

○介護予防の事例（藤沢市保健医療センター）

：いきいきクラブ

藤沢市保健医療センター（公益財団法人藤沢市保健医療財団）では、介護予防を目的とした高齢者を対象とする運動指導（「いきいきクラブ」と命名）を施設内で実施している。施設の運営形態は前述（p.45）した通りである。体力低下・不足者、病後、慢性疾患保有者等で、センター内の健康増進のための運動トレーニングには適さないが、介護保険制度の認定を受けるまでには至らない人を対象として日常生活レベル以上の身体活動をする機会をつくる。参加者は年々増加し、平成24年度には述べ約2,500名となった。このための費用は前述（p.46）の健康づくりトレーニング事業と同じである。運動内容は、ストレッチ体操（静的柔軟性ウオームアップ）、いきいきクラブ体操（動的柔軟性ウオームアップ）、斜面台（静的柔軟性）、棒体操（動的柔軟性、協調性）、バランス体操（4種目）、ボール体操（3種目）、ストレッチ体操（静的柔軟性クールダウン）からなり、実施時間は約60～70分である。（図1および「いきいきクラブの運動処方マニュアル」参照）。メディカルチェック（健康づくりトレーニングとほぼ同様の内容）を受けた後、健康スポーツ医の医科学的注意事項を指示する。診察と健康支援会議により、年間を通しての健康管理も行う。

また藤沢市保健医療センターで行う健診においては、介護予防の観点から60歳を超える人の健診には、立ち上がりテストおよび握力測定を導入しロコモティブシンドローム早期発見のための目安としている。



図1

○参考：いきいきクラブの運動処方マニュアル

A.初回メニュー

初回メニュー（表1）は以下の種目を基本とする。回数（時間）・セットは、整形疾患などの健康状態、いきいき測定結果をもとに本人の意向と併せて決定する。種目の追加または削除についても同様の方法で決定する。

表1 いきいきクラブの初回メニュー

種目	種類
ストレッチ体操	静的柔軟性(ウォームアップ)
いきいきクラブ体操	動的柔軟性(ウォームアップ)
斜面台	静的柔軟性
棒体操	動的柔軟性、協調性
バランス体操(4種目)	平衡性、筋力(大臀筋、中臀筋、腸腰筋、下腿三頭筋)
ボール体操(3種目)	筋力(僧帽筋、三角筋、大胸筋、内転筋)
ストレッチ体操	静的柔軟性(クールダウン)

実施時間: 約 60~70 分

B. 自転車エルゴメーターを追加する際の処方について

自転車を追加する際は、以下のカルボーネンの式と RPE で処方する。

○運動強度

- ① 初期負荷は 30~40%HRR とし、最高 60%HRR までの範囲で処方する。負荷の漸増量は 0.5~1.0METs 程度 (5Watt 以下) する。
- ② 運動前に安静時心拍数を計測 (トレ前 HR の平均でも可)
- ③ カルボーネンの式を用いて、目標心拍数を計算  

$$((220 - \text{年齢}) - \text{安静 HR}) \times \text{係数} + \text{安静 HR}$$
- ④ RPE は 11~12 で処方する。
- ⑤ ベータブロッカーなどの心拍数を下げる薬を内服している者は、表 2 を用いて初期負荷を決定する。初期負荷は約 3.0~3.5METs とし、負荷の漸増量、RPE は上記と同様とする。

表2 約 3.0~3.5METs に相当する自転車エルゴメーターの負荷量(体重別)

体重(kg)	負荷量(Watt)
35~49	15~20
50~59	20~25
60~69	20~30
70~79	25~35
80~89	30~40
90~99	35~45