

要支援・要介護者のための介護予防運動に関する研究

【キーワード：介護予防、運動プログラム、高齢者】

領域・氏名

[看護（在宅看護学）助教 / 中角吉伸](#)

概要

要支援・要介護状態の高齢者が、本人の望む場所で生活・療養するためには、日常生活動作（以後ADL）が維持され介護度が上がらないことが重要となります。そのために、できるかぎりADLを維持するための運動プログラムについて研究しています。

具体的な内容

これまで、宮崎県立看護大学と宮崎市が協力して、健康高齢者の介護予防のために介護予防運動プログラム「宮崎いきいき健幸体操」の開発や普及を行ってきました。その中で、普及活動の一環として運動指導員の養成や施設職員に対する専門研修会等で、運営の一員として参加してきました。会を重ねる中で、実際に運動指導を行っている現状において、要支援者や要介護者に運動プログラムを適用することが困難であるという問題が浮き彫りになってきました。

少子高齢社会を向え、将来の年金や医療制度の維持存続が不安視される中、高齢者の健康寿命を延伸する支援が求められます。しかし、高齢者は個々の病歴や生活歴によって運動機能に差があり、安全に効果的に運動プログラムを実施する難しさがあります。そのため、自助や互助によって、地域住民同士でも健康増進が図れるツールの開発が急務と考え、研究に取り組んでいます。

Information（情報）

「宮崎いきいき健幸体操」を基に、運動指導をする指導員の養成講座や、高齢者施設の職員に対して研修会を行ってきました。高齢者の健康維持増進に向けた運動指導等のテーマで出前講義が可能です。