

【平成16年度専修学校社会人キャリアアップ教育推進事業】

事業名	介護職による介護予防高齢者筋力向上トレーニングプログラムの開発		
学校法人名	学校法人福岡ワイエムシーエー学園		
学校名	福岡YMC A国際ホテル・福祉専門学校		
代表者	理事長 川久保 敏彦	担当者・連絡先	宮田公英 TEL:092-831-1771

< 事業の概要 >

現在、少子高齢化の進行に伴い、高齢者の身体機能の悪化を防ぐ介護予防サービスの必要性が高まっています。また、現在介護保険によるサービスを受けている人のうち、介護度が軽度な「要支援」「要介護1」の人が全体の約45%、「要介護2」の人まで入れると約65%になるという現状があり、このような比較的要介護度の軽い人たちへの自立支援・介護予防サービスの提供は今後の重要な課題となります。

しかしながら従来の介護職養成課程では、心身機能が低下した高齢者を「お世話する」ための知識やケア技術の獲得に重点が置かれており、自立支援や介護予防に関して十分な知識を持ち、対応できる人材の育成ができていません。現在問題とされている介護負担増大という事態に対処していくためには、高齢者の自立を支援し、介護が必要な状態になるのを予防することこそが重要なのです。

そこで本事業では高齢者筋力向上トレーニングの指導者を育成するカリキュラムを開発し、そのカリキュラムに沿って介護職に研修を行うことで、介護職の質と能力を向上させ、個々の要介護者に応じた支援法を身につけさせることを目的としました。筋力向上トレーニングに関しては、介護職が行うトレーニングであるため、安全性を重視し、軽い負荷で行うパワーリハビリテーションを取り入れて研修を行っています。また、在宅での支援を目指し、どこでも気軽にできる転倒予防体操の指導法も研修のひとつの柱として加えています。

< 成 果 >

1. 委員会・分科会による介護予防高齢者筋力向上トレーニングプログラムの開発

(1) 実施委員会

実施委員会では各分科会の方針の決定、分科会からの報告を受けての助言等、最終成果の取りまとめなどを行いました。

(2) 分科会

体操・レク分科会

体操・レク分科会では介護職が個々の高齢者にふさわしい体操を作成・指導するためのカリキュラムと教材の開発を行いました。また独自の転倒予防体操を開発し、施設等でその体操を実際に指導しました。

マシン分科会

マシントレーニング分科会ではマシントレーニングを実施するためのカリキュラムと教材の開発を行いました。カリキュラムの開発にあたってはマシントレーニング

実証講座を行い、講座で介護職にどのようなことを教授していけばよいかの検討も行っています。

#### ニーズ調査分科会

ニーズ調査分科会では介護サービス事業所の自立支援、介護予防に向けた取り組みの現状や、実施する講座に対するニーズを明らかにするための調査を実施しました。

### 2. 「介護予防高齢者筋力向上トレーニング指導者養成研修」の実施

高齢者が楽しく、継続して行える介護予防プログラムを指導できる介護職を養成するという目的のもと、2004年11月4日から2005年3月10日までの期間「介護予防高齢者筋力向上トレーニング指導者養成研修」を実施しました。講座は講義・実技演習が合わせて70時間、現場実習が120時間のプログラムです。

研修終了時には修了試験（筆記、実技）を実施し、指導技術を獲得できた者にのみ指導者資格を与えました。

### 3. 転倒予防体操の開発

体操・レクリエーション分科会が中心となり、高齢者の転倒防止のための体操を開発しました。開発の目的は、介護予防に向け高齢者が自宅でもできる、取り組みやすい転倒予防体操を開発することでした。

本事業で開発された転倒予防体操「THE KURODABUSHI」は2002年のアメリカ老年学会の総括研究で転倒予防に有効であると認められた太極拳の動きを取り入れ、重心の移動を核においた体操です。ゆっくりとした重心の移動が転倒予防に効果的だといわれています。

また継続して体操を行うことが転倒予防には重要です。そこで高齢者にとってなじみの深い民謡を取り入れ、歌詞の意味に沿った動きを取り入れることで、高齢者にとって取り組みやすい体操を作成しました。民謡は福岡の高齢者にとって馴染み深い「黒田節」を取り入れています。

「THE KURODABUSHI」は扇子を手に持って行う体操で、一見日本舞踊を踊っているようにも見えます。また扇子を持つことで体操する際の身体の動きが滑らかなになるという効果も得られています。この滑らかな動きも転倒予防に効果があるといわれているものです。歌詞の「酒はのめのめ～」の部分ではしゃがみながら酒を飲む動作をするなど、歌詞と動作が連動しているので非常に覚えやすいという利点があります。

介護施設・病院等数箇所実際に高齢者に指導を行いました。参加した高齢者はみな笑顔で楽しそうに体操をしており、中には歌を口ずさみながら体操している方もおられました。「もともと運動嫌いだったが、この体操をきっかけに体を動かすことが楽しくなった」という方もおられ、楽しく継続して行える体操で、かなり重心の移動があるという点で当初の目的にかなった体操が完成しています。

なお、この体操は「介護予防高齢者筋力向上トレーニング指導者養成研修」の実習の際にも使用され、専門家からの高い評価も得ることができました。

#### 4．ニーズ調査

横浜市、福岡市、熊本市の3市の介護サービス事業所1500件に対し、アンケートを送付し、アンケート記入後、返信用封筒で返送してもらいました。なおアンケートは、横浜市、福岡市、熊本市に500ずつ送付しています。アンケート回収数は216で、回収率は14.4%でした。

事業所が行っている自立支援・介護予防の取り組み、取り組みを開始した時期、「介護予防高齢者筋力向上トレーニング指導者養成研修」へのさまざまな意見を収集しましたが、今回の調査を通じ、各事業所が自立支援や介護予防に対し大きな関心を寄せ、それらの必要性を痛感していることが伺われました。これには2005年度の介護保険制度の改正も影響しているでしょう。介護保険制度の改正により介護サービスの提供を中心にいた内容から、まずは介護状態になるのを防ぐ「介護予防」に重点を置いた内容に移行するであろうことが予測されています。ただ、具体的にどのような改正がなされるのか分からないため、多くの事業所が今後の方針を模索しているというのが現状のようです。

また「介護職のための高齢者筋力向上トレーニング指導者養成研修」に関しては、介護予防へ向けた方向性のひとつとして期待が寄せられていました。本研修に否定的な意見の中には、トレーニングはその効果や安全性の点から理学療法士や作業療法士に任せべきだ、事故が心配だとの意見もありました。その点に関して、本研修においては介護職が安全に行え、効果を発揮できるよう軽い負荷で普段使わない筋肉を活性化するパワーリハビリテーションを取り入れ、また、事故に関してもリスクマネジメントをカリキュラムに組み込んでおり、それらの懸念の大部分は解決できています。一方で、理学療法士・作業療法士ではなく、利用者にとって身近な存在である介護職がトレーニングを行うことこそが効果的であるという意見も得られています。本事業はまさしくその点を狙いとしたものです。今後介護予防の必要性が増していく中、介護職がそのエキスパートとして活躍することが重要でしょう。