

## 平成15年度世田谷区高齢者筋力向上トレーニング (パワーリハビリテーション)モデル事業

パワーリハビリテーションとは、数種類の機器を使用したマシントレーニングを中心としたプログラムのこと。対象となるのは介護や支援が必要な高齢者の方で、立ち上がりや歩行といった日常生活でよく使う体の動きを、理学療法士などとともにトレーニングする。

パワーリハビリテーションは決して筋力の増強を目的としたものではなく、体全体において筋肉や神経が忘れかけていた動作を回復し、効率よく動作を行えるようにしていくためのものである。動作が安定し、行いやすくなってくると、例えば歩行で転びやすく外出を控えていた方などは、再び自分に自身を持ち、プログラム当初は「安定して歩きたい。」という機能的な動作が目的であったことが、「ゴルフをしに行きたい。」や「前のようにダンスしに行きたい。」という行動意欲へと変化していき精神的にも前向きになる。

このように最終的には、社会活動参加へ結びつけていき、閉じこもりを予防していくことが目的である。

### どのような方が参加できるか。

- (1) 要介護認定が要支援、要介護1、2程度の方
- (2) 運動等の制限を受けていない方
- (3) 週2回程度、継続して参加できる方。
- (4) 要介護3、4、5でも、家族の協力が得られる方であれば参加可能

### 事業内容

モデル事業として手上げ方式で参加者を募集し、サポーター(ボランティア)を中心に、約3ヶ月26回のコースを年度内に3回実施。

- 実施主体 : 世田谷区・社会福祉法人正吉会福祉会  
頻 度 : 2回/週間  
実 施 日 : 実施期間の火曜日および金曜日  
実施時間 : 14:30~16:30  
(準備体操・マシントレーニング・整理体操)  
実施施設 : 特別養護老人ホーム世田谷区立きたざわ苑  
定 員 : 概ね15名  
参加費 : 1コース13,000円(500円/1回)  
傷害保険料830円(初回のみ)

経 費 : 調査研究委託料 3,115,959円  
(人件費・調査費・研修実施費等)  
機器賃貸料 2,949,660円

### < 総まとめ >

世田谷区内では15年度に3か所の民間でこのパワーリハビリ事業が開始された。その一つとして今回はきたざわ苑を見学させていただいた。初のモデルケースとして、区の支援を受けているきたざわ苑は、オープン3年めの公設民営の特養ホーム・デイサービス・在宅介護支援センター等、高齢者福祉の複合施設である。運営は社会福祉法人・正吉福祉会。建物は中央の吹き抜けで2,3階の居室が分けられ、ガラス仕切りが広々とした印象。

週2回2時半から4時半までの3ヶ月コースが、グループトレーニングの時間で、定員約17~20名。グループのコース修了者のために個人トレーニングのできる時間帯も週1回設けている。川崎市の事業には、終わった後のフォローが課題としてあげられたが、ここでは長期継続することが考えられており、望ましいことであると感じた。

実施に必要な専門職は理学療法士・作業療法士・(接骨師も補助にあたる)・看護師で、健康管理とその人にあつたレベルのメニューを組み、マシンの設定や安全管理や記録にサポートが必要なので、ボランティアのサポーターが10名以上で補助している。

はじめに椅子に腰かけて、ゆっくり柔軟体操。老化の衰えのある人から、パーキンソン・脳梗塞の後遺症のある人、車椅子の方など利用者の各々の身体の状態は多様で幅がある。すえつけられた6台の大きなトレーニングマシンに、4組に分かれて順番に回る。個々に錘の重量の差をつけ、ひとつの動作の運動を傍らで数えながら20回繰り返し、いったん一呼吸いれてもう20回、が基本のようだ。

6台のマシンは、手・脚・腰・腹・肩・脇などの動作や筋力に万遍なく効果があるよう工夫されたもので、イメージとしては、スポーツジムのトレーニングマシンのソフト版。据付けのマシン類は、可動式ではないので場所はかなり必要で、きたざわ苑のデイサービススペース手前のパワーリハビリ用のホールは100平方メートル近くあり、最低でも80平方メートルは必要だろう。また、休憩中や必要に応じて自分で使えるトイレ設備やお茶の用意、それにバイタルチェックや緊急の医療的対応のできるスペース条件も必要である。

世田谷3か所で導入されたこのトレーニングマシンのセットは一式700万円。ドイツのプロクソメッド社の「コンパス」というシリーズを、日本のサカ

イという医療機器会社が日本人仕様にあつらえたものであるが、動力やデジタル機能などがついているわけではないのに、かなり高価になる。またこのシリーズは、健常者向けにも使えるよう、錘の重量など相当高い段階まで設定されているので、高齢者・障害者対象に限定したものなら、もう少し軽量化がはかれるのではないかと思う。

パワーリハビリ事業は予算的なことを考えなくて良いのであれば、すぐにでも取り組みたい事業である。しかし、あまりにも高価でそれに伴う継続的な支援が確立されなければ、思ったような効果は期待できないかもしれない。見学させていただいた先進地でさえも、一部では効果の上昇した様子が報告されているが、あくまでも一握りの利用者であり、全面的に確立された状況はまだこれからのように感じた。今後も状況をしっかりと調査し、光市にあった予防事業として取り組めるよう研究していく必要があるだろう。