

平成23年度 日鍼灸会介護予防運動指導員「スキルアップ研修講座」 受講報告

愛知県鍼灸専門師会 介護予防運動指導員 山田憲治

平成24年2月26日(日) 会場：じゅろくプラザ(岐阜駅前)

10:15 開会挨拶： 日鍼灸会介護保険部長 高田常雄

10:30 講座①「**松山先生による筋力運動方法の実技指導**」

～ 先生は現在東京で20人の特定高齢者に、週2回で1クール24回の筋力アップ運動を指導

- 12:00
- ・ 運動を指導するに当たって、**姿勢**、**呼吸**、**スピード**が大事である。
 - ・ 筋力運動のポイント
 - 前脛骨筋の強化…………… つま先を持ち上げる → 転倒予防
 - 大腿四頭筋、大腰筋の強化… 足を上げる → 歩幅が大きくなる → 転倒予防
 - 中殿筋の強化…………… 片足で保持 → 左右のバランスが安定 → 転倒予防
 - 菱形筋の強化…………… 猫背の矯正 → よちよち歩きが治る → 転倒予防、認知症予防
 - その他

13:00 講座②「**高齢者の虚弱化、そのメカニズムと対策**」

～ 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
14:30 社会参加と地域保健研究チーム研究部長 新開省二

- ・ **健康寿命**とは、心身ともに自立した活動的な状態で生存できる期間
- ・ 平均余命 = 健康余命(自立した生活ができる期間) + 不健康余命(障害・要介護の期間)
- ・ 高齢者の**健康長寿**の要因(6年間追跡) ↑促進要因 ↓阻害要因 ・健康長寿の**阻害要因**

生活習慣	飲酒(適量)	↑	身体	聴力(落ちる)	—	<ul style="list-style-type: none"> ・慢性疾患の既往 ・認知能力が低い ・栄養が低い ・体力が弱い ・うつ傾向がある ・主観的健康感が低い ・IADLの自立度の低下 ・外出頻度が少ない ・社会参加が少ない
	喫煙(吸う)	↓		視力(落ちる)	↓	
	睡眠時間(長い)	↓↓		咀嚼力(落ちる)	↓↓	
	仕事・社会活動(活発)	↑↑		通院(過去1ヵ月あり)	↓	
心理	健康度自己評価(よい)	↑↑	検査	入院(過去1年あり)	↓↓	
	抑うつ傾向(あり)	↓		慢性疾患(あり)	↓	
体力	筋力(強い)	↑↑	アルブミン(高い方)	↑		
	バランス能力(高い)	↑↑	コレステロール(高い方)	↑		
	歩行速度(早い)	↑↑	血圧	—		

- ・ **老化を防ぐ3つの柱** ① **栄養** ② **体力** ③ **社会参加**
- ① 高齢期の栄養状態の指標
 1. 体格指数(BMI) 2. 血清アルブミン 3. 血清コレステロール 4. 血色素量

低栄養は死亡の危険度が大きい → 小太りの人が長生き
- ② 体力指標
 1. **握力** 2. **歩行速度** 3. **開眼片足立ち(立位バランス)**
- ③ **認知機能**が低下しやすい高齢者の特徴
 1. 一人暮らし 2. 歩幅が狭い 3. 高脂血症の既往歴がない 4. 認知機能検査のスコアが高い
 5. 低栄養(赤血球数が少ない、総コレステロール値が低い、アルブミン値が低い)
- ・ **虚弱の予知因子**
 1. **筋肉** 筋肉量の減少、握力の低下————→ サルコペニア(筋肉消耗症)
 2. **栄養** アルブミン値の低下————→ 低栄養
 3. **血管の健康** ABI低い、abPWV高い、高血圧の既往あり→ 潜在性血管障害
- ・ 「**虚弱**」とは…加齢とともに出現率は増え、いまだ要介護状態ではないが、身体的、心理的、社会的機能が大きく低下しており、将来要介護状態となるリスクが極めて高い一群。
虚弱の共通した原因として、サルコペニア、低栄養、潜在性血管障害が特に重要である。

14:40 講座③「**介護予防運動指導員としての指導方法**」

～ 公益社団法人日本鍼灸師会 介護予防委員会委員
16:10 東京都老人総合研究所 介護予防主任運動指導員 松浦正人

- ・ **老年症候群**とは
 1. 明確な疾病ではない。(年のせいとされる)
 2. 症状が致命的ではない。(生活上の不具合とされる)
 3. 日常生活への障害が初期には小さい。(本人にも自覚がない)
転倒、失禁、低栄養、生活機能低下、閉じこもり、睡眠障害、うつ、
認知機能低下(軽度認知障害)、口腔の不衛生状態、足のトラブル(タコ・魚の目など)
- ・ **運動機能低下**を知る方法

1. 階段を手すりや壁をつたわず昇っていますか？
 2. 椅子に座ったまま何もつかまらずに立ち上がっていますか？
 3. 15分位続けて歩いていますか？
 4. この一年間に転んだことがありますか？
 5. 転倒に対する不安は大きいですか？
- ・ **抗加齢(アンチ・エイジング)**
 1. **運動(筋力)**
 - ・スクワット運動・・・老化防止ホルモン(アディポネクチン)を分泌させる
 - ・お尻歩き(骨盤底筋群のトレーニング)・・・長寿遺伝子を活性化・尿失禁予防
 2. **栄養** 健康寿命を伸ばす食事
 3. **ときめき(生きがい)** 身体が健康 → 活動的 → 社会参加(生きがい)
 - ・ **なんのために運動(介護予防運動)をするのか？**
 高齢者の日常生活での不具合(立ち上がり・転倒など)を改善して自立した生活が続けられるようにする。 → 元気になって社会参加する。

16:15 終了式

