えば歩くのに時間がかかるためにトイレまで間に合わず尿漏れがおこるといったものです。

プログラムの実施方法・指導者等に関する問い合わせ先（事務局）

一般社団法人 山口県理学療法士会 TEL：083-941-6900
山口事務所

一般社団法人 山口県作業療法士会 TEL：083-921-1808
山口リハビリテーション病院 リハビリテーションセンター内

一般社団法人 山口県言語聴覚士会 TEL：083-933-0550
山口コ・メディカル学院内

本マニュアルに関する問い合わせ先

一般社団法人 山口県理学療法士会 TEL：083-941-6900
山口事務所

山口県健康福祉部長寿社会課地域包括ケア推進班 TEL：083-933-2788

監修・プログラムに関する指導協力

山田 実（筑波大学）

執筆

宮野清孝 綿谷昌明 富村義隆 川端悠士 宇野健太郎 溝口桂 市野敏亮
三戸洋 仲田裕 三宅玲子 大枝康祐 片岡久美子 矢木田早苗 山本明美 田中美典
山口県健康福祉部長寿社会課

モデル

伊井智毅 中村英海

発行

山口県健康福祉部長寿社会課

発行年月

平成28年3月 第1刷発行
平成30年8月 第2刷発行

制作

瞬報社写真印刷株式会社

印刷

株式会社 大一写真工業

