

# 品川支部における介護予防事業の報告

○上條 夏基<sup>1)</sup>、佐奈木 篤司<sup>1)</sup>、飯塚 明<sup>1)</sup>、上條 浩<sup>1)</sup>、川島 芳江<sup>1)</sup>、荒川 誠司<sup>1)</sup>、山根 陽子<sup>1)</sup> (1) 品川支部)  
キーワード：preventive care undertaking

【緒言】介護保険の導入により、柔道整復師には既存の業務以外にも進出できる場が増えている。公益社団法人の一員として、より一層活躍の場を増やし公益活動において重要な位置づけになれる様、品川支部では転倒予防教室を区の施設を利用していただく、センター方式で開催し地域住民や地域医療に貢献できるように邁進している。

当会では品川区と提携し、平成 29 年度現在 5 会場での実施を行っている。区報での募集で、毎回相当数の抽選漏れの方々が出る程、人気のある教室となった。会場ごとの地域性による参加者のニーズを聞き、常にその声を次の会場にフィードバックし生かしてきたからであると考えられる。また支部の活動として区議会の先生方や区の職員の方々とヒヤリングを行うことで、区からの要望やこちらからの要望をダイレクトに伝え合うことができる為、区民の意見を反映しやすく、またそれが、他の体操教室と一線を画した物になっている。

今回は品川支部が実施している転倒予防教室の概要、内容、現在の実施状況、今後の課題等を報告させて頂き、今後地域支援事業を実施する際の一つの参考となれば幸いである。

【概要】2008 年より開始した品川区の転倒予防教室で区の一般介護事業として認定されている。対象は 65 歳以上で要介護や要支援の介護認定を受けていない者が対象。1 回の実施時間は基本的に 1 時間 30 分で、現在は、会場毎に週 1 回のペースで合計 16 回、計 5 会場で実施中。料金は 1 回 200 円、計 3200 円を初回体操開始前に一括納付。

【実施方法】まずはバイタルチェックを行い、利用者のその日の状態を雑談など交えながら 1 人 1 人確認をする。

以降は、ウォーミングアップや筋伸張の改善、筋力増強を目的としたストレッチ体操、認知症予防を目的とした協調性運動、体全体を使った柔道の形を取り入れた、やわら体操、利用者、指導員とのコミュニケーションや意欲を向上させるレクリエーションを行い、最後にもう 1 度バイタルチェックを行い終了となる。他にも花田学園で教鞭を執られている佐奈木先生の講義やリズム体操など、各教室のニーズに合わせてその都度実施内容は細かく変更している。また、当体操教室では体力測定を初回と最終に 2 回行っている。測定項目は握力、片足立ち、Cs30、5m 歩行速度、長座体前屈の 5 項目でまずは初回に自分の基礎体力や筋力を数値で認識して頂く。自分の向上させたい項目を明確にした上で、体操を継続して頂き 2 度目の体力測定を行い、評価する。利用者は体操の効果が目に見え把握でき、自分の強みやウィークポイントを知ること、体操継続することの意味の重要性を深く知ることができる。そして、この一連の流れを繰り返してフィードバックをしていくことで、利用者は更に体力の向上や筋力の向上を強く実感していくことが期待できる。

その他の活動として品川ケーブル TV 放送や区の査察受け入れ、福祉大学の実習生の受け入れ、見学者の受け入れ等を随時行っている。

【実施現状】平成 21 年からの参加者は 500 人ほど余りであったが、ピークの平成 26 年では当初の 4 倍程度の 1800 人に増加した。参加者へのモニタリングを随時行い、利用者のニーズを反映した結果であると窺える。しかし、27 年度から受付方法が当初の支部での受付から区への受付に変更され減少傾向にある。当初はキャンセル者が必ず出るため、30%を会場定員より上乗せして募集をかけていたが、区への受付に変更され、キャンセル者を考慮しない規定定員数通りの募集になってしまい、結果参加者が減少してしまった。その為、抽選漏れ人数も年々増加傾向にあり、最大で 108 名もの抽選漏れ者を確認している。

【課題と対策】区への受付に変更され参加者が減少し、抽選漏れ人数も増加しているため、今後の課題として新たに会場の増設を計画中である。しかし、区の開催場所は当会の転倒予防教室以外にも料理教室やその他多数の習い事や別の体操教室などがスケジュールされており、容易に会場増加が行えない状態である。そこで都議会の先生方とヒヤリングを行い、当会の店頭予防教室がいかに優れているかアピールし、会場増設案を実現できるよう現在交渉中である。