

群馬県地域リハビリテーション支援センター

ニュースレター 35号

2020. 12. 15

令和2年度の群馬県地域リハビリテーション支援センターの活動について

群馬県地域リハビリテーション支援センター長 山路雄彦

【フレイル予防推進事業】

令和元年度は、群馬県医師会、群馬県歯科医師会、群馬県薬剤師会、群馬県看護協会、群馬県栄養士会、群馬県歯科衛生士会のご協力をいただき、フレイル予防標準教材を作成いたしました。フレイル予防に関する資料も、すでに各市町村へお配りもいたしました。この事業では、教材を作成するだけでなく、実際にこれらの教材を使用いただき、市町村の「通いの場」等でのフレイル予防を実践する実証事業も加えられております。こちらは、新型コロナウイルスの感染予防のために、「通いの場」等が開催されずに、当初想定していた進捗度には至っておりません。今後、「通いの場」の再開も視野に入れたフレイル予防事業を展開していく予定です。

【映像資料の作成】

今年度は、コロナ渦の中で、「通いの場」、「集いの場」に集まることができない高齢者が多くおられることから、自宅でも可能な運動を映像資料として作成いたしました。

1. 高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング(鬼石モデル)

当センターを中心に作成したのですが、映像の許諾の点からDVDでの配布は可能であっても、ネット配信はできませんでした。このため、様々な市町村や団体で、YouTubeなどでの鬼石モデルの映像資料が作成されてネット配信されています。そこで、当センターでも群馬県とともに群馬県動画・放送スタジオ「tsulunus(ツルノス)」で動画撮影をして、高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング(初級コース)を作成しました。作成に当たっては、東京都立大学の浅川康吉先生にも監修していただきました。実際の映像は<https://www.youtube.com/watch?v=z84uoKx2Rew> をご覧ください。今年中には、中級コースと上級コースを作成してネット配信をする予定です。

2. 群馬テレビ高齢者体操

YouTubeなどでのネット配信は、インターネット環境の有無や視聴する機器の操作などの問題から、高齢者が接続しにくいものであると推察します。そこで、群馬県、群馬テレビと当センターで高齢者体操を作成して、ほぼ毎日群馬テレビで放映されています。詳細は村山明彦氏の記事をご覧ください。

【今後の予定】

群馬県の新型コロナ警戒度が3となっていることで、「通いの場」に高齢者が集まれなくなっている実情があります。このため、群馬県と協業して、「通いの場」の再開に関するガイドラインの作成をしております。また、現在、様々なところから、ネット等のコンテンツが作成されております。本センターでは、これらの情報を整理して、広く県民の皆様に、正確な情報を、より簡単に、よりわかりやすく、お届けするようにホームページの改編なども準備しております。



『ぐんま広報』にて体操を紹介

群馬医療福祉大学リハビリテーション学部理学療法専攻 村山明彦

ぐんま広報(2020年5月3日発行)で、体操の紹介をした記事が掲載されたことをご存知ですか?ご覧になってはいないが、内容にご興味があるという方は、群馬県のホームページ(<https://www.pref.gunma.jp/contents/100152774.pdf>)にて閲覧が可能です。

記事が掲載された2020年5月は、新型コロナウイルスの感染拡大を予防する目的で、全国的に外出を自粛している時期でした。自宅で過ごす時間が長くなって、活動量が減少すると疲れやすくなり、さらに活動量が減少するという悪循環に陥りやすくなるのが危惧されました。この対策として、群馬県地域リハビリテーション支援センターが、自宅でも1人でもできる体操として紹介したのが今回の経緯です。併せて、規則正しい生活と社会とのつながりを維持することの重要性についても言及しました。

ところで、この原稿を書いているのは2020年11月です。新型コロナウイルスの感染者数が急速に増加していることが、連日報道されています。このため、現在も地域でのサロンや通いの場は、活動中止または縮小しているところが大半のようです。このような時期だからこそ、先の外出自粛期間での知恵と経験を活かす必要があると考えます。

ちなみに私の場合、外出自粛生活中から立って新聞を読むようにしました。また、テレビを観るときはスクワットをしています。さらに、朝日を浴びながら庭先でストレッチを行って、決まった時間に全身の筋肉を伸ばすようにもしています。1つ1つの運動は、それほどハードではありません。軽めの運動を普段の生活に少しずつ追加しているというのがポイントです。なお、仮に外出の予定がなくとも規則正しい生活を心がけることも重要です。例えば、朝起きたら身だしなみを整えることがおすすめです。顔を洗う、歯を磨く、服を着替えるなどの動作は、四肢の運動になるだけではありません。複数の動作を一度に行う必要があるため、認知機能のトレーニングにもなります。そして、身だしなみを整える習慣は、人とのつながりや社会活動への参加意欲を維持することにも寄与するとの報告があります。

今回の原稿を通じて、紹介した記事をご覧になる方が1人でも多くなると幸いです。最後に、群馬県では「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」の動画を作成し、県公式YouTubeチャンネル「tsulunus(ツルノス)」で紹介していますのでこちらもご参照ください。積極的に体を動かして、健康維持につとめましょう!

群馬テレビで放映の『ぐんまゆったり体操』の振り付け考案

群馬医療福祉大学リハビリテーション学部理学療法専攻 村山明彦

2020年11月16日(月)から、群馬テレビにて『ぐんまゆったり体操』という番組が放送されているのをご存知ですか?内容にご興味があるという方は、毎週月曜日から金曜日(朝7時45分から50分)に放送されていますので、ぜひご覧ください。この体操の概要や目的については、群馬県のホームページ(<https://www.pref.gunma.jp/contents/100175270.pdf>)でも閲覧が可能です。

新型コロナウイルスの感染拡大を予防する目的で、自宅で過ごす時間が長くなると、活動量が減少して疲れやすくなり、さらに活動量が減少するという悪循環に陥りやすくなるのが危惧されました。この対策として、群馬県が自宅でもできる介護予防体操を作成して、群馬テレビで放送することになりました。そして、作成当初から、群馬県地域リハビリテーション支援センターが振り付けや安全管理の観点から協力させていただいたのが、今回の経緯です。

それでは、ここからは作成秘話のご紹介です。

まず、楽曲についてです。ピアノ曲「乙女の祈り」に合わせて体操をしているのですが、この楽曲に決まる

までには紆余曲折がありました。楽曲のテンポは「速すぎず・遅すぎず」が理想だからです。また、複数の楽器の音が混在することや、コンピューターによるデジタル音が強すぎると、体操に集中しにくくなります。これらの点を踏まえて、多くの楽曲の中から選定されたのが、ピアノ曲「乙女の祈り」です。

次に、体操の振り付けについてです。体操中に転倒することがないように、体操後に四肢の関節に痛みがでないよう、安全面にも配慮しました。このため、テレビをご覧になる方の健康状態に合わせて、立位でも座位でも実施できる構成になっています。放送されている内容に至るまでには、何度も修正がありました。なお、体操には左右を意識する、足踏みをするなどの運動が複数あり、認知機能低下や転倒予防の効果も期待できるプログラムであると考えます。

最後に、体操の前後に提示される注意事項についてです。痛みや疲労・転倒に関する注意事項を口頭およびテロップで追加していただくことにもこだわりました。テレビをご覧になる方の健康状態は千差万別です。おそらく、番組上は全くおもしろくないであろう(笑)細かい注意書きの追加を認めてくださったことに深謝いたします。

体操は無理をせず、ご自分のペースで継続することが最も大切です！また、毎週月曜日から金曜日の朝に放送されている点もポイントです。毎朝決まった時間にテレビの前で体操をする。このことは、規則正しい生活と運動習慣の確立に役立ちます。さらに、体操は寝巻きのままでなく、動きやすい服装に着替えて実施することをおすすめします。目的に応じて着替えることは、身体だけでなく認知機能の低下の予防にもつながるからです。個人的には、土曜日・日曜日や平日の夕方にも放送していただけることも期待しています。

2020年5月には「新しい生活様式」(厚生労働省ホームページ：<https://www.mhlw.go.jp/content/000641913.pdf>)が提言されました。具体的には、「手を洗う」「手指の消毒をする」「うがいをする」だけでなく「筋トレやヨガは自宅で動画を活用」などが挙げられています。また、「新しい生活様式」を踏まえると、複数の方と室内で運動するときは、「人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける」、「会話をする際は可能な限り真正面を避ける」という点にも配慮が必要です。体操をご覧いただくと、これらの点にも対応できていることがお分かりになると推察します。

新型コロナウイルスの感染者数が急速に増加していることが、連日報道されています(2020年11月現在)。そして、新型コロナウイルス感染拡大の防止のために、従来のような形式で地域での介護予防活動を実施することが困難となっているとの相談を多く受けるようになりました。今回の原稿を通じて、番組をご覧になる方が1人でも多くなると幸いです。今後は、群馬県公式YouTubeチャンネル「tsulunos(ツルノス)」で配信するほか、DVDを作成し、地域の通いの場などへの配布も行う予定だそうです。積極的に体を動かして、健康維持につとめましょう！

『フレイル予防実証事業(川場村)報告』

利根沼田地域リハビリテーション広域支援センターうちだ 健康運動指導士 佐藤亜貴

群馬県ではフレイル予防事業として、健康寿命の延伸・介護予防の取り組みを強化するため市町村および関係団体等と連携し、運動・栄養・口腔・社会参加等に着眼したフレイル予防の取り組みを推進しています。その中で、フレイル予防のための実証事業として、川場村でフレイル予防推進リーダー養成講座を、9月3日、8日の2日間で実施いたしました。参加者は、元々介護予防サポーターとして活動していた9名と、民生委員や今後新たに通いの場で活動しようとする地域住民17名とで、計26名の参加がありました。

9月3日は、なぜフレイル予防が必要か、フレイル予防推進リーダーに期待することなどから始まり、身体的フレイル、精神・心理的フレイル、社会的フレイルなどフレイル予防に大切な3つの柱について概要を説明しています。

既存の介護予防サポーター初級テキストの改定版として、フレイル予防の観点で作成されたフレイル予防

標準テキストを用いて、フレイル予防を普及させるため、広域支援センターとして協力させていただきました。

9月8日は実践編として、実際に通いの場でできる簡単な体操や楽しめる脳トレなどを紹介、リーダーとして活動する場合の注意点や進行のコツなどを併せて説明させていただきました。地域包括支援センター職員からは、川場村の現状やサポーター(推進リーダー)の役割など説明があり、自らの介護予防に取り組む(自助)と周囲の人の介護予防をサポートする(共助)について理解を深め、受講者は通いの場の重要性を改めて感じられたようでした。通いの場での実践については、自分ならこんな通いの場へ行きたい、こんな通いの場があったらいいな、という発想から、実践できそうなことをグループディスカッションしました。通いの場に求めるものは個人個人で違ってきますし、通いの場は参加する人たちの状態も様々です。しかし共通しているのは、安心して参加できるなじみの場所だということです。知っている人が居る、気が合う(趣味が合う)人が居る、気兼ねなく何でも話せる、などそんな場所が近くにあることがフレイル予防に欠かせない要素です。思い思いの意見が飛び交い、刺激的で有意義な時間でした。

10月からは、今回の講座の受講者が中心となり、各地区の通いの場での実践で体操や脳トレなどを提供し、リーダーとして活躍しています。

当支援センターも協力機関として理学療法士、管理栄養士、臨床心理士などが実際に通いの場にお邪魔させていただき、体力測定やフレイルチェックを行ったり、体操や栄養、精神・心理的フレイル予防についてお話をさせていただきました。通いの場と一口に言っても開催場所は公民館などの施設から参加者のご自宅、内容は筋トレやお茶のみ、季節ごとのイベントなど様々ですが、どの場所も工夫しながら役割を持ちながら実施されていました。

通いの場へ出向いて感じたことは、何よりもなじみの場所と人が近くにあることがこんなにも高齢者の支えになっているのか、ということです。

日々、心身の変化がある中で、いつも通りに過ごせること、変わらないことそのものが安心感でもあるのだと思います。

フレイルとは、健康と要介護の中間の時期で様々な要因が関係していますが、適切な支援を受けたり、関わりを持つことで健康な状態に戻ることができる時期でもあります。また、社会との繋がりがなくなることがフレイルの入口と言われています。無理なく頑張りすぎない社会参加の継続で健康維持・増進を目指したいところです。

そして、この事業に携わって感じたことは、活動の頻度や規模は大小様々ですが、思っていたよりも住民主体の通いの場は多いことでした。しかし、歩いて行ける距離に充足しているかといえばまだ不十分です。3月にまた、フレイルチェック等を行い実証事業は終了となりますが、今後は新たな通いの場や居場所づくりの立ち上げ支援も必要になります。今後も継続した支援を行い、住民が介護予防やフレイル予防に積極的に関わり、通いの場が増えていくことを専門職の立場から支援できればと思います。

群馬県地域リハ支援センター事務局便り
(2020年4月～2020年12月)

4/24 令和元年度版フレイル予防標準テキスト CD-R 発送
4/28 ニュースレター34号発送
5/3 群馬広報への体操掲載
7/1 令和元年度群馬県地域リハビリテーション事業報告書
作成/発送
7/17 高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ(初級)の
YouTube 動画作成配信
7～9 群馬 TV 高齢者用体操振り付け考案協力
9/3、8 フレイル予防実証事業(川場村)講師推薦
12/15 ニュースレター35号発行

編集デスク

山路雄彦
山上徹也
角田祐子
発行
群馬県地域リハビリテーション支援センター
連絡先
群馬大学大学院保健学研究科内
Tel/Fax:027-220-8966
E-mail: tsunoday@gunma-u.ac.jp