

おがる運動教室(おがる:山形の方言で成長する) ～空き家一軒家を活用した運動教室から始まる 介護予防の繋がり～

三瀧 英樹 ●合同会社大石田生活 代表



みんなで介護予防体操

要旨

大石田町は高齢化が進み空き家が増え、介護予防や通所型介護サービスの充実が地域課題の一つと考える。そこで空き家を活用し「おがる運動教室」を開催した。定員7名、週1回(半日)、回数は全12回とし、身体機能(握力・開眼片足立ち・FRT・5m歩行時間・TUG)及び日常生活に応じた運動、日常生活の指導を実施した。参加者は8名(うち運動教室修了者4名)であった。

運動教室介入前後で身体機能は、握力右2.4kg、左1.5kg増加した。開眼片足立ち時間は右6秒、左12.4秒増加した。FRTは6.3cm増加した。5m歩行速度は快適歩行で0.4m/秒、最大歩行で0.6m/秒速くなった。TUG速度は1.7m/秒速くなった。また「足が動くようになった」「起き上がりが楽になった」「疲れにくくなった」等の声が聞かれた。これは、定期的な運動教室における運動及び日常生活の指導によって、身体機能の向上、また前向きな声につながったと考える。おがる運動教室は、通所型資源の選択肢の一つとしての役割を担い、地域包括ケアシステムの歯車の一つになったと考える。

1. 背景と目的

大石田町は、2022(令和4)年2月1日時点で世帯数2269世帯、人口6518名の小さな町であり、過去5年間で世帯数は69世帯減、人口は884名減少し、高齢化率は40%を超えている地域である。また人口減少に伴い、空き家が増えているのが現状である。

住み慣れた地域や家での暮らしを続けていくためには、健康寿命の延伸に向けた介護予防の取り組みや通所型介護サービスの充実が重要であり、地域課題の一つと考える。しかしながら当地域は、高齢者数に対して通所型介護施設数が少ないのが現状である。

これらの地域の状況を踏まえ、我々は、2020年12月に大石田町空き家バンク制度を通して、空き家物件(日本家屋一軒家)を購入し、2021年4月から介護予防・運動器向上を主としたサロン活動(通いの場:こまごめサロン)の取り組みを始めた。現在では、新型コロナウイルス感染症対策を徹底した上で、週1回(土曜)を目途に開催している。

そこで今回の活動の目的は、購入した空き家(日本家屋一軒家)で、定期的な運動教室(送迎あり)を開催することで、地域住民



空き家を活用して運動教室

の身体機能の向上、そして介護予防を図ることである。

2.活動の方法

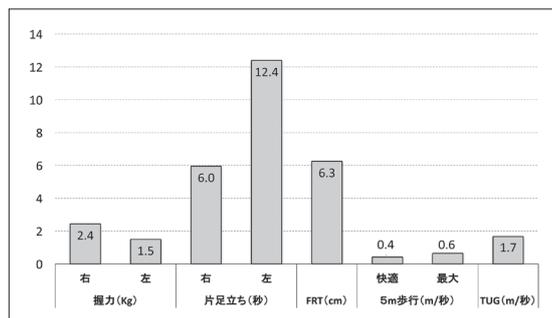
運動教室の開催は2022年5月連休明けとし、対象は、大石田町在住の高齢者であり、短時間で集中して身体機能・体力の向上を図りたい方、病院でのリハビリを終了された方、健康に興味関心がある方、その他運動教室に参加したい方とした。

行政や地域包括支援センター、居宅介護支援事業所等と連携を図り進めた。定員は7名とし、週1回（水曜）半日9～12時（最大3時間）、回数は全12回とした。スタッフは理学療法士及び介護福祉士等とした。内容について、1回目は問診・身体機能評価（測定項目：1；握力 2；開眼片足立ち 3；FRT〔機能的上肢到達検査〕4；5m歩行時間 5；TUGテスト）等を行い、身体機能および日常生活での課題を抽出し、目標の設定及び運動指導等を実施した。2回目以降は高齢者全般の身体機能の向上を図るための基礎的な運動の指導と一人ひとりの課題を解決するための運動及び日常生活の指導を実施した。12回目は身体機能の再評価・効果判定を行いフィードバックし、運動の継続とともに日常生活の安定を図った。

3.現状の成果・考察

運動教室の参加者は8名、内訳は男性4名、女性4名であった。その中で運動教室を修了したのは4名、内訳は男性2名、女性2名であった。

運動教室を修了した4名において、身体機能評価・測定項目毎に運動教室介入前後で比較すると平均変化値で、握力は右2.4kg、左1.5kg増加した。開眼片足立ちの時間は右



運動教室介入前後の身体機能の変化値



一人ひとりに合った運動指導

6秒、左12.4秒増加した。FRTは6.3cm増加した。5m歩行速度は快適歩行で0.4m/秒、最大歩行で0.6m/秒速くなった。TUG速度は1.7m/秒速くなった。

また「足が動くようになった」「起き上がりが楽になった」「疲れにくくなった」等の声が聞かれた。これは、定期的な運動教室における運動及び日常生活の指導によって、身体機能の向上また前向きな声につながったと考える。

運動教室の広がりとして、大石田町議会の広報誌「議会だより」の一面に「おがる運動教室」の取り組みが掲載（2022年10月）された。また雪の影響で、冬期間は「通うのが難しい」との声を受け、おがる運動教室の一環として出前講座（町内4カ所）を開催した。

これらの活動を通して、「おがる運動教室」は地域の中での通所型資源の選択肢の一つとしての役割を担い、地域包括ケアシステムの歯車の一つになったと考える。また、空き家の有効活用の事例になったと考える。

4.今後の展望

この運動教室は、介護予防・日常生活支援総合事業における通所型サービスC及びA等に準じた取り組みである。今後、行政の介護予防・日常生活支援総合事業の取り組みの一つにつながると考える。さらに、地域住民の介護予防の充実・地域包括ケアシステムの大きな歯車の一つになると考える。