

## 第12回SSP 『介護シリーズ第2弾 介護予防』

2014年3月22日(土)



## コンテンツ

- ・ 介護予防とは？
  - ・ 我々が提案する介護予防
  - ・ 介護生活の現状と問題
  - ・ 介護予防に必要な5本柱について
- ①運動機能 ②口腔機能 ③栄養状態
  - ④認知機能 ⑤外出意欲
- ・まとめ



## はじめに

### 【そもそも介護予防とは？】

「要介護状態の発生を出来る限り防ぐこと。そして要介護状態にあってもその悪化を出来る限り防ぐこと。

更には軽減を目指すこと」(厚生労働省)



【では、厚生労働省が推奨する介護予防とは？】

### 介護予防のために必要なもの

運動機能	口腔機能	栄養状態	認知機能	外出意欲
------	------	------	------	------

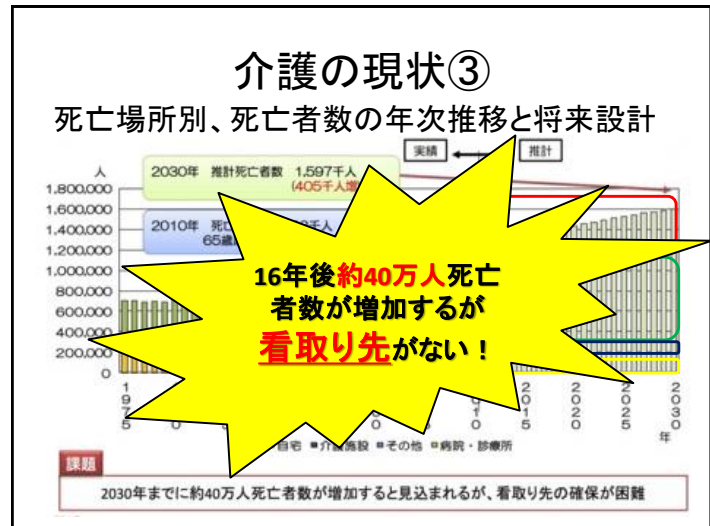
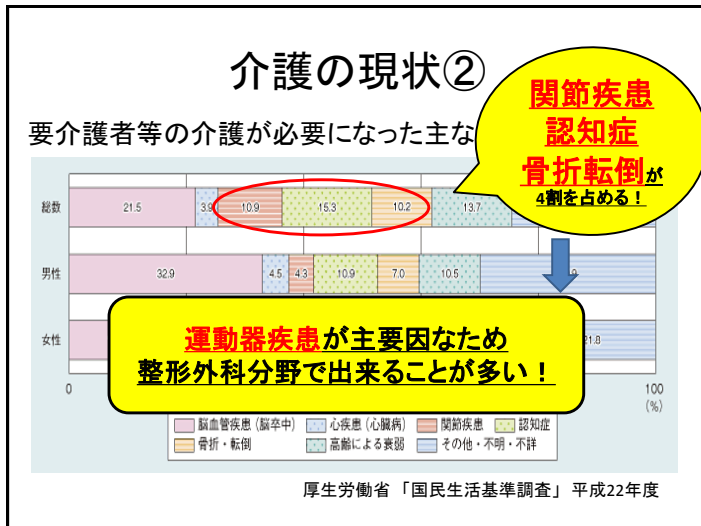
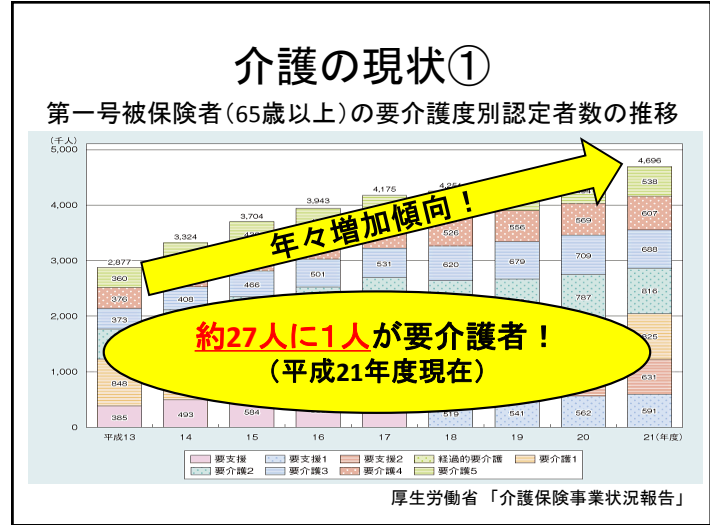
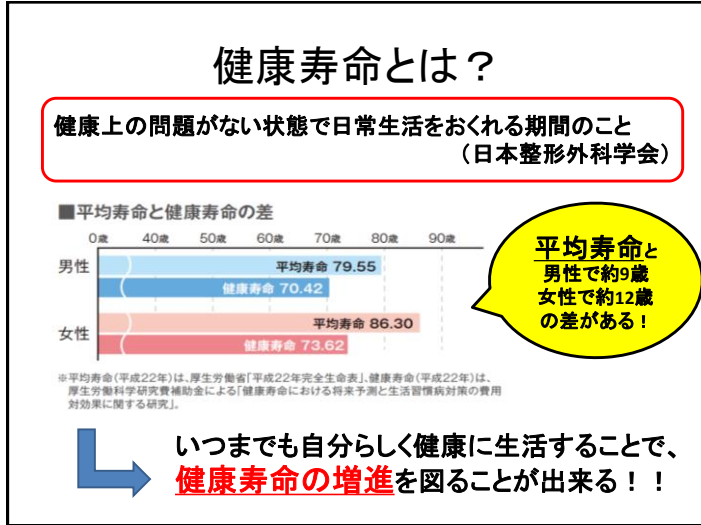
## 【そこで提案する介護予防とは・・・】

- ①いつまでも自分の力で自分らしく生きる  
⇒運動機能や認知機能の維持  
⇒健康寿命の増進
- ②当たり前の生活を当たり前  
⇒食事・趣味・衛生面など日々の生活に彩りを！  
⇒自分自身で選択できる生活へ！



これらのことから・・・

健康寿命の増進≡介護予防  
と考えていきたいと思えます！！



## 介護生活によって生じる問題①

【介護生活中に陥りやすい生活サイクル】



生活の**選択肢**が減少することで日常生活範囲の狭小化へ！  
負のスパイラルからの脱却が困難に…

## 介護生活によって生じる問題②

### ①法的規制

#### ・訪問介護の時間短縮

訪問介護時間を**60分⇒45分**へ短縮

#### ・特別養護施設の個室化

特養で軽度者より重度者を受け入れやすくし、軽度者は在宅介護への流れを**(多床室⇒個室)**

#### ・通所介護の長時間化

家族の介護負担軽減のため時間区分の見直しを実施

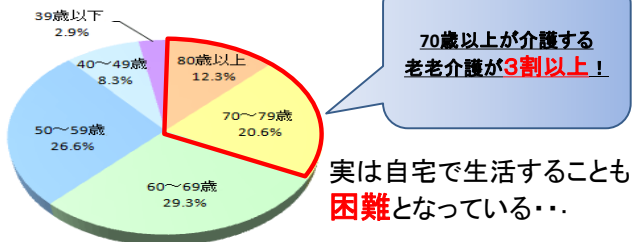
行政面からも在宅介護への促しが進んでいる！

## 介護生活によって生じる問題②

### ②老老介護の現実

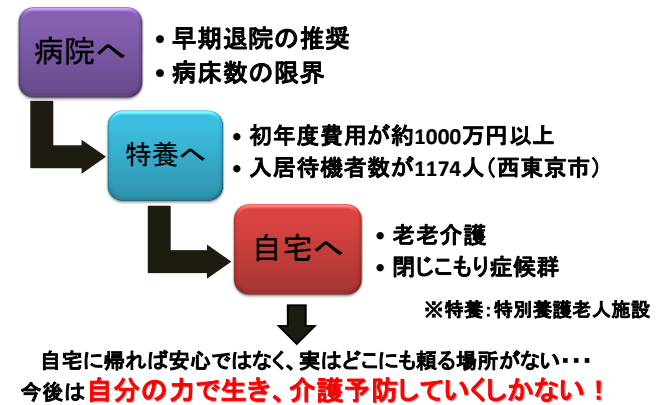
- ・内閣省の調査では自宅での介護を望む人が**約半数以上**いるが…
- ・行政面からも**在宅介護への促し**が進んでいるが…

【介護者の年齢分布】

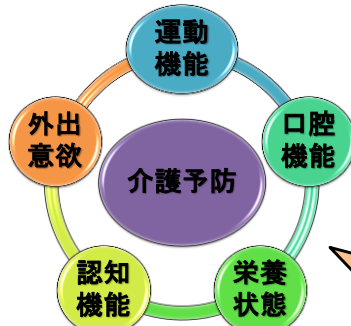


厚生労働省「国民生活基礎調査の概要」平成22年度

## 介護における問題点まとめ 要介護者の行き先とは…



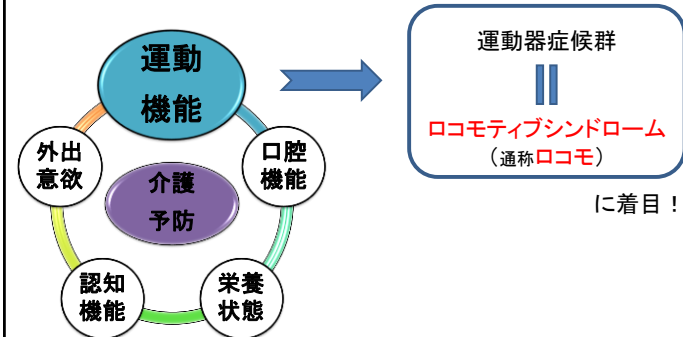
## 【介護予防に必要な5本柱】



厚労省でも推奨！

これらは**自分らしく生きるために必要なものであり、健康寿命を増進させていくために必要**である！

## 介護予防～運動機能～



## ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは？

**運動器の障害**のために**移動能力の低下**をきたして、要介護になっていたり、**要介護になる危険**の高い状態

※運動器＝“**筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板**” など  
⇒ **身体を動かすのに必要な器官**



※移動能力＝“**立つ、歩く、走る、のぼる**” など



**筋肉や関節が弱くなり、立ったり歩いたり  
が困難な(またはスムーズにできない)状態**

## なぜロコモ？

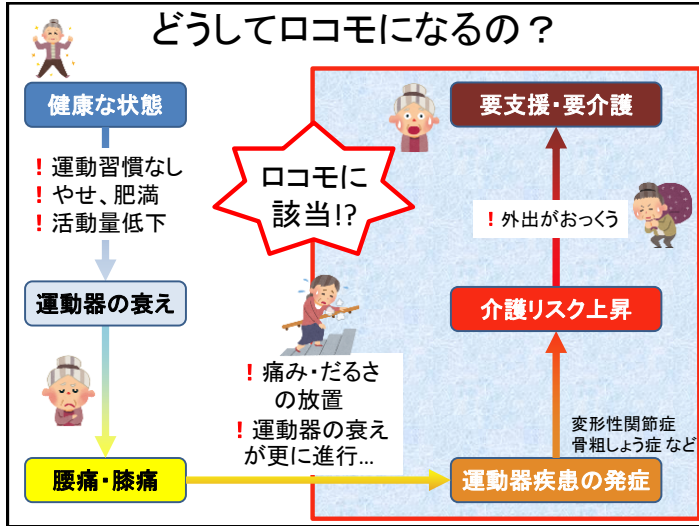
💡 **メタボの次はロコモが注目されている**

(厚労省、日本整形外科学会が推進)

- ロコモはメタボ・認知症と合わせて要介護の3大要因のひとつ
- メタボは内臓の病気に、ロコモは運動機能の病気につながる

💡 **運動機能が低下するのは年のせいだけ？**

- ロコモ＝加齢による運動機能低下＋生活習慣など
- 40代以上の5人に4人はロコモおよび予備軍(推計で4700万人ともいわれる)女性はとくに要注意！
- 早い段階から意識して対策することで、健康寿命を延ばすことが可能
- 将来的に寝たきりを予防し、目指せPPK！



### ちょっと確認～7つのロコモチェック～

こんな症状、思い当たりませんか？

#### 7つのロコモチェック

- 片脚立ちで靴下をはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事に困難である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である  
※1リットルの牛乳パック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

もしかして、もうロコモ？  
 くわしくチェックしてみましょう！

日整会ロコモパンフレットより

### しっかりチェック～ロコモ度テスト～

- 1 立ち上がりテスト**  
 ・脚力を調べます
- 2 2(ツ一)ステップテスト**  
 ・歩幅を調べます
- 3 ロコモ25**  
 ・身体の状態、生活状況を調べます

ご自宅でチェックしてみましょう♪

「ロコモ度テスト」は、現在の自分の移動能力を確認するためのテストです。それぞれのテストの結果が同年代の平均に達していない場合、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。

### 1 立ち上がりテスト

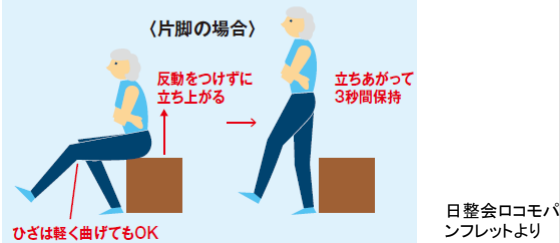
1 10・20・30・40cmの台を用意します。  
 まず40cmの台に両腕を組んで腰かけます。このとき両脚は肩幅くらいに広げ、床に対して脛(すね)がおおよそ70度(40cmの台の場合)になるようにして、反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。

〈両脚の場合〉

日整会ロコモパンフレットより

## 1 立ち上がりテスト

- 2 40cmの台から両脚で立ち上がった後、片脚でテストをします。1の姿勢に戻り、左右どちらかの脚を上げます。このとき上げたほうの脚の膝は軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持してください。



## 1 立ち上がりテスト

- 3 2で左右ともに片脚で立ち上がることができれば**成功**です。  
10cmずつ低い台に移り、同様にテストを繰り返します。

- 2で左右どちらかの脚で立ち上がることができなければ**失敗**となります。  
10cmずつ低い台に移り、両脚で立ち上がれるかを測ります。

日整会ロコモパンフレットより

## 立ち上がりテストの結果

両脚	cm	(いちばん低い台の高さを記入)
片足	cm	

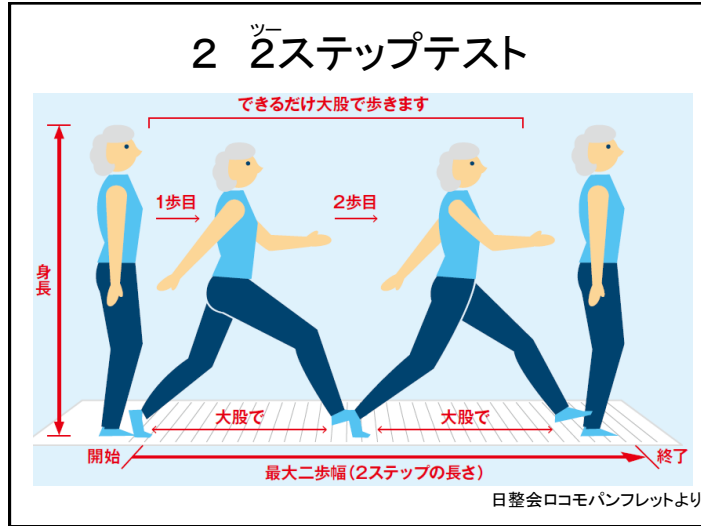
- 各年代での立ち上がり可能な目安(各年代の50%が実施可能)

年齢	男性		女性	
	片脚	両脚	片脚	両脚
20代	20cm	20cm	30cm	30cm
30代	30cm	30cm	40cm	40cm
40～60代	40cm	40cm	40cm	40cm
70歳以上	10cm	10cm	10cm	10cm

## 2 ツーステップテスト

- スタートラインを決め、両足のつま先を合わせます。
- できる限り大股で2歩歩き、両足を揃えます。(バランスをくずした場合は失敗とします。)
- 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を測ります。
- 2回行って、良かったほうの記録を採用します。
- 次の計算式で2ステップ値を算出します。

日整会ロコモパンフレットより



## 2ステップテストの結果

■ 2ステップ値の算出方法

**2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 2ステップ値**

$$\boxed{\quad} \text{ cm} \div \boxed{\quad} \text{ cm} = \boxed{\quad}$$

● 年代別2ステップ値(表の数値以上あれば年齢相応)

	20代	30代	40代	50代	60代	70以上
<b>男性</b>	1.64	1.61	1.54	1.56	1.53	1.42
<b>女性</b>	1.56	1.51	1.49	1.48	1.45	1.36

※ 本日は、年齢相応の歩幅を確保できているかチェックします

## ロコモティブシンドロームの予防

眠った体を呼び覚ませ

## ロコモティブシンドロームの予防

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

元気な足腰のためにバランス能力や下肢筋力をつけるロコモーショントレーニングの略

トレーニングは大切



運動は昔から苦手で・・・

日常生活の習慣に無いことを取り入れるのは大変

とりあえず体は動かしているけど・・・

活動に反映してこそ意味がある

運動に対する意識は高まりつつあるが・・・

## ロコモティブシンドロームの予防

運動の強要や義務感

運動に対する抵抗感

運動習慣の未定着

ロコモティブシンドロームの危険性

人は本来思うがままに動きたい

運動への抵抗感をなくしていただきたく

其の壱 ヒトの動きは簡単に変えられる

其の弐 姿勢が整うと動きが変わる

其の壱  
『人の動きは簡単に変えられる』

### (1) 安定性の変化



できるかな? 片足立ちバランスの変化



①目印の上を数回片脚ジャンプ(苦手な側)



②目印の上でキャッチボールをしてみましょう(転がしてもOK)



どちらか試してみましよう。バランスに変化は見られましたか  
※専門家の指示を仰ぐかどなたか付添いのもと行ってください

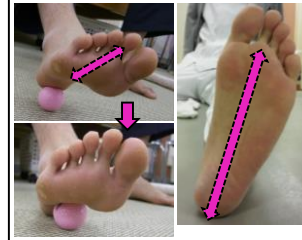
### (2) 柔軟性の変化



できるかな? 立位体前屈の変化



①足の裏でボールを踏みながら転がします。



②つま先でタオルを踏みながら立ち上がります。



どちらか試してみましよう。柔軟性に変化は見られましたか



## なぜ動きが変わったのでしょうか

難しい nigaoe-sagaso.com






感覚器を活性化

感覚と運動の協調

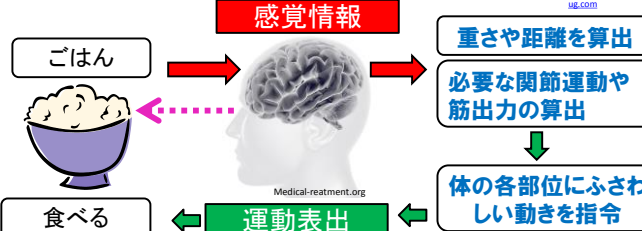
動きに変化



## 感覚と運動の協調？

### お箸でご飯を食べるメカニズム

**感覚情報**



**精密・精巧なシステムにより達成される高度な動作**

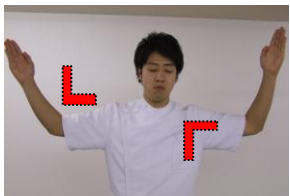
運動は苦手・不器用という方

ご飯を箸で食べられれば運動は上達する・・・かも


## 皆さんの感覚はいかがですか？

できるかな？ 目を閉じてやってみましょう。

① 腕を水平に上げ肘を垂直に曲げてみよう。



② 親指と中指で足の中指をつまんでみよう。



両方試してみましよう。できましたか？

## 感覚器を活性化してみよう


できるかな？ 眼球の運動

① 動くペンを眼で追いかけてみます




・上下、左右、斜め  
・時計周り、反時計回り  
**ゆっくり動かします**

② ペンを固定し眼を動かします



・上下、左右、斜め  
**素早く動かします**

③ より眼をやってみます



**頸運動の変化なども体感してみてください。**


※気持ち悪くなる場合がありますので注意してください。

其の式  
『姿勢が整うと動きが変わる』


### 姿勢の重要性

クイズだぞ mgaoe-sagaso.com より遠くに飛ばせそうなのはどちら？

①



②




姿勢が整うと動きや支えを保証

↓

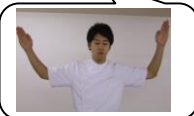
動き(運動)の基本は姿勢

姿勢と感覚を研ぎ澄ませると安定して体を動かせる

たしか構えは  
こうやって・・・



たしか腕を  
あのへんま  
で振り上げ  
て・・・と



感覚と運動のズレ

↓

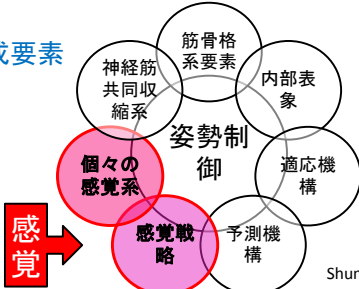
安定して体を動かすことが出来ない

↓

パフォーマンスの低下やケガ・転倒のもと

### 姿勢に必要なのは筋力や関節の柔らかさだけではない

姿勢の構成要素



Shumway-Cook2004

感覚 → 姿勢を整えるに感覚系が必要

↓

感覚器を活性化して姿勢を整えましょう

### 眼の動きで姿勢を変える

TOPIC

感覚系  
眼球運動調整

バランス調整

姿勢の変化

### 側方リーチバランスの重要性

TOPIC

目と手の協調

頭部・頸部の固定

脊柱の柔軟性

股関節の柔軟性

体の支持力

重心移動

全身の感覚を活用

全身のバランス能力 → 移動能力に共通

### 動きに必要な要素

筋トレやストレッチにのみとられない

情報処理 ⇄ 運動調節

感覚  
触る・見る・聞く・体の位置

運動  
体を動かす・姿勢を保つ

今回のメインテーマ  
『感覚を研ぎすましカラダや動きを変えてみよう』

感覚

姿勢

動き

## 体を動かしてみよう

～ロコトレへの手引～

## 姿勢を整えよう

**できるかな?** 動きの基本は姿勢から

### 坐骨座り

坐骨座りのままで行います

### 全身をほぐそう

吐く

丸くなる

吸う

伸びる

大きなボールを抱える 肩甲骨を寄せる

**骨盤-脊柱-肩甲骨と呼吸を連動**

## 座って行える体操(1)

**できるかな?** 安定性の向上

### かかとタッチ

### 背泳体操

易 ■ ■ ■ ■ ■ ■ **難**

坐骨座りを維持しながら、**目標物を狙って行います**

## 座って行える体操(2)

**できるかな?** 安定性の向上

### 前方リーチ

### 側方リーチ

坐骨座りを維持しながら、**目標物を狙って行います**

## 座って行える体操(3)

**できるかな?** 立ち上がり動作に応用

**姿勢の修正 リーチ動作の応用**

日常の生活動作で活用してみてください

## ロコモチェックを行ってみましょう

できるかな? どちらかでも変化が見られましたか?

### 立ち上がりテスト

### 2ステップテスト

変化が見られた方も、見られなかった方も「ロコトレ」を行うことでさらなる変化が見られるかもしれません

## 立って行う体操

できるかな? ロコトレに続け senga ver.

### ①エレベーター

まっすぐ立つ   シャがむ   まっすぐ立つ   背伸び   まっすぐ立つ

忙しい方  
バランス不安定な方

キッチンなどを利用

\*姿勢(軸)がズレないように意識

## 立って行う体操

できるかな? ロコトレに続け senga ver.

### ②キック

前   後   前   戻る

忙しい方  
バランス不安定な方

キッチンなどを利用

\*姿勢(軸)がズレないように意識

## 立って行う体操

できるかな? ロコトレに続け senga ver.

### ③フォワードランジとサイドランジ

易  難

\*姿勢(軸)がズレないように意識

## 再度ロコモチェックを行ってみましょう

できるかな？ どちらかでも変化が見られましたか？

### 立ち上がりテスト

### 2ステップテスト

日頃から『**ただ形だけやる**』のではなく、『**姿勢**』と『**感覚**』を大事にして、ロコトレに取り組んでみてください。

引用文献) 理学療法 Vol.30 No.7 2013/メディカルプレス

## ～介護予防～口腔機能・栄養状態

一生おいしく、楽しく、  
**安全な食生活**を営むために

## 口のはたらきって・・・

食べる	飲む	話す	歌う
笑う	怒る	呼吸する	咳をする

など・・・

食事をしたり、人とのコミュニケーションのはたらき

↓

体の健康を保ち、人や社会と積極的に交流するためのはたらき

↓

つまり！ 口は、『**心身ともに自立した生活を送るために必要なはたらき**』を担っている！！

## お口チェック①

当てはまる方は『**噛む力**』が弱いかも・・・

- 固いものが食べにくい
- 食事にかかる時間が長い
- 左右の奥歯でかみしめられない
- 口元の表情が乏しい

### お口チェック②

当てはまる方は『**飲みこむ力**』が弱いかも…

- 汁物やお茶でむせる
- 薬を飲みこみにくい
- 食べこぼすことがある
- 飲みこんだ後、口の中に食べ物が残る

### お口チェック③

当てはまる方は『**口が渴いている**』かも…

- 口が渴きやすい
- 話すときに舌がひっかかる
- しゃべりにくい

### お口チェック④

当てはまる方は『**口の汚れがある**』かも…

- 口臭が気になる
- 薄味が分かりにくい
- 舌や歯に汚れがある

### 鏡でチェックしてみましょう

歯磨きの時は舌も忘れずに…



歯に汚れがない



歯に汚れがある



入れ歯に汚れや食べ物がある



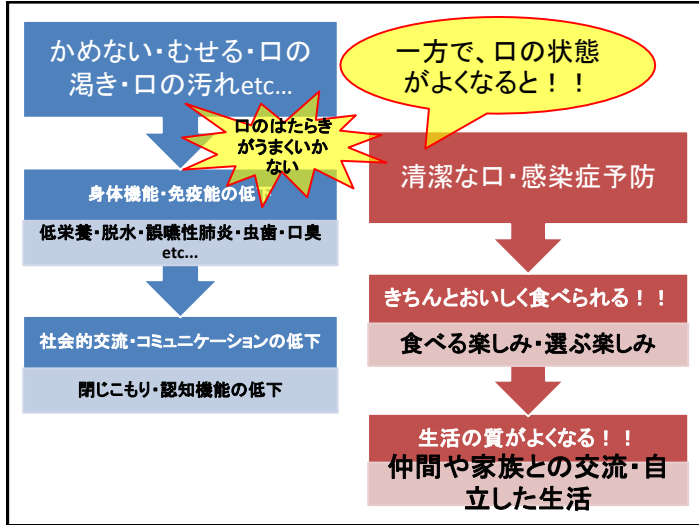
舌に汚れがない



舌に汚れがある



舌に多くの汚れがある



よりよい生活を送るために・・・

### 口のはたらきアップ エクササイズ

- 噛む力が弱いかも！？  
• ウーイーベー体操
- 飲み込む力が弱いかも！？  
• パタカラ体操
- 口が濡れているかも！？  
• うるおいアップマッサージ
- 口が汚れているかも！？  
• 歯ぐきマッサージ

やってみま  
しょう♪

### ウーイーベー体操 (噛む力)

口をとがらせます

ウー

口角を広げます

イー

舌を突き出します

ベー

### パタカラ体操 (飲みこむ力)

- ①『パ』  
唇をしっかりし  
めてから、勢い  
よく
- ②『タ』  
舌を上あご  
にしっかりつけて、  
はじくように
- ③『カ』  
のどの奥にカ  
を入れて
- ④『ラ』  
舌先を前歯  
の裏につけて、  
巻き舌で




### うるおいアップマッサージ (乾きの改善)

優しくね



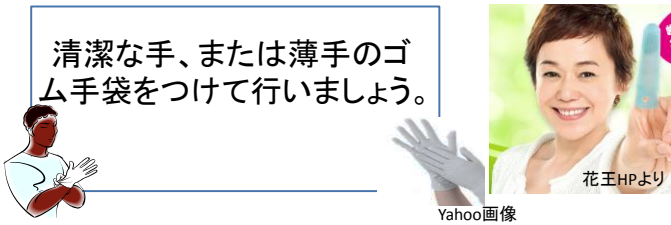
<p><b>耳の前</b> 後ろから前へ 押しましょう。</p>	<p><b>耳～あごの下</b> あごの内側を 押しましょう。</p>	<p><b>あごの下</b> あごの真下を 押しましょう。</p>
--	---	---

### 歯ぐきマッサージ (口をきれいに)



- ①人差し指の腹で、奥歯の歯ぐきから前歯の方へこすります
- ②左右上下に行いましょう

清潔な手、または薄手のゴム手袋をつけて行いましょう。



花王HPより  
Yahoo画像

口がきれいになったところで…

### 『栄養』について考えてみましょう

高齢になると、食事の量が減り、『**低栄養**』になりやすい

～食事以外の栄養摂取手段～

栄養ドリンク  
サプリメント  
介護食

口から  
食べられない…  
点滴  
胃ろう…

..おいしそう?  
..楽しそう?  
家族と違う…

栄養をとることは大切だけれど…

### 『食べる』という行動に意味がある！！

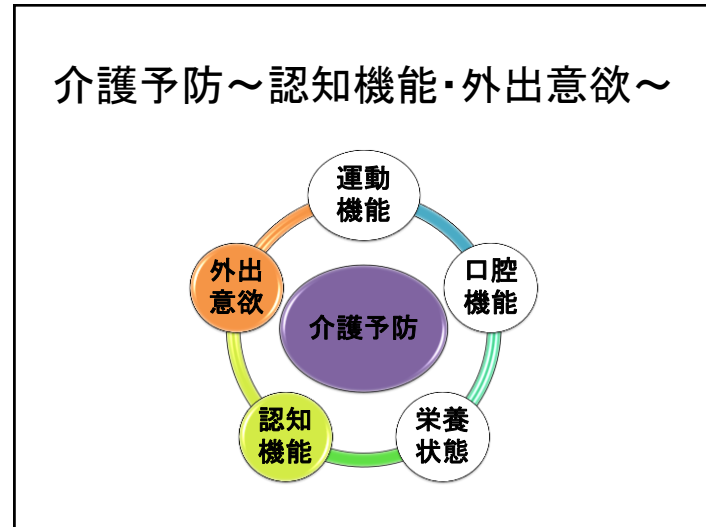
- ①体のはたらきの維持
  - ・筋肉や内臓のはたらきを保つ
  - ・免疫能を保ち、感染症から体を守る
- ②体のリズムの調整
  - ・規則正しく食事をすると、生活習慣や体のリズムが整う
  - ・睡眠障害や体調不良を予防する
- ③自立・コミュニケーションの役割
  - ・『食べる』ためには、『献立・買い物・調理・片づけ』が必要
  - ・他の人と一緒に食ったり話したりする、食べるきっかけづくり

食べる = 栄養摂取 だけじゃない！！

## 食べることは生きること



- バランスよく
- 水分補給を忘れずに
- 仲間や家族と
- 楽しい時間に



## 突然ですが……

- 今日の日付・曜日は？
- 自分の年齢は？
- 昨日の夕飯は思い出せる？
- 頭の中で計算できる？

「認知機能」に関わってきます！

## 認知機能とは

周囲の状況を理解して適切な反応を選択し、状況に即した行動表出を決定する能力

注意、記憶、学習、計算、推論、空間認知、遂行機能…

➡ 今回は**判断力**や**注意力**に着目

## 認知機能が低下すると……

- 判断が鈍くなる
- 注意力が低下する

一人での生活が困難

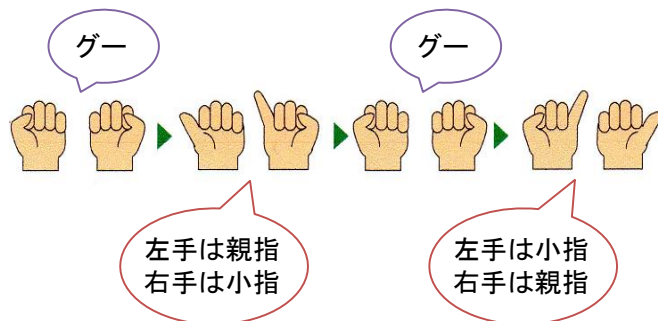
介護が必要となる

## 認知機能を向上させるには

- 頭で考えることが大事
- 視覚や聴覚も活性化させる
- 楽しみながらやる
- コミュニケーションをとりましょう
- 体を一緒に動かすことで効果UP

……キ ~~認知症予防~~

## 頭の体操①指体操

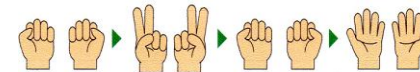


## 頭の体操②一人じゃんけん

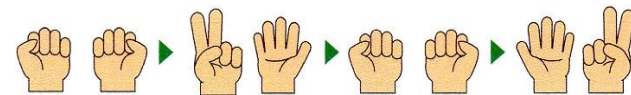
- 両手同時にゲー・チョキ・パー



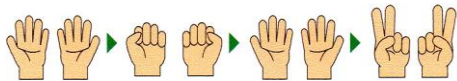
- 両手同時にゲー・チョキ・ゲー・パー



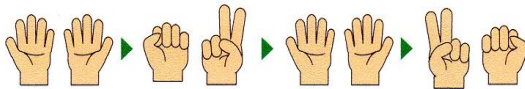
- 右手はゲー・チョキ・ゲー・パー  
左手はゲー・パー・ゲー・チョキ



- 両手同時にパー・ゲー・パー・チョキ



- 右手はパー・ゲー・パー・チョキ
- 左手はパー・チョキ・パー・ゲー



## 頭の体操③後出し負けじゃんけん

- まずは右手を先に出す
- 次に左手を“負け”で後出する
- 徐々にスピードを速める

リズムや音楽に乗せてやってみましょう

- 反対の手でもやってみましょう

## 頭の体操④あなたがたどこさ



- 1回目:「さ」のところで自分の膝をたたく
- 2回目:「さ」のところで手拍子をやめて両手を開く
- 3回目:「さ」のところで右手で右隣の人の左手をたたく
- 4回目:「さ」のところで左手で左隣の人の右手をたたく
- 上級編:1つ目の「さ」は右隣、2つ目の「さ」は左隣の人の手をたたき、交互に繰り返す

## 頭の体操⑤

- 4人1組
- 足踏みしながら声に出して数を数えていく
- 3の倍数の時は声を出さず手を叩く(足踏みは止めない)

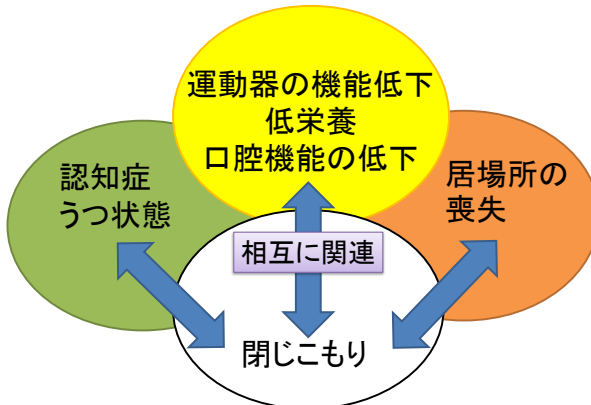
## 他にも……

- トランプ
- しりとり
- あいうえおゲーム(トランプの7並べの要領でな行を中心に行う)
- 輪投げ
- 歩きながら会話やしりとりをする

## 外出の重要性

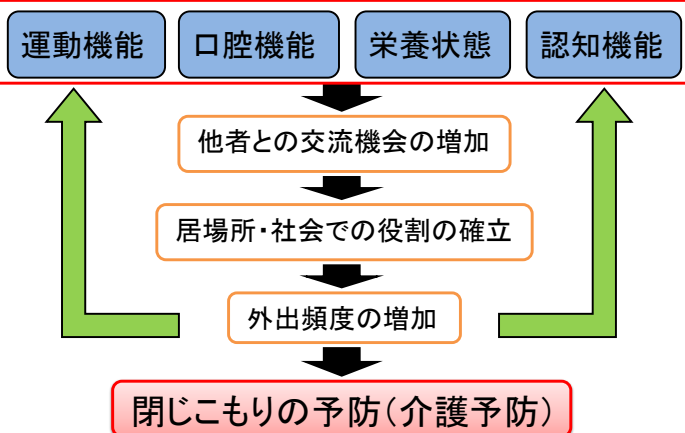
- 閉じこもり症候群の予防
- 気分転換
- コミュニケーションの場

## 閉じこもりとの関連



閉じこもり⇒廃用症候群⇒寝たきり(要介護)を招く

## 閉じこもり予防に必要なもの



「生きがい」を見つけましょう

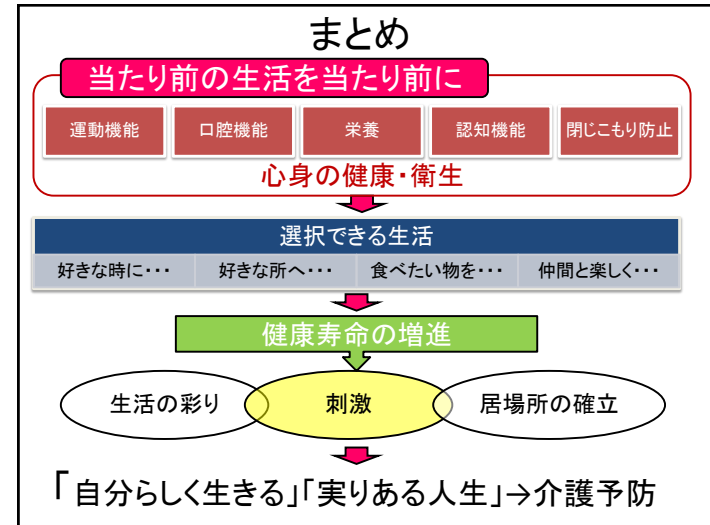
外に出る機会を増やす ~~＝~~ 閉じこもり予防

「生きがいを感じられること」がポイント

↓

家庭の内外で役割を担うことが生きがいを感じる上で重要

自分にしかできないこと      人に喜んでもらう



おわりに

- 近年、医療・介護を取り巻く環境は「在宅中心」に移行しつつある。
- 一方で、社会資源は制約されつつあり、「看取り場所のない現状」が懸念されるため、従来以上に「自分で生きるチカラ」が求められている。
- 介護する側、される側、今後介護を受ける可能性のある方に、『当たり前の日常の大切さ』を、もう一度見つめ直す必要がある。
- 在宅生活を、「ただ生きる場」としてだけではなく、住み慣れた環境で「選択できる生き方」「居場所のある生活」の素晴らしさを楽しみながら生活することが、「自分らしく生きる、充実した生活」であると考えます。

長時間にわたり御清聴頂きありがとうございました