

# 研究シーズ

岩手医科大学

シーズ名	地域における介護予防運動プログラムの方法	分類： 9
所属 / 職 / 氏名	共通教育センター 体育学科 / 講師 / 小山 薫	
キーワード	地域、高齢者、介護予防運動プログラム、ふれあいいいききサロン	
<div data-bbox="204 481 469 546" style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>どんな技術？</b> </div> <div data-bbox="159 582 502 683" style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; transform: rotate(-15deg);"> <b>一言アピール</b> </div>	<p style="text-align: center;"><b>高齢者が介護にならず、健康長寿で安心して暮らせる地域づくりを進めるため、住民が自主的に手軽で簡単にできる介護予防の運動プログラムを開発する。</b></p>	
<p>2006年4月の介護保険制度の改正により、介護予防の考え方が導入され、高齢者の身体機能の維持・増進を図ることによって、要介護になることを防ぎ、認定者を減少させることの重要性が高まっている。</p> <p>地域住民の自主的な活動として社会福祉協議会の支援を得ながら、住民ボランティアの協力により、高齢者を対象に、語らいや会食、軽体操やレクリエーション活動の実施による交流の場を設け、住民が地域に対して関心を持ち、助け合いの心を育む地域づくりを目的として、各地域にふれあいいいききサロン（以下、サロン）が開設されている。</p> <p>少子高齢社会を迎えている我が国の現状からみて、地域における高齢者のサロンの活動に手軽で簡単にできる介護予防運動プログラムを取り入れて、その効果を科学的に実証することにより、介護状態になることなく、健康長寿で、地域で自立して暮らし続けていくための運動プログラムを開発することは重要なことである。</p> <p>&lt;介護予防運動プログラム&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① ブリッジ</li> <li>② つま先立ち（かかと上げ）</li> <li>③ スクワット</li> <li>④ 踏み台昇降（足踏み）</li> <li>⑤ 腹筋</li> <li>⑥ 片脚立ち</li> <li>⑦ ウォーキング</li> </ol>		
<div data-bbox="204 1624 491 1688" style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>何に使えるの？</b> </div>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 音楽に合わせたリズム運動による介護予防運動効果（身体的・精神的）</li> <li>② 自宅でできる上肢、下肢の筋運動による介護予防運動効果（身体的・精神的）</li> <li>③ サロン活動における住民の介護予防運動効果（身体的・精神的）</li> </ol>	
関連特許		
関連資料等		