

# 介護予防特定高齢者施策

## 運動機能向上標準プログラム(大分県版)

頻度	期間		内容	ポイント	
週1回 ・ 1回 2時間	1ヶ月目	コンディショニング期間  ・筋肉や靭帯などの組織が運動負荷に耐えられるようになるまで徐々に慣らしていく期間	初回	事前アセスメント ＝各種測定 開講式 主運動	・参加者の体力水準を把握する ・生活機能拡大のための目標設定や継続参加への意欲喚起を行うため、プログラムの意義や運動の効果について説明する ・軽い運動を実施し、自宅での継続実施を促す
			2回目	①各種測定、振り返り	・毎回必ず、自宅での運動実施状況を確認する  ・主運動: 1ヶ月目はコンディショニングの運動を中心に 2ヶ月目は筋力向上の運動を中心に 3ヶ月目は機能的運動を中心に組み立てる ・主運動: 参加者のうち最も体力水準が低い方に合わせた運動メニューとし、 <u>体力水準が高い方には運動負荷が対応する</u>
				②ウォーミングアップ 主運動 クーリングダウン	
				③関連学習	
	3回目 4回目	①②③	・関連学習: 例1) 運動継続への意思表示(メンバーへの発表) 例2) プログラム終了後の自主グループ化等を念頭に置いた話し合い 例3) 生活不活発病・フットケア・尿失禁対策 等の情報提供		
	5回目	目標設定 ①②③			
	2ヶ月目	筋力向上期間  ・機能向上のためにこれまでより負荷を漸増させ、やや高い水準の運動負荷を行う期間	6・7・8回目	①②③	・5回目・9回目では、ステップアップへの動機付けを行い目標の確認を行う
			9回目	目標設定 ①②③	
			10・11回目	①②③	・参加者の体力水準の評価(目標達成状況の評価)を行う * <u>生活機能の変化に着目した評価を行う</u> (体力測定値の結果にとらわれない) ・プログラム終了後の継続実施への意思を確認しあう
			最終回	事後アセスメント ＝各種測定 主運動 閉講式	
	3ヶ月目	機能的運動期間  ・日常生活や余暇などで必要とする複雑な動きを想定した機能的な運動を行う期間	最終回	事後アセスメント ＝各種測定 主運動 閉講式	

## 運動機能向上標準プログラム(大分県版) 解説・留意点

### 1. 頻度の考え方

- ・「運動器の機能向上を図るための運動習慣の定着」を目的に、開催の実現性を鑑み週1回の開催を標準とした。
  - \* 改訂版 運動器の機能向上マニュアル  
「運動器の機能向上を図るためには週2回以上のプログラム実施が必要」なことから、自宅で継続できる運動メニューの指導及びその実施を支援する必要がある。
- ・運動プログラム終了後の自宅での継続や地域での自主グループ化に向け、  
運動を70分(ウォーミングアップ20分・主運動40分・クーリングダウン10分)、その他(計測・振り返り、関連学習)を50分の120分を標準とした。
  - \* 改訂版 運動器の機能向上マニュアル  
運動を70分(ウォーミングアップ20分・主運動40分・クーリングダウン10分)、その他(計測・振り返り、関連学習)を20分の90分を標準としている。

### 2. 期間の考え方

- ・「運動器の機能向上を目的とした筋力向上トレーニングは、3ヶ月程度の短期の介入であっても、概ねその目的を達成できる\* 改訂版 運動器の機能向上マニュアル」ことから3ヶ月を標準とした。
- ・安全に、かつ運動器の機能を向上させるために、「運動負荷を段階的に高めていく」という認識を持つ必要がある。  
(コンディショニング期間→筋力向上期間→機能的運動期間)

### 3. 内容等

- ・アセスメント標準項目(初回・最終回)
  - 問診(健康関連QOL測定)、体力測定、医学的評価(血圧・身体計測)、生活面の目標
- ・毎回の標準確認項目
  - 問診(体調、痛み、睡眠不足)・血圧測定、自宅での運動実施状況
- ・運動
  - 毎日(最低、週2回)自宅で行う内容を盛り込む。