

ふくふくかわら版

FUKUSHI NEWS 2006 vol. 71



▲音楽に合わせて「てんとうむし体操」を行う参加者の皆さん

要介護につながる転倒骨折をいかに防ぐかをテーマに

**ユニークな「てんとうむし体操」を考案し、
「第二回 転倒予防大賞 奨励賞」を受賞**

医療法人 宗像水光会総合病院 健康科学研究室

『介護予防』は、平成18年度からの介護保険制度の大きな改正ポイントであり、すでに4月から予防事業がスタートしている。その柱は筋力トレーニングと栄養改善、口腔ケアだが、中でも身体機能の低下を防止する運動療法が介護予防につながるものとして期待されている。データによれば、介護が必要となる原因のうち、脳卒中、衰弱に次ぐ位置を占めているのが「転倒骨折」といわれる。それを防止するためには、バリアフリーなどの転倒しにくい環

境を整えたり、身体機能の維持・向上を図ることが重要になってくる。

こうした背景のもと、楽しく体操でき転倒予防に効果があるとして注目を集めているのが、福岡県福津市の医療法人 宗像水光会総合病院 健康科学研究室が考案した「てんとうむし体操」である。2005年10月には、転倒予防医学研究会が創設した第一回「転倒予防大賞」の奨励賞(実践部門)を受賞している。

音楽に合わせてパターン化した介護予防体操としてビデオに

『てんとうむし体操』は、2002年1月に、旧福岡町で高齢者の転倒予防指導を行うなかで、宗像水光会総合病院 健康科学研究室(江口泰正室長)が考案。カニ歩き、ベンギン歩きなど、主に下半身の運動機能を高める動作を取り入れ、地域の高齢者に指導してきた。

「転倒を予防するためには、筋力だけでなくバランス力や敏捷性が大切です。特に横への転倒を予防するために、開脚の動きや中臀筋の機能を重視しています」と江口室長。なぜなら、高齢者が転倒した場合、横への転倒によって大腿部頸部骨



▲「健康運動の目的は生きがいづくりが」と語る江口泰正室長

折を起こすと、そのまま寝たきりになるケースが多いからだという。

2003年1月にはこれを発展させ、音楽に合わせてパターン化し、より広く普及させる活動を始めた。さらに2004年3月には、福津市とともに2003年度介護給付適正化特別対策事業費(厚生労働省)を活用して、他の健康体操(青空体操)を含めた「介護予防体操」として編成し、ビデオに収録(写真参照)。地域公民館などへ計100本を配布している。

「さらに追加で60本を制作。希望する方には、1本1500円の実費でお分けしています」(江口氏)

下肢を中心にバランス力と柔軟性・敏捷性を高める

現在、『てんとうむし体操』は、福津市健康福祉総合センター(ふくとびあ)3階の健康増進室(健康パラダイス)で開催されているさまざまなお教室のひとつとして、毎週水曜日の11時から1時半まで行われている。また、地域の公民館へ出向いての転

※次ページへ続く



▲下肢を中心とした動きで、筋力とバランス力を養う

倒予防体操でも年齢に関係なく指導されている。この健康増進室の運営を受託しているのが宗像水光会総合病院・健康科学研究室であり、健康科学アドバイザーである江口室長を中心に、健康運動指導士やエアロビインストラクター、看護師などの資格を持つ常勤5名、非常勤3名のスタッフで運営されている。

「てんとうむし体操は、身体のバランスや筋力を高めるような動きを10パターン、下肢を中心に組み込んでいます。あえて上半身の動きを入れないことで、動作パターンの習得が難しい高齢者にも覚えやすいように工夫しました。ですから、慣れてきてゆとりが出てくれば、上半身の動きを自由に創作・アレンジすることで楽しさも増し、自分たちだけのオリジナル体操をつくることもできます。実際に周辺のいくつかの市では、自分たち独自の上半身の

動きを作っておられるようです。またバックミュージックには、高齢者の多くが知っているチェリッシュの『てんとう虫のサンバ』を使うことで、親しみやすさを意識しました」（江口室長）。

なお、出張講座については福津市だけでなく、県市町での指導実績もあるため、希望する方はまずご相談いただければとのこと。

高齢者の人気を集める ふくとびあ健康パラダイス

ふくとびあ健康パラダイスでの『てんとうむし体操教室』には、毎回12〜15名が参加。てんとうむし体操以外にもストレッチやあおぞら体操などを組み合わせて行っている。参加者の年齢も、50代半ばから70代まで幅広い。男女も半々という。

てんとうむし体操のほか、ぼちぼちエアロ、らくらくエアロ、モーターエクサ、ポールエクサ、健康体操教室など年齢や目的に応じたさまざまな教室を開催。エアロバイクやロッドランナー、筋力トレーニングマシンなども揃え、スタッフの適切な指導のもとで各人にあったメニューの運動が行えるようになっていく。

「利用料は2時間310円（現在、市内外同一料金）で、福津市だけでなく、古賀市や宗像市から来られる方もおられます。転倒予防は単に体操をするだけでなく、まずは家から

出ることが大切です。また高齢者の健康づくりも、それ自体ではなく、生きがいづくり、楽しさづくりが目的なわけです。ここに来ることが楽しみや生きがいになるように、どんどん新しい試みを行っています。おかげで利用者も右肩あがりが増えていきます」と江口室長。

ちなみに福津市では、平成15年度から65歳以上の高齢者で介護保険の要介護（要支援）認定を受けていない人を対象に『すまいるパワーアップ倶楽部』を開設。年間20回まで健康パラダイスが1回100円で利用できる制度もつくっている。



▲実費(1500円)でも販売されている「てんとうむし体操」のビデオ

●医療法人 宗像水光会総合病院

○病院

〒811-3298
福岡県福津市上西郷341-1
TEL 0940-34-3111

○ふくとびあ健康増進室(連絡先)

〒811-3218
福岡県福津市手光南2-1-1
TEL 0940-34-3345