

箕面市運動器の機能向上事業実施マニュアル

I 教室の概要

1 目的

要支援、要介護状態となるおそれの高い高齢者（二次予防事業対象者）及び運動によって運動器の機能向上に効果があると思われる者に対して、筋力の向上や転倒予防を目的としたトレーニングを実施することにより運動機能の向上を図り、要支援、要介護状態になること及び悪化することを防ぐことを目的とする。また、そのことによって高齢者ができる限り自立した生活を送り、一人ひとり生きがいをもって充実した生活が送れるよう支援する。

2 対象者

箕面市が実施した基本チェックリストの結果、運動器の機能向上事業への参加が適切であると判定された者。または、運動によって運動器の機能向上に効果があると思われる者（ただし、介護保険サービスにおける通所系サービスの利用者を除く）

3 実施方法

主として筋力向上を目的とした教室においては、教室初回時に事前アセスメントを実施する。その後、トレーニングを複数回行い、終了時に事後アセスメントを行う。トレーニング回数は、週1回計10回程度とする。トレーニングは概ね1ヶ月ごとに、コンディショニング期間（第1期）、筋力向上期間（第2期）、機能的運動期間（第3期）に区分して行う。その後、運動継続の動機付け及び実践の確認等を目的に、期間をあけて2回程度講座を開催する。主として転倒予防を目的とした教室においては、個々の転倒している原因をアセスメントした上で、転倒予防のために必要なバランス能力の向上及び筋力向上のためのトレーニングを複数回実施し、終了時に事後アセスメントを行う。

4 定員および実施時期

運動器の機能向上事業の設備、人員、運営及び事業に要する費用の額の算定に関する基準を遵守すること。実施時期については箕面市が決定する。

5 実施場所

公共施設、市内民間運動施設他

6 事業形態

事業委託により実施する。

7 従事者

(1) 運動指導

健康運動指導士1名、健康運動指導士に準ずる者1名（ただし、事前・事後アセスメントの時は健康運動指導士1名、健康運動指導士に準ずる者2名を配置する）

上記従事者は、運動機能測定と評価、個別プランの作成と指導、痛みの管理、プログラム全体の進行管理、トレーニングの意欲を高めること、運動習慣の継続への配慮などを行う。

健康運動指導士については、資格を有していることに加えて、次の内容についての知識を習得していることが望ましい。

- ・老年医学
- ・介護保険の知識（介護予防等地域支援事業を含む）
- ・健康増進に関わる知識
- ・運動器の機能向上にかかわる知識
- ・骨折予防及び膝痛・腰痛対策にかかわる知識
- ・リスク管理
- ・他職種との役割と業務についての知識

（2）保健指導等

高齢者がより健康的な生活を送るために、運動指導だけでなく、栄養改善、口腔衛生、認知症予防等についての講話を組み入れる。その際、必要に応じて市職員を派遣することができる。

8 費用の自己負担

なし

II 実施に向けての準備・体制整備

1 安全衛生管理について

実施にあたっては、二次予防事業対象者等が運動を行うことから、医療機関との連携を含めて、安全衛生管理面において十分な体制整備を図る必要がある。

（1）安全管理責任者の決定

受託事業者従事者の中で、安全管理責任者を決定し、「事故発生時対応マニュアル」（別添）の内容の確認と役割を明確にする。

（2）従事者はトレーニング機器等の使用方法について熟知しておく。

（3）自動体外式除細動器（AED）を設置しておくこと。また従事者のうち1名は、自動体外式除細動器（AED）を使用することができる者を配置すること。運動機能測定の回については、従事者のうち2名は、自動体外式除細動器（AED）を使用することができる者を配置すること。

2 トレーニング機器等の設置（運動施設で行う場合）

- (1) トレーニング機器等は、利用者の安全に配慮し、適切な場所に設置する。
- (2) トレーニング機器等は、定期的に保守点検を行う。

3 対象者の把握

- (1) 箕面市が広報及び申込み受付を行う。その際、下記の絶対除外基準に該当する人は参加できないことを可能な限り説明する。
- (2) 地域包括支援センターから紹介された二次予防事業対象者については、教室参加前に箕面市が「個人票」を地域包括支援センターから受け取り、内容を確認しておく。
- (3) (2) 以外の方は、初回時に箕面市が「個人票」を本人から受け取り、必要に応じて詳細情報を聞き取る。主治医の確認が必要であると判断した場合は、本人または家族から教室参加の可否を次回までに主治医に確認することを求める。

<絶対除外基準>

- ・ 心筋梗塞、脳卒中を最近6か月以内に起こしたもの
- ・ 狭心症、心不全、重症不整脈のあるもの
- ・ 収縮期血圧180mmHg以上、または拡張期血圧が110mmHg以上の高血圧のもの
- ・ 慢性閉塞性肺疾患(慢性気管支炎、肺気腫など)で息切れ、呼吸困難などの症状を有するもの
- ・ 糖尿病で重篤な合併症(網膜症、腎症)のあるもの
- ・ 急性期の関節痛、関節炎、腰痛、神経症状のあるもの
- ・ 急性期の肺炎、肝炎などの炎症のあるもの
- ・ その他、本事業の実施によって、健康状態が急変あるいは悪化する危険性があるもの

<主治医の判断で相対的に除外や運動の制限を考えるべき基準>

- ・ コントロールされた心疾患、不整脈のあるもの
- ・ 収縮期血圧180mmHg未満、拡張期血圧が110mmHg未満の高血圧のもの
- ・ 慢性閉塞性肺疾患で症状の軽いもの
- ・ 慢性期の関節痛、関節炎、腰痛、神経症状のあるもの
- ・ 骨粗鬆症で、脊柱圧迫骨折のあるもの
- ・ 認知機能低下により、参加が困難であるもの
- ・ その他、医師が除外や運動の制限が必要と判断したもの

4 教室プログラムの提出

受託事業者は、教室初回日の1ヶ月前までに教室プログラムを高齢福祉課に提出し、実施時期及びトレーニングの内容等について確認を得る。

Ⅲ 事前アセスメント

1 オリエンテーション

参加にあたり、次の項目について説明を行う。

- ① トレーニングの日時、場所、内容及び運動しやすい服装、持参する物等
- ② トレーニング内容と進め方、効果、リスク
- ③ 運動を継続するための宿題の説明と提出確認を行うこと（原則毎回宿題を作成）
- ④ 歩数計を装着し、毎日の歩数を確認すること（歩数計については必要に応じて貸し出しを行うこと）
- ⑤ 運動に際しての注意事項
 - ・ 運動直前の食事を避ける。
 - ・ 水分補給を十分に行う。
 - ・ 睡眠不足、体調不良時は無理をしない。
 - ・ 何らかの変調がある場合には従事者に伝える（感冒、胸痛、頭痛、めまい、下痢など）。

<運動中止基準>

- ・ 不整脈が明らかに多い場合や、いつもと異なる不整脈がある場合
- ・ 血圧が収縮期血圧180mmHg以上、または拡張期血圧110mmHg以上の場合（休息や軽いストレッチをした後、再度測りなおしてもよい）
- ・ 安静時脈拍数が110 拍/分以上または50 拍/分以下の場合
- ・ 関節痛、腰痛など慢性的な症状の悪化
- ・ その他、体調不良など自覚症状を訴える場合

* 上記の運動中止基準に該当する場合には、その回は運動に参加せず、次回までに必ず主治医に運動の可否について確認してもらう。

- ⑥ 台風等により教室が中止になる場合の対応

2 事前アセスメントの実施

- (1) 個人票を用いて問診を行い、参加者の既往歴や現病歴、膝痛、腰痛等について確認する。
- (2) 次の項目について、体力測定を行い、運動個別プランに記載する。
 - ・ 各計測値については、客観的な指標であるため正確に測定し、事後アセスメント時にも同じ測定条件で実施する。なお、開眼片足立ち時間については、左右のいずれかの測定でよい。その場合、左右どちらで測定したかを明記し、事前事後の測定を同側下

肢で行う。

<測定項目>

- 静的バランス : 開眼片足立ち時間
- 筋力 : 握力
- 柔軟性 : 長座体前屈
- 移動能力 : timed up & go、5 m最大歩行

3 個別プランの作成

「個人票」及び事前アセスメントの結果等の情報を参考に、運動個別プランを作成し、本人に説明を行う。

- (1) 対象者の自己実現の達成を主眼とし、終了時までには到達できる可能性のある具体的な目標を設定する。
- (2) 日常的に運動に取り組める個別プランとする。

IV トレーニングの実施

1 準備

受託事業者が次の物品等の準備や整備を行う。

- ・運動個人記録、筆記用具、名札、かご（私物入れ）、自動血圧計、時計、肘付き椅子
- ・空調、温度設定、器械・器具（測定器具を含む）の整備、床面等安全な環境整備

2 健康管理

(1) 毎回のトレーニング前後に一定時間安静後、以下の項目により健康状態を確認し、運動個人記録に記録する。

- ① 問診（自覚症状の有無）
- ② 血圧測定
- ③ 脈拍測定

(2) 運動中の観察のポイント

顔面蒼白、冷や汗、吐き気、嘔吐、脈拍、血圧等

(3) 運動後の留意点

運動終了後、しばらく状態を観察する。運動後血圧の上昇・下降、不整脈、脈拍の増減が激しい場合は安静をとらせ、主治医への連絡等の適切な対応を行う。

3 トレーニングの実施

個別プランに基づき、週1回のトレーニングを実施し、運動個人記録に記録する。

(1) プログラム内容

ストレッチ、バランス運動、マシン等を使用した筋力向上運動、機能的運動などを組み合わせて実施する。

参加者の身体状況により適宜内容を精査し、個々に応じた運動にアレンジできるようなプログラムを準備しておく。

全期間のプログラムには運動の目的や効果の他、栄養改善、口腔衛生、認知症予防等についての講話を組み入れ、生活習慣病や認知症等加齢に伴って発症リスクが上昇し日常生活に支障をきたすような疾病を予防することを支援する。

また、家庭や地域活動等の生活場面においても継続して運動を取り入れられるように働きかける。教室の全期間を通じて、参加者が楽しく継続できるような内容の工夫を行う。

(2) 実施時間 1回90分程度とする。

(1回のプログラム例)

問診 バイタルチェック	講座	ウォーミング アップ	主運動	クール ダウン	問診 バイタルチェック
開始	20分	40分	80分	90分	

(3) トレーニングの進め方(主として筋力向上を目的とした教室)

1ヶ月目 (第1期)	コンディショニング期間	筋肉や靭帯などの組織が、運動負荷に耐えられるようになるまで、徐々に慣らしていく。
2ヶ月目 (第2期)	筋力向上期間	機能を向上させるために、これまでより負荷を漸増させ、やや高い水準の運動負荷を行う。
3ヶ月目 (第3期)	機能的運動期間	日常生活活動や余暇活動などで必要とする複雑な動きを想定し、日常の不具合を把握した運動を行う。また、自宅で行える運動方法を伝え、運動の継続を支援する。

4 安全・衛生管理

- (1) 実施にあたっては、常に参加者の健康状態を観察し安全確保に努める。また、安全・衛生管理面に留意し、十分な体制整備を図る。
- (2) 参加者の健康状態に大きな変化があった場合及び事故が起こった場合は、すみやかに高齢福祉課に報告を行う。

5 日報

- (1) 従事者は、参加者個々の課題への取組み、痛みや意欲の程度、体調等について評価を行い、情報を共有する。特記すべき内容について、個人記録票に記録する。
- (2) プログラムの進行等について問題がないか意見交換を行い、次回のプログラム内容を確認する。
- (3) 日報を1週間以内に市に提出する。

6 欠席者への連絡

欠席者へは、受託事業者又は高齢福祉課が電話連絡等により、欠席の理由の確認や次回出席の勧奨を行う。

V 事後アセスメント

1 運動機能測定の実施

事前アセスメントと同様の項目を測定し、教室終了後の運動個別プランを作成する。

2 個別評価

- (1) 運動個別プラン、運動個人記録、個人票等をふまえて、目標の達成状況と客観的な運動器の機能向上の状態を評価する。
- (2) 評価報告書は本人に交付し、事業終了後も継続的に運動に取り組めるよう助言を行う。

VI 事業評価（プログラム・運営方法の検討）

- (1) 1クール終了ごとに、参加者全員に対するトレーニング前後の体力測定結果（握力、長座体前屈、開眼片足立ち、timed up&go、5 m最大歩行）、歩数データ、身体機能の評価及びリスク評価、主観的健康観などを分析し、事業の評価を行う。
- (2) 参加者のトレーニング実施状況や内容についての感想、日常生活で実感している効果、中断者及びその理由などから、実施したプログラムや従事者の対応が適切であったかを検討する。
- (3) 運動器の機能向上事業の評価を行うため、受託事業者は事前・事後アセスメントの情報を箕面市が指定した様式の電子ファイルで市に提出する。

VII 報告

1 箕面市への報告

教室終了後1ヶ月以内に、上記事業評価を提出する。

2 委託料請求書の提出

教室終了後、事業報告書と合わせて、1クール分の請求書を箕面市に提出する。

*箕面市健康福祉部高齢福祉課職員が実施する教室（膝痛予防教室・腰痛予防教室等）については、このマニュアルの対象ではない。

*本マニュアルは、必要に応じて適宜修正することができる。