

暮らしを拓げる10の筋力トレーニング

浅川康吉*

The 10 Items Training for Activities of Daily Living

*Yasuyoshi Asakawa

*Department of Physical Therapy, School of Health Sciences,
Faculty of Medicine, Gunma University

キーワード：

高齢者	older people
介護予防	preventive care
身体機能トレーニング	physical training

はじめに

第25回日本保健医療行動科学会学術大会（岡 美智代 大会長）のワークショップにて「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」を紹介する機会を与えていただいた。

このトレーニングの特徴は、その動きのなかに日常生活動作に欠かせない筋肉や関節の使い方を取り入れた点と、住民主導型の普及活動をはかった点である。

ここでは紙幅の都合で「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」の一部と「鬼石モデル」と呼ばれるようになった普及活動の概要を述べる。

暮らしを拓げる10の筋力トレーニング

高齢期に苦手になる動作、例えば、立つ、座る、歩く、またぐ、ひろう、高いところの物をとる、といった動作を分析し、これらの動作に必要な関節や筋肉の使い方を取り入れてつくったトレーニングである。

*群馬大学医学部保健学科

例えば、トレーニング1は立つ、座るときの膝の使い方に着目したトレーニングである。私たちは「さあ立ちあがろう」というと自然に膝を90度以上曲げた構えをとる。膝を伸ばそうとする力はこの段階から発揮され、立ち上がり動作が完了するまで途切れることなくスムーズに発揮される。こうした膝の使い方を取り入れたものがトレーニング1である(図1)。

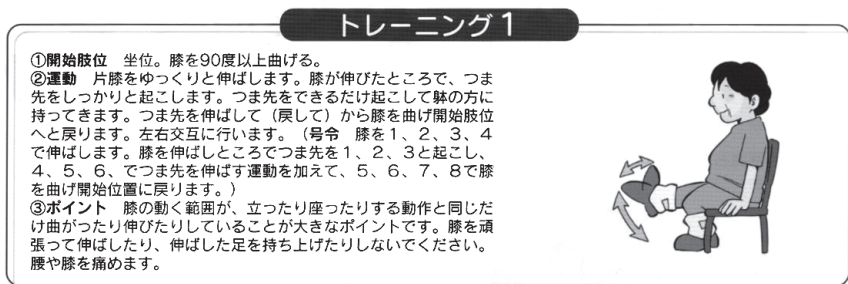


図1 「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」初級コースのトレーニング1
(群馬県地域リハビリテーション広域支援センターの許可を得て転載)

トレーニングはトレーニング1からトレーニング10の10種類で構成されている。トレーニング1から4が初級コースで、それぞれ8回の繰り返しを1単位として3単位行う。中級コースはトレーニング1から8までを2単位、上級コースはトレーニング1から10までを2単位行う。所要時間は初級45分、中級50分、上級60分である。

鬼石モデル —まちを元気にする介護予防—

「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」の普及活動は平成13年12月に群馬県多野郡鬼石町(18年1月1日より合併により藤岡市)で始まった。週に一度、近所の公民館などに集まってグループトレーニング形式で実施する形(写真1)を町内全域に広めるべく、老人クラブ連合会、行政、大学の連携のもと事業が推進された。老人クラブ連合会は参加者募集、群馬大学はトレーニング開発、指導、町役場は事業全体の企画、運営を担った。地区ごとにグループが組織され、週1回、地元公民館での自主トレーニングに取り組むとともに、月1度、町の総合保健福祉センターにおいてトレーニング指導の場が設けられた。

この普及活動からみてきたのは、まずは自分の介護予防のために参加する、参加し

てみるとそこには同じ地区に住む人がいるのでお茶のみやカラオケを楽しむようになる，自然発生的に世話役や連絡役などが生まれる，トレーニング効果を実感しはじめるとともに，週に1度みんなで集まることそのものが楽しみになる，トレーニングに習熟し自信がつくと新しい参加者を勧誘したり，別地区のグループの新設を手伝ったりする人が出る，という現象であった。

現在，藤岡市では50グループ1,500名を超える参加者を得るまでに広がり，この普及方法は「鬼石モデル」と呼ばれ，まちを元気にする介護予防として注目されるようになっていく。



写真1 公民館での自主グループトレーニング風景

終わりに

筆者は理学療法士として高齢者向けのトレーニング方法の検討を重ねてきたが，トレーニング参加者のイキイキとした様子やグループ活動の楽しそうな様子については分析的視点をもって眺めることはなかった。この学術大会に参加させていただき，遅まきながらこの学問が自らに欠かせないものであることに気付いた。貴重な機会を与えていただいた岡大会長，大会運営スタッフ，学会員の皆様に深く感謝いたします。