



なかの元気アップセミナー

実施の手引き

Ver. 1.5

中野区

なかの元気アップセミナーについて

目的

3か月間全12回通うことで「地域での自分らしいもとの生活を続けていただく」ため、日常生活動作や役割や生きがいの獲得・再獲得、閉じこもり予防、孤立化予防をする。

対象

要支援1、要支援2

事業対象者（介護予防・生活支援サービス事業対象者）

○自分で自分の事が出来なくなって
（しづらくなって）

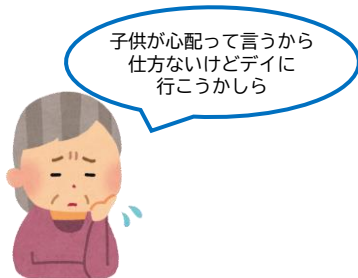
ヘルパー利用を検討している方

○生活の活性化のために

デイサービスの利用を検討している方

○退院して自宅に戻ったが自宅内外の
生活動作や役割が出来なくなった方

○外に出る機会が減った方



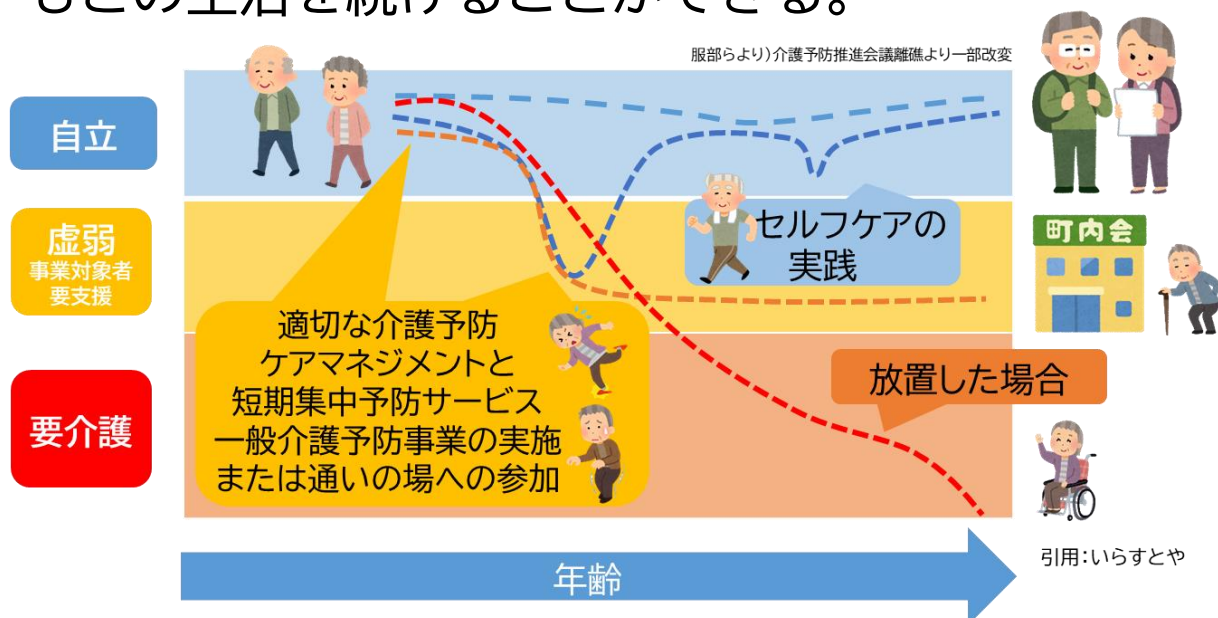
本当は趣味で通う場所や
自宅での役割があるのでは？



力はあるけど、実践して
いないだけで後は経験？

目指すかたち

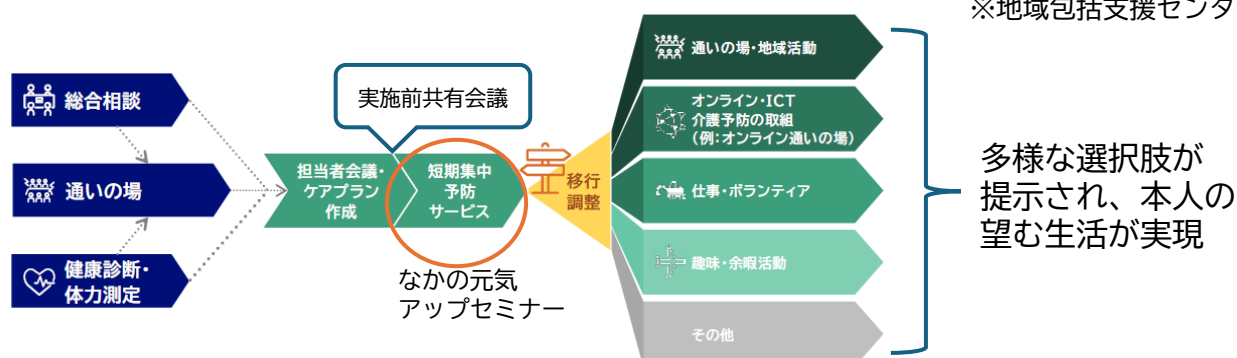
加齢に伴う心身の衰え（物事の「しづらさ」）について、専門職が短期間に複数回関わる事で本人の生活行為の「しづらさ」を解決し、もとの生活が続けることができる。



入り口と出口

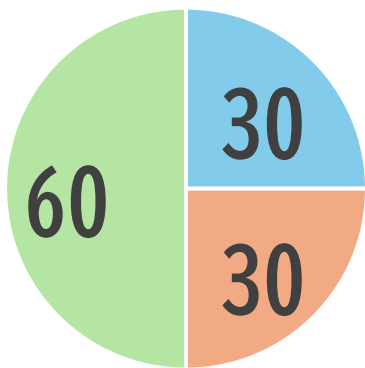
対象者は包括※の詳細なアセスメントによって課題解決が見込める方へ勧奨(入口)。参加後は継続的な活動(出口)を事業者と共に見出すことが重要である。

※地域包括支援センター



目標

なかの元気アップセミナーに参加する目的と参加者の具体的な目標設定を支援できることで、目標達成のための意識付けを強く行うことができる



- バイタル測定・オリエンテーション
- 準備運動
- 各種測定と目標設定

バイタル測定

- 安静時に収縮期血圧 180 mmHg以上 または 80mmHg未満
- 拡張期血圧 110 mmHg 以上である場合
- 安静時脈拍数が 110 拍/分以上、または 50 拍/分以下の場合
- いつもと異なる脈の不整や関節痛など慢性的な症状の悪化

準備運動

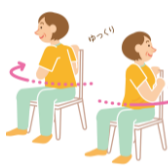
測定を安全に行えるよう以下のような軽度の全身運動を実施する。



深呼吸



脇伸ばし



上体まわし



足踏み



区資料「なかの元気アップ運動」

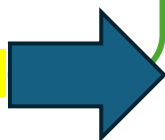
各種測定と目標設定

重要！ 各種測定は別紙のように方法を統一し、実施前後の結果が信頼できるように努める。

最重要！

目標設定は様式1「目標」を参照の上、様式3 FAI「元気アップセミナー実施中に取り組めること」欄に具体的な目標を記載する。例えば感覚で判断できる「足腰が強くなる」「歩行が安定する」は×。
「～に行けるようになる」「洗濯や掃除を自分でできるようになる」などの行動目標を一緒に考えて記載する。

右の資料を先に説明した上で目標設定する方法も



なかの元気アップセミナーの目的

3か月間全12回通うことで「地域での自分らしいもとの生活を続けていただく」ため、物事の「しづらさ」を解消することが目的。
「しづらさ」を解消することで自分のやりたい生活を誰かにしてもらわずに過ごすことができる。

「だれかにしてもらわずに」の例

- ・セミナーの先生に頼らずに自分で運動や活動ができる
- ・ヘルパーさんに頼らずにゴミ出しを出来る。
- ・デイサービスに通わずに区民活動センターや高齢者会館で好きな活動に参加できる。

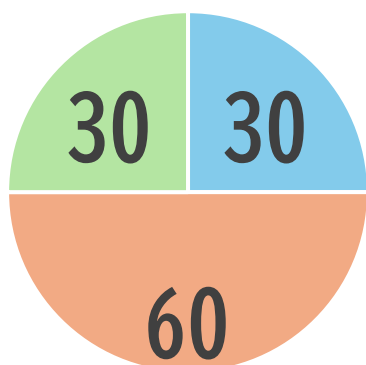
目標を決めることは何よりも大切

最重要！

「維持する」「軽減する」という目標ではせっかく頑張った効果が自覚しづらい事があります。
具体的な「しづらさ」を解消できる行動目標を決め、様式3 F A Iの下部に書いてみましょう！

体力測定の意味

握力	片足立ち	TUG	FAI	LSA
				
全身の筋肉量	脳と身体のバランス	転びにくさ	家庭内の役割	外出範囲の広さ



- バイタル測定・先週の振り返り
- 体操や動作練習
- 介護予防教室

目標

実施時間中の体操をやり
きることができる。
フレイル予防の3つのヒ
ケツが理解でき、自分が
自宅で実践することを
決めることができる。

先週の振り返り

目標設定を明確にしたと思いますが、もしかしたら本人が目標を忘れてしまっているかも。
改めて参加者の皆様と目標を共有しましょう！
セミナーを初めてから、生活で変えたことがある方がいれば共有しましょう。

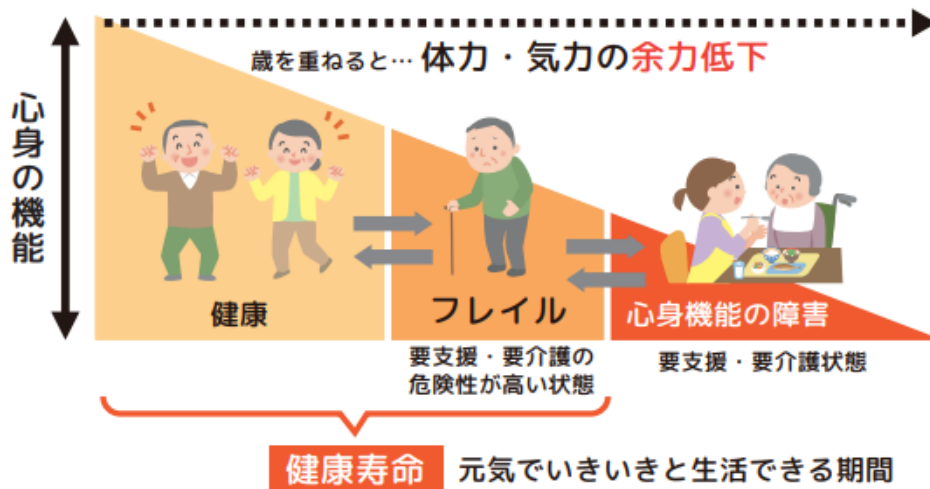
体操や動作練習

本格的な体操や動作練習は本日が初めてになるので、運動量は控えめに。
椅子に座って行う運動からはじめる。参加者には毎回少しずつ負荷を上げることを伝える。
5回目以降は立位の運動を増やす等、段階的に負荷を上げ、自信につながる支援をする。

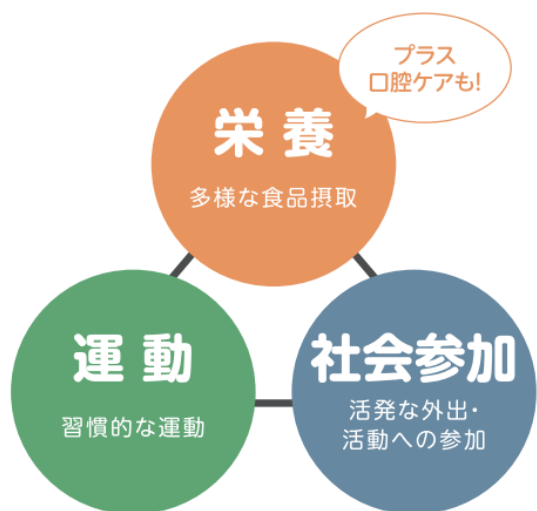
介護予防教室

「介護予防」「フレイル予防」は運動だけでは不十分。
「栄養」と「社会参加」もなければ筋力もつかず、心の健康も改善できません。
自身でフレイル予防の知識を深めてもらい、努めてもらえるよう、
右記資料等を使って、「必要性」と「実効性」が高まる支援をする。

フレイル予防の3つのヒケツ



フレイルとは、「からだやこころのはたらきが低下し要介護に陥る危険性が高まっている状態」をいいます。



「3つの柱」でフレイル脱却！

フレイルからの脱却には、

運動：習慣づけて体力UP

栄養・口腔：いろいろなものをよく噛んで食べて栄養素をしっかりとること

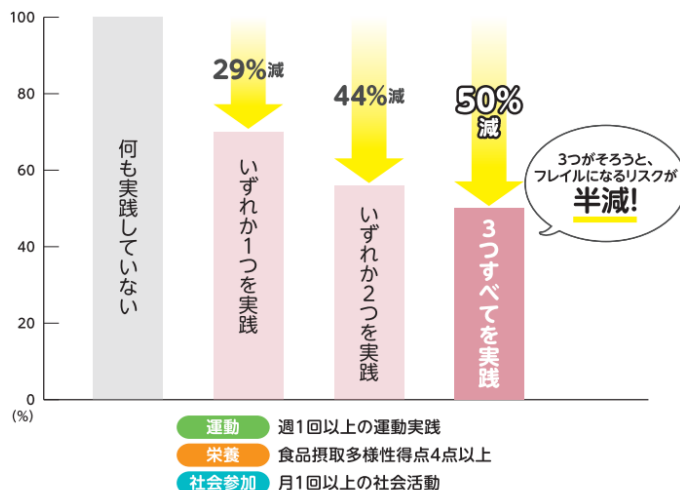
社会参加：家にこもらず外に出ることの3つが重要です。

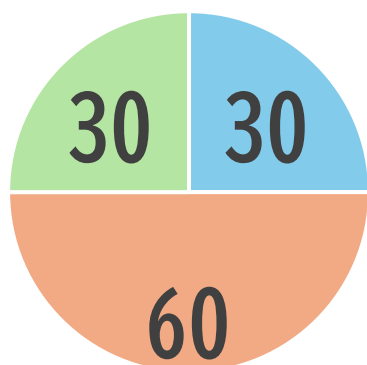
「3つの柱」が揃っていると、、、

運動・栄養・社会参加が揃うと、フレイルによって要介護状態になるリスクが、なんと半分に！！

皆さんは週1回の運動、色々な食事メニュー、月1回の社会参加していますか？

みんなで話してみましょう！





- バイタル測定・先週の振り返り
- 体操や動作練習
- 介護予防教室

目標

セミナー以外で、自身で体操する時間が作れるようになる。自分の生活課題に合わせた体操を覚えることができる。

先週の振り返り

「先週はどう過ごしたか」などをお互いに話してもらうことで、生活習慣を変えていくことへの意識づけをしましょう。フレイル予防の3つの要素を復習しましょう。

体操や動作練習

運動負荷については、各自どのくらいが適切かを確認する時間を作る。

例えば座って膝伸ばしをした際、効果的な運動量とされる自覚運動強度「少しきつい」程度の負荷が何回で訪れるか確認しながら実践する。

介護予防教室

色々な体操をすることで筋力がつくのは当然。でも多くの体操を続けることはとても気力を要する。例えば転倒が気になる人はスクワット、姿勢が猫背なのを改善したい人は腰ひねり等、自分の課題に合わせた体操を理解できるよう支援する。

年を重ねても健康を維持する運動

健康長寿は毎日少しの貯筋から！
実施のためのコツを覚えて自宅で
実践してみましょう！

中野区の
運動用
リーフレット



太ももの筋力強化、ひざ痛予防に 『椅子スクワット』

- ・手を使わずにいすからの立ち座りをゆっくり繰り返します。
- ・目安は、10～20回。
- ・自分の感覚で「ややきつい」と感じる回数でも。



ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ 『かかとの上げ下ろし』

- ・良い姿勢で、かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。
- ・ふくらはぎの筋肉を意識します。
- ・座ってやってもOK。



きれいな姿勢の保持のために 『もも上げ』

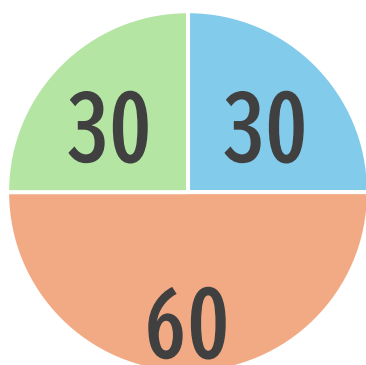
- ・椅子に浅く座って、両手は椅子のふちを握ります。
- ・上体はまっすぐ、太ももを胸にひきつけます。
- ・足の付け根に力が入るように



腰痛予防ストレッチの定番 『腰ひねり』

- ・あおむけで寝た状態で両ひざを立てます。
- ・両ひざをくっつけたまま、左右にゆっくりと倒す動作を繰り返します。
- ・目安は10～20往復、動作も呼吸もゆっくり！





- バイタル測定・先週の振り返り
- 体操や動作練習
- 介護予防教室

目標

意外と見落としがちな
「口腔機能」を把握し
改善方法を理解すること
ができる。

先週の振り返り

「先週実践した体操はあるか」「姿勢を気にするようになった」など、
先週の実践を自分でも取り組んだかを確認する。

体操や動作練習

指導者がすべて伝えるのではなく、参加者に先週やった体操を思い出す機会を
作り、記憶に働きかけながら一緒に体操を行うことで、自身で反復してもらえ
るよう支援する。

介護予防教室

「栄養」が大切なのは伝えているが、そもそもなんでも食べられる口腔機能は
保たれているか、口腔機能の把握方法や維持改善の為の方法を実践し、
普段の生活で気づけるようになるように支援する。

意外と大切なお口の健康！

口腔フレイルになるといつの間にか動けなくなるかも！
見落としがちな口腔フレイルの予防をしていきましょう
ささいな衰えに気づかないと前進の不調に



突然ですが
「さきいか」や
「たくあん」など
固いものは
食べられますか？
↓
食べられる人は
そうでない人より
健康寿命が
約3歳長いです！

※健康寿命：自分の事を自分でできる年齢のこと

かむ力と飲み込む力を鍛える方法

パタカラ体操

のどに力を入れてのどを閉めます

舌の先を丸め上の前歯の裏に当てます

各音を続けて16回ずつ
「パタカラ」をゆっくり4回 早く4回

口をしっかりと閉めて発音

舌の前面を上あごにくっつけて

ん パ タ カ ラ

食事の準備をしながら
やることで習慣化

手とおでこで
「押し合い」をする
感じです

えん下おでこ体操

ゆっくりと5秒かけて手とおでこを押し合います

おへそをのぞくように頭を前に倒します

飲み込みの筋肉をきたえることで誤えんを防ぎます

手とおでこをうしろに押します

1セット 3~5回

健口(けんこう)づくりの資料や道具もあります

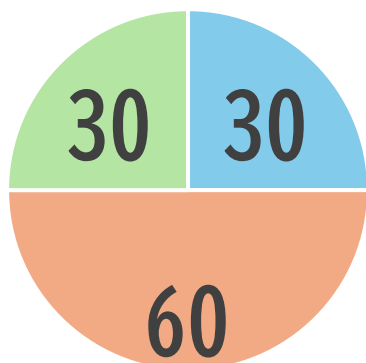


区役所や区民活動センターなどで配布しています



最近はお手軽にかむ力を鍛えるガムも増えてます

目標



- バイタル測定・先週の振り返り
- 体操や動作練習
- 介護予防教室

立位での運動を追加しても安全な環境で実践できる方法を身につけられる。身体に必要な栄養を知ることができる。

先週の振り返り

口腔体操やガムの実践、さきいかたくわんが食べられたかなど、口腔機能維持・改善の為の取り組みができたか確認する。

体操や動作練習

今回より、立位で実施する体操を少しずつ増やしていく。はじめは安定した椅子や手すりで行い、少しずつ支持物に頼らないで運動できるよう支援する。

介護予防教室

身体に必要な栄養が取れていないと取り組んだ運動効果が無くなってしまう。身体に必要な食べ物は何か、食べられているかの確認を一緒にすることで普段の食事での栄養改善の意識づけを行う。

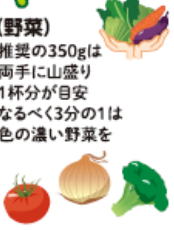
「年を取ったら粗食でいい」は大間違い

栄養不足は意外と気づきにくく、運動すればするほど筋力低下してしまうかも！？体に必要な栄養を意識して過ごしましょう！

覚えよう
毎日食べたい

10 食品群

下の10食品群から 毎日7点以上
1群で1点 が目標です

さかな (魚) 干物や貝類 加工品も  ご飯にしらすをひとつまみのせて お味噌汁の具にしじみやあさり ちくわやさつま揚げなどの加工品も便利	あぶら (油脂類) 炒め物や揚げ物の油 ドレッシングなどで めやすは大きじ1杯ほど  肉の脂や、バターや生クリームなど 摂り方いろいろ	にく (肉類) ハムやベーコン ウィンナーなどで 1品追加も  朝食にベーコンエッグ おやつにアメリカンドッグ	ぎ (乳製品) チーズや ヨーグルトも  チーズトースト フルーツヨーグルト などアレンジも	ゆうにゆう (野菜) 推奨の350gは 両手に山盛り 1杯分が目安 なるべく3分の1は 色の濃い野菜を  みそ汁や蒸し野菜で 小さくして食べやすく	かいそう (海藻) わかめや海苔 もずくやひじき など  朝食にわかめのお味噌汁 ご飯に味付け海苔を添える	にこにこ 笑顔で食べる にこ にこ にこ にこ
--	---	---	---	---	---	---

さ あ、 に ギ や か に い た だ く !

いも (芋類) おかづだけでなく 間食にも  シンプルに干し芋 焼いたり蒸かしたり	たまご (卵) アレンジ豊富に 181個  生・ゆで・炒り・焼き などお好みで プリンや茶碗蒸し 蒸しパンなども	だいず (大豆) 豆腐・納豆・油揚げ がんもどき・きなこ 豆乳など  コーヒーに豆乳を加えた 豆乳ラテや野菜たっぷり 豆乳鍋も	くだもの (果物) 推奨の200gは みかん・キウイ なら2個 りんごや梨は1個 バナナ2本程度  朝に 食べると水分と 栄養 が速く吸収されて 元気 アップ	たんぱく質を毎日食べる! まずは毎日少しずつでも食べる習慣を 合計点が3点以下の人に気にして欲しい食品が たんぱく質を含む 肉や魚介類 など お肉には 老化の防止や 筋肉の維持を助ける 栄養素 が豊富に含まれています お肉が苦手な人は 魚でも大丈夫! でも、お肉はコレステロールが... No!
--	--	---	---	--

点数アップの考え方

今日のごはんは何点？！



今日の食事例とポイント:

- 果物やヨーグルトをデザートに (+1)
- 野菜 (+1)
- さかな (+1)
- 大豆製品 (+1)
- 味噌汁にわかめをプラス (+1)
- 合計 3点!

栄養の確認方法

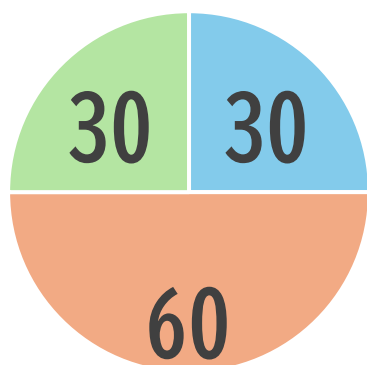
お手持ちの健康診断の結果表にある
「アルブミン値」が4.0g/dl以上でOK！

付録で理想の栄養を
想像してみよう！



さあにぎやかに
メニューリスト

このリストには、たんぱく質、野菜、果物、油脂、豆乳、海藻などの食品が掲載されています。それぞれの食品には、推奨量に基づいて点数がつけられています。



- バイタル測定・先週の振り返り
- 体操や動作練習
- 介護予防教室

目標

各自が出来る範囲で支持物を減らして立位の運動が出来るようになる。
認知症予防の知識と手段が身につく。

先週の振り返り

- ・ 先週1週間で毎日7品目以上の栄養が取れているかを確認する。
- ・ 今一度、自分の設定した目標が何かを確認する。

体操や動作練習

立位で行う体操について、1回1回良い肢位で行えているかを確認する。

「量より質であること」速いスピードで運動しても筋力はつきにくい。

スロートレーニングの方が関節痛の予防と運動効果が高まることを伝える。

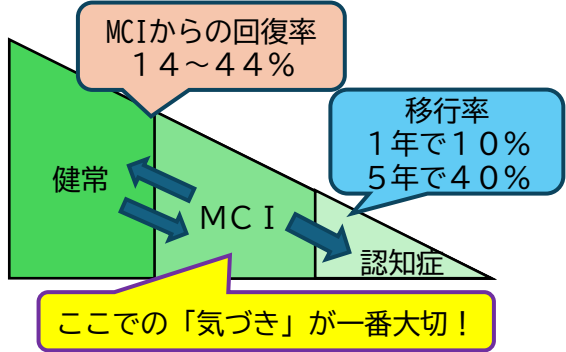
介護予防教室

高齢者が気になる病気のひとつである「認知症」について

予防すべきタイミングや自ら気づいて早期に対処する方法について学び、自分で実践したり必要な支援を受けられるようになるよう伝える。

「認知症は早めの気づきが最も大切！」

MC I とは認知症と完全に診断される
一歩手前の状態です。
放っておくと認知症に進行しますが
適切な予防をすることで
健常な状態に戻る可能性があります。



MC I とは

「記憶障害」はあるが、日常生活に問題が無い状態のこと

		MC I	認知症
日常生活 の障害	食事や入浴、トイレ、 着替え等の最低限の 動作	正常	障害あり
	買い物や家事、金銭 管理など何かかをする ための複雑な動作	障害あり	障害あり

簡単なチェック方法
足踏みを続けながら100
から7を引き続けます。
最後が2になれば
正常です

93
86

MC I からの脱却チェックポイント

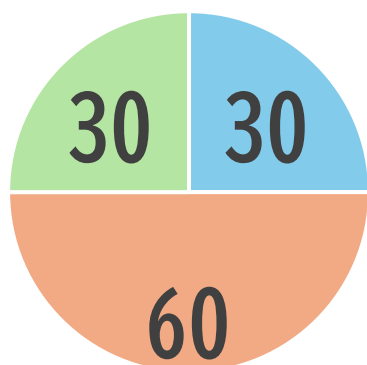
全部「○」になれば認知症リスクを軽減できる可能性があります。
していることしていないことを確認しましょう。

項目	○×
15分程度の適度な運動習慣(散歩含む)	
日常生活に家事や買い物等役割がある	
内蔵機能が良好(内科疾患が治療済)	
毎日家族以外の他者と交流がある	
毎日外に出ている	
虫歯がない(少ない)	

歯周病や虫歯は
認知症リスク大

その他にも効果的なもの
「運動」
コグニサイズ、太極拳
「嗜好品」
アロマオイル、ガム
赤ワイン、ビターチョコ

厚生労働省
資料に
分かりやす
く掲載され
ています



- バイタル測定・先週の振り返り
- 体操や動作練習
- 介護予防教室

目標

誰もがしている「歩き」を各自が出来る範囲で適正化でき、屋外屋内問わずセルフコントロールできるようになる。

先週の振り返り

- ・ 認知機能について、場合によっては神経質な問題となることから、振り返りをするかは参加者の状態によって決める。
- ・ 後半に向けて、外に出る機会があったか、家事で新たに実践したことがあったかを確認し、実施への意識づけを行う。

体操や動作練習

歩き方の実践に合わせて股関節や肩関節の伸展など、歩き方の質を上げるために大切な体操や動作を提案、実践する。

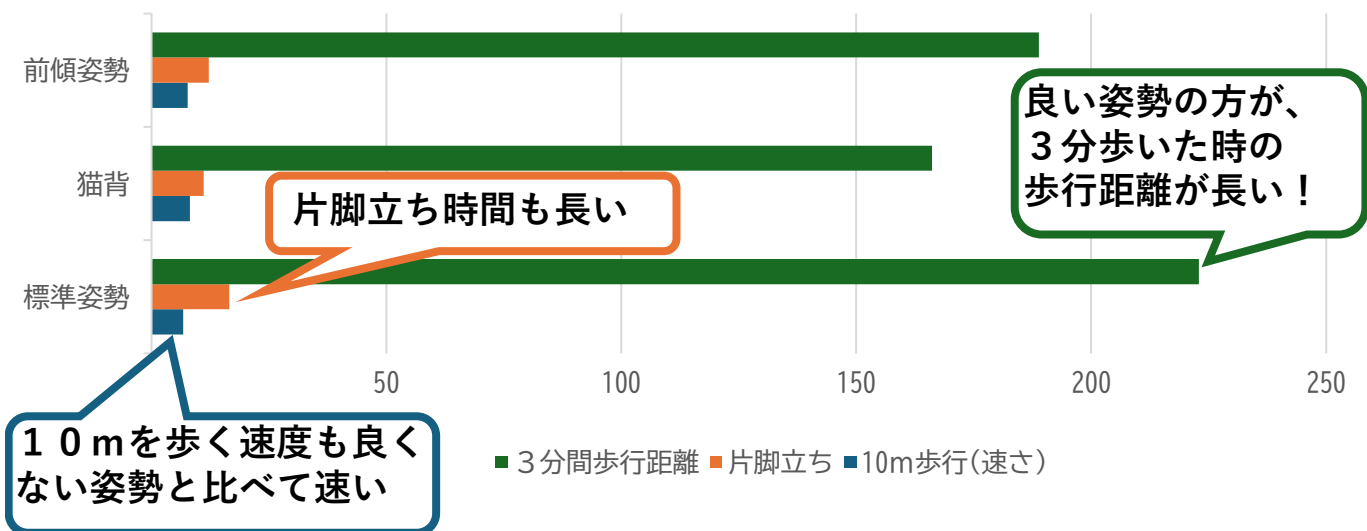
介護予防教室

歩き方ひとつで多くの問題が解消できる。

適度な外出が出来るよう、必要な役割を担えるようにするために必要な「良い歩き方」を改めて身につけられるよう支援する。

歩き方を良くすると一挙両得！

普段の歩き方を意識することで猫背改善！認知症予防！
歩きのポイントを押さえていつまでも行きたい場所に♪



歩きかたのコツと効果

中野区
ウォーキング
マップ
もおすすめ



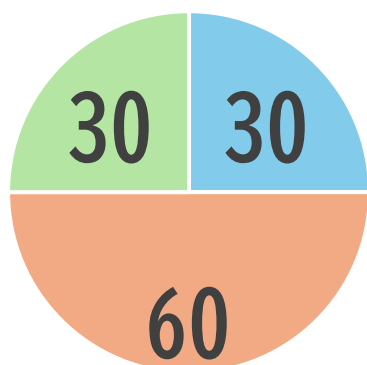
後ろにしっかり振ることを意識しましょう
歩幅の改善、腰痛予防
認知症予防

両足の横幅の距離は肩幅程度に納めましょう。
バランス向上、歩行の自由度（左右に避ける能力）向上

踵から優しくつくように歩きましょう
骨量維持・増加、
転倒予防、膝疾患予防

良いことは他にも♪

- ・腰が回りやすくなり、運動量が上がる
- ・内臓機能が良くなる（血流量向上）
- ・集中力が上がる（リンパの流れ向上）
- ・腕が動かしやすくなる（挙げやすくなる）
- ・周りから見た印象が良くなる



- バイタル測定・先週の振り返り
- 体操や動作練習
- 介護予防教室

目標

残り1カ月で終了となる。
外に出る機会が増えた、
または家庭内役割が新たに1つでも挙げられるようになる。

先週の振り返り

- ・「歩き方」について、自身で気を付けていることがないか再確認し、普段から歩行状態の改善を意識して取り組めるよう支援する。
- ・残り1カ月となったので、再度目標の達成状況を自身で振り返ってもらう。お互いに話してもらうのも良い。

体操や動作練習

行っている体操を原則立位のみで実施とするなど、運動負荷をより増やしていく。負荷量は参加者によって調整する。

介護予防教室

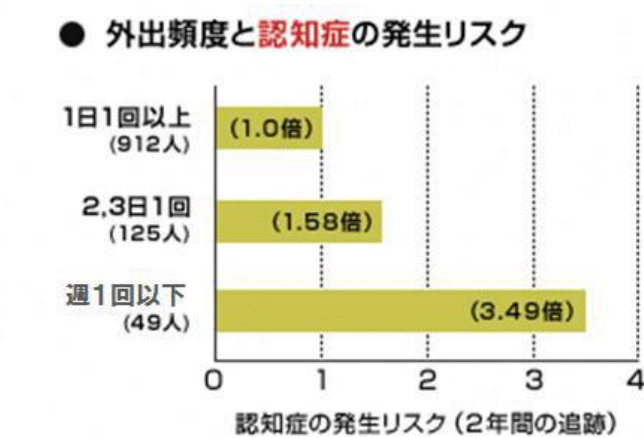
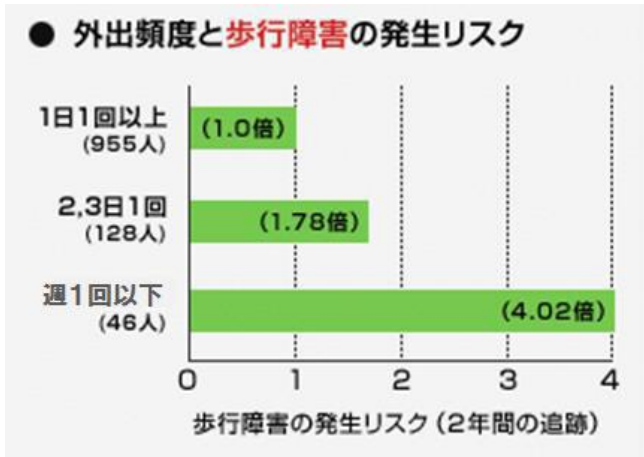
自宅でのテレビ体操も大切だが、外に出る機会が増えるほど、今の自分よりもっと健康になり、生きがい・やりがいのある生活になりやすい。
参加者同士で普段週に何回外に出るか、何をしているかを話せるよう支援する。

「社会参加」は心も身体も健康にする

人や社会とのつながりは、健康にとっても大切です。
いくつになっても家にこもらず人や町とつながりましょう。

社会参加の効果

毎日外出している人は、2・3日に1度外出している人と比べて
3～4倍「歩行障害」や「認知症」になりにくいです。



社会参加のコツ

以下の内容を取り組んでいるか
皆さんで話し合いましょう！

社会参加のコツが記載されたリーフレットがあります。

こまめに外出しよう

毎日

閉じこもりを防ぐため

小さな用事も
うまく組み合わせて
毎日外に出かけましょう。

友人・知人などと交流しよう

週1日以上

孤立しないため

友人・知人や
ご近所の人などとの
交流も積極的に。

楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう

月1回以上

健康効果を出すため

元気のためには
楽しくてやりがいのある
活動が大事。

地域で取り組む！

さあにぎやかに*フレイル予防

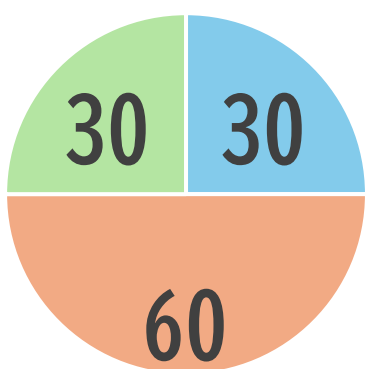
リーフレット

発行 東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム

※必ずおにぎやかには！についてはホームページの「実施」欄でご確認ください。

フレイル スタートブック

クリック！



- バイタル測定・先週の振り返り
- 体操や動作練習
- 介護予防教室

目標

普段の生活で自分が「楽しいと思えること」または「楽しいと思っていたこと」を再発見できる。

先週の振り返り

- ・ 先週 1 週間で「社会参加」したかを確認し、実践していればどんな場所に行ったかを参加者同士で話し合ってみる。
- ・ 運動負荷を上げたことで弊害がないか参加者に確認する。

体操や動作練習

単純な筋力トレーニングだけでなく、応用動作の練習を行い、パターンに縛られない多様な運動を実践する。

介護予防教室

先週の振り返りで社会参加したかを確認するが、社会参加していない人は「行きたい場所がない」と答える可能性がある。そのため通いの場マップ等を活用して、自分の行ってみたい通いの場が見つかるよう支援する。可能であれば次回までに行ってみることを宿題として伝える。

自宅近くの通いの場を知ろう

社会参加が健康に良いのは分かるけど、近くにあるの？
自分の**行きたい・やりたい**活動を見つけるための方法を知りましょう。

通いの場の知り方&聞き方

お近くの運動や趣味活動
サロン等が探せます

担当の地域包括支援センターや
区民活動センター運営委員会、
社会福祉協議会に相談することもできます

通いの場への行き方を知ろう

南部高齢者会館 (南台五丁目27番24号) 電話 03-3381-4261	上高田東高齢者会館 (上高田四丁目17番3号) 電話 03-3228-7220	若宮高齢者会館 (大和町四丁目51番11号) 電話 03-3338-2222
しんやまの家 (南台四丁目25番1号) 電話 03-3229-8175	上高田高齢者会館 (上高田二丁目8番11号) 電話 03-3385-3307	鷺六高齢者会館 (鷺宮六丁目25番8号) 電話 03-3926-3656
本一高齢者会館 (本町一丁目7番6号) 電話 03-3373-2958	沼袋高齢者会館 (沼袋一丁目34番14号) 電話 03-3387-7381	白鷺高齢者会館 (白鷺二丁目8番5号) 電話 03-3223-8938
宮園高齢者会館 (中央二丁目18番21号) 電話 03-3365-0318	野方高齢者会館 (野方二丁目29番12号) 電話 03-3388-9586	鷺宮高齢者会館 (若宮三丁目58番10号) 電話 03-3310-1171
東中野いこの家 (東中野四丁目9番22号-201) 電話 03-3364-5938	東山高齢者会館 (野方四丁目41番7号) 電話 03-3228-5280	受付時間 月曜～金曜：9時～17時 [休業日] 土曜・日曜・祝日 年末年始(12月29日～1月3日)
昭和高齢者会館 (東中野三丁目19番18号) 電話 03-3367-0813	若宮いこの家 (若宮一丁目49番1号) 電話 03-3310-9819	地図アプリが 立ち上がります

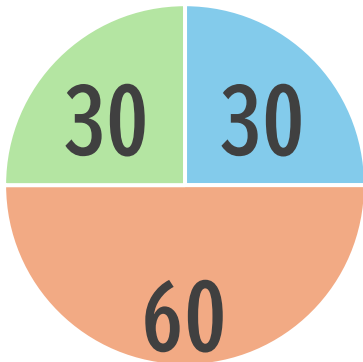
お近くの高齢者会館を
探したい場合はこちら

スマートフォンを
お持ちでしたら、
QRコードをかざす
ことで現在いる場
所からの歩き方が
分かります。



悩んだらまずは高齢者会館へ

体操や趣味活動など多彩な活動が行われています。
まずは行って見てやってみたい活動を見つけてみましょう！



- バイタル測定・先週の振り返り
- 体操や動作練習
- 介護予防教室

目標

セミナーが終了しても健康が維持できるよう、家事など、自宅での自分の役割を見つけることができる。

先週の振り返り

- ・ 通いの場に行ってみることを宿題にしていれば、実施状況を確認。行っていなければセミナー終了までに一度行ってみることを伝える。
- ・ 11回目または12回目でケアマネジャーが訪問に来る。実施前に決めた目標が達成できるよう改めて伝える。

体操や動作練習

- ・ 応用動作の練習を行い、パターンに縛られない多様な運動を実践する。
- ・ 普段の歩き方で気を付けることを覚えているか再確認。

介護予防教室

自宅で実施する家事等の動作は、体操と同等の運動効果があり健康維持に大きく役立つ。「セルフマネジメント獲得」に向けて、自分のできる役割を改めて見つけられるよう支援する。

自宅の役割は体操以上に大切！

「5分先のスーパーに買い物に行く」と「ラジオ体操3回やる」は運動量が一緒※とされています。※肩のストレッチなど特定部位の改善効果は異なります

例えば家事動作は体操や散歩と同等の運動量

ゆっくり散歩

2. 5Mets



調理(皿洗いや洗濯も同様)

2. 5Mets



体操

3. 5Mets



風呂掃除

3. 8Mets



※Metsにて、散歩18分、体操15分、風呂掃除16分で算出

自分がやれる活動を考えてみましょう

あなたの1日の元気度は？

まずは、普段の元気度の確認から。

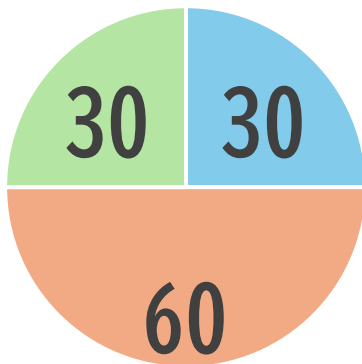
毎日一定の元気度を保つことも、いつもの元気度にプラス1元気をめざすことも...



左側の活動で取り組んでいることがあれば「○」を。取り組みそうな活動に「△」をしましょう。
⇒「△」の活動が行えるようになるとセミナー終了後も元気で過ごせるかも知れません。



体操以外で健康を保つための情報が満載です



- バイタル測定・先週の振り返り
- 体操や動作練習
- 介護予防教室

目標

なかの元気アップセミナーは継続して参加するものではない。終了後も健康が維持できるよう、自宅内の役割または自分の行きたい通いの場を見つけることができる。

先週の振り返り

- ・ 自宅内の役割で新たに担ったことがあったか確認。
- ・ 通いの場に行ってみたかを確認。

体操や動作練習

- ・ なかの元気アップ体操やラジオ体操など、自分一人でも運動が出来るツールを改めて紹介。
- ・ 体操も参加者が内容を覚えているか再確認。

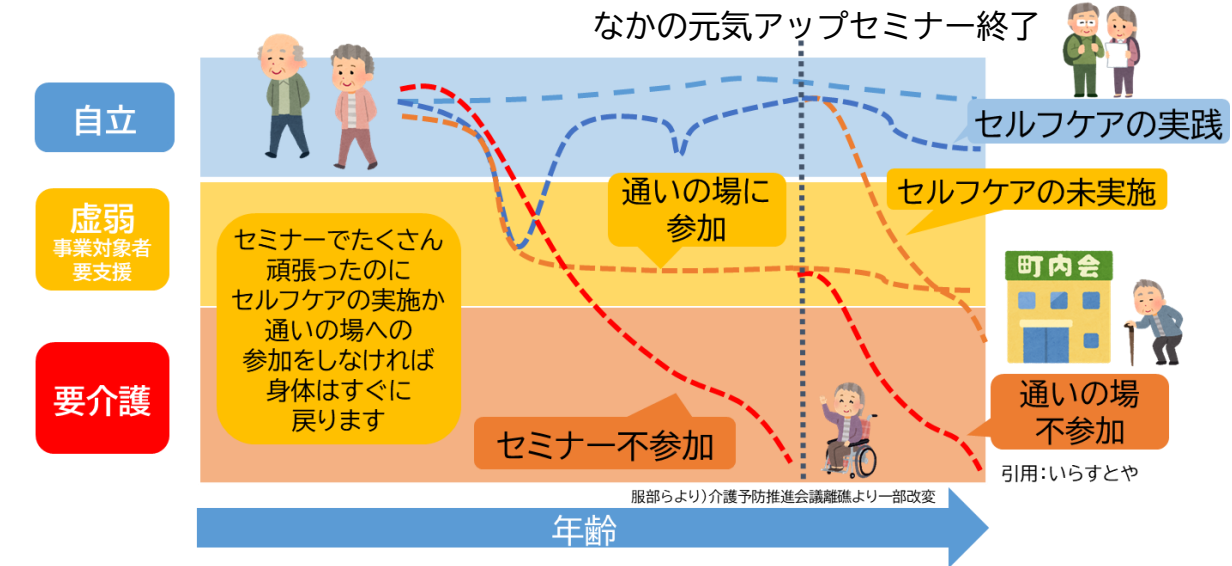
介護予防教室

セミナー実施前後で生活が変わらなければ、セミナーの効果は少ない。改めて通いの場に繋がる事の大切さや、自分のことを自分ですることが長く健康を維持できることを伝え、参加者自身が何を取り組むか見つけれられるよう支援する。

今までより健康的な生活に変えましょう

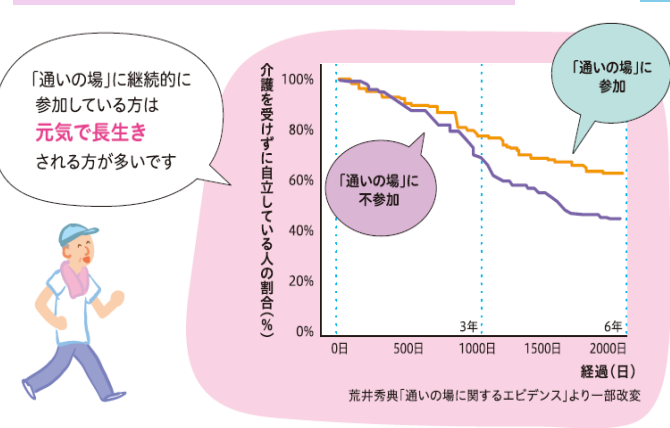
なかの元気アップセミナー実施後、今までの生活に変化がなければ身体の状態は戻ります。

セミナー終了後の生活が以前と変わらないと、、、



元気アップセミナー終了後の過ごし方

通いの場に行ってみる



していなかったセルフケアを実施

自分ができる事は自分でやりましょう

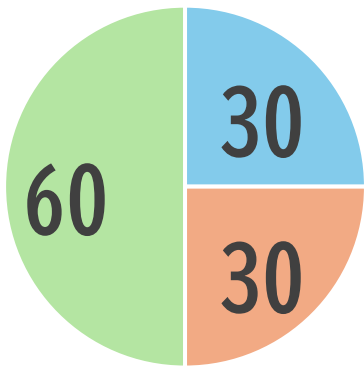


「通いの場マップ」で自分にあった活動場所を見つけて行ってみましょう。P8高齢者会館やP11住民主体サービス、P12ラジオ体操、P14体育館などがおすすめです。

「チャレンジ10」で自分ができる役割や活動を確認してみましょう！FAIなども活用して、自分が今している活動を増やすか再開してみましょう

目標

セミナーは本日で終了。
明日からは自分で自分の
健康が維持できるよう過
ごすため、健康維持する
ための方法を自分で見つ
けることができる。



- バイタル測定・先週の振り返り
- 準備運動
- 各種測定と目標達成度等の記入

先週の振り返り

- ・ 初回に立てた目標が無事に達成できたか確認する。
- ・ セミナー終了後はどうやって健康的に過ごすかをお互いに発表しあう。

準備運動

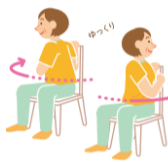
測定を安全に行えるよう以下のような軽度の全身運動を実施する



深呼吸



脇伸ばし



上体まわし



足踏み



区資料「なかの元気アップ運動」

各種測定と目標達成度等の記入

- ・ 付録「各種測定方法」を参照し、初回と同様の環境で実施。
- ・ 担当ケアマネジャーが来ていれば机等を用意して各参加者とモニタリングを実施してもらう。
- ・ 目標達成度などの最終評価に漏れがないかチェック。

各種測定方法

「握力測定：全身の筋力」

- ①握力計を握る際、人差し指の第二関節が約90度になるように握り幅を調整する。
- ②握るときは腕を自然に下げたまま、握力計が身体や衣服に触れないように注意する。
- ③測定は左右で1セットとし、2セット連続で行わない。
一人しか測定する者がいない場合は休憩をはさむこと。



「開眼片脚立ち：脳と身体のバランス」

- ①滑らない床で実施する。
測定される者の周りは段差や傾斜がある場所を避ける。
バランスが崩れたときに掴まれる場所(壁や重い椅子の設置等)で行う。
- ②可能であれば素足で行う。
- ③どちらの足が立ちやすいかを確認するため、両手を腰に当て左右の片足立ちを試す。
- ④測定時の立っている方の足として記録する。
(右足で立ち、左足を上げた場合は、右足として記録する)
- ⑤測定される者のタイミングで片足立ちをおこなう。
測定者は合わせてストップウォッチを開始する。
- ⑥「腰から手が離れる」「立てている足が動く」
「上げている足が立てている足に触れる」
上記内容が見られたらそこで打ち切りとする。
- ⑦測定時間は最長120秒とし、
左右1階ずつ実施してよい方の記録をとる。
結果を記載する際、秒未満は切り捨てる。
(1回目が120秒の場合には、2回目は実施しない)



「TUG(Time Up and Go)：歩く力」

- ①椅子と目印(コーン等)の距離を3mとる。
- ②測定される者は椅子に座る。その際、背もたれに軽くもたれかけ、肘かけがある椅子では肘かけに手を置いた状態、肘かけが無い椅子では手を膝上においた状態とする。
両足が床につかない場合は浅く腰掛け、背もたれにもたれず、可能な限り真っ直ぐ座る。
- ③椅子から立ち上がり、目印を回って、再び椅子に座るまでの時間を測定する。
回る方向は左からでも右からでも良い。
- ④身体の一部が動き出すときから、お尻が接地するまでの時間を計測します。
- ⑤一連の動作を「最大の歩行速度」にて2回測定する。
- ⑥2回の測定のうち、小さい値(速い時間)を採用し、秒数の小数点以下1桁までをご記入する。(2桁目は四捨五入)
- ⑦日常生活において歩行補助具(杖)を使用している場合はそのままご使用する。



イラスト：OTナガミネのリハビリイラスト集

各種測定方法～ F A I ～

FAIは日常生活におけるIADLについて本人の主観をもって測定するものである。

○各項目の考え方について

「食事の用意」

実際に献立を立てて、食材の準備や環境を準備し、調理する事です。
買い物をして食材を用意することは別の項目になるのでここには含みません。

「食事の片づけ」

食器を洗い、吹いてから食器棚に収めるまでが含まれます。

「洗濯」

どのような方法かは問いません。洗って乾かすという一連の動作で求められます。

「掃除や整頓」

ほうきやモップ、掃除機を使用した清掃です。整頓は、衣服や身の回りの物の整理整頓が求められます。

「力仕事」

布団の上げ下ろしや雑巾で床を拭く、家具の移動や荷物の運搬という、
力仕事を行っているかどうかで判断します。

「買い物」

自分で商品を選び、購入する事です。

「外出」

映画鑑賞へ行く、家族や友人と食事へ行く、地域での会合などに出かけるなどのことで判断します。

「屋外歩行」

散歩や買い物、外出の為に少なくとも15分以上歩行することで判断します。

「趣味」

園芸や編み物などを自ら能動的に行うことで判断します。

「交通手段の利用」

自転車や車、バス、電車、飛行機といった交通手段を利用することで判断します。

「旅行」

車、バス、電車、飛行機などを利用して自発的に楽しんで行う旅行で判断します。

「庭仕事」

草抜き、芝刈り、水撒き、庭掃除などの侍史で判断します。

「家や車の手入れ」

室内の模様替え、電球などの取り換え、車の点検、戦車などの実施で判断します。

「読書」

新聞、週刊誌、パンフレットは含まれません。

「勤労」

常勤、非常勤などの雇用形態を問わず、収入を得るもので判断します。ボランティアは含まれません。

○初回記入時の注意点

様式下部にある、＜元気アップセミナー実施中に取り組めること＞の欄に、セミナーを実施している中で取り組む目標を本人が決めて記入する。目標設定について「～を続ける」や「継続する」ではなく、必ず「増やす」や「新しく取り組む」などの向上を見込む目標が記入されるよう説明する。事業者がサポートしても良いが事業者が決めてはならない。

- ・良い例：「今まで月2、3回だった屋外歩行が週1回程度になる」
「家族の行っていた掃除を自分でも始める」、「昔やっていた趣味を再開する」など
- ・悪い例：「今の運動(生活)を継続する」「歩きが良くなる」
「家事を続ける」「仕事を継続する」

各種測定方法～ L S A ～

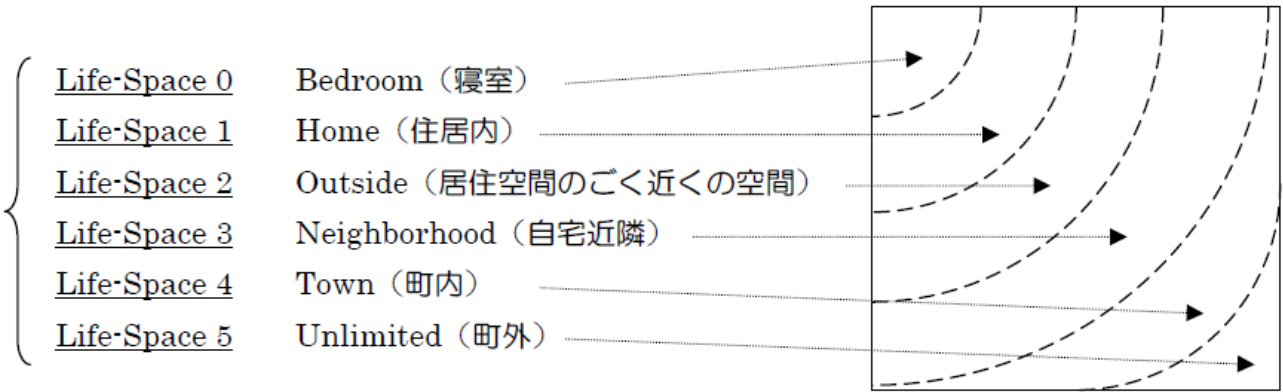
LSA (Life-Space Assessment) は個人の生活の空間的な広がりにおける移動を評価する指標である。

- 各項目の回答方法について
- 1. 質問に対し該当する項目に印をつけます。
 - 2. 記入後、採点を行います。
- 採点方法については以下を参照して下さい。

a	①はい(※) ②いいえ(0点) ※レベル1(1点) レベル2(2点) レベル3(3点) レベル4(4点) レベル5(5点)
b	①週1回未満(1点) ②週1～3回(2点) ③週4～6回(3点) ④毎日(4点)
c d	cd両方「②いいえ」→(2点) cのみ「①はい」→(1.5点) dのみ「①はい」、またはcd両方「①はい」→(1点)

<採点例>

生活空間レベル2 : a (①はい) 、 b (③週4～6回) 、 c (①はい) 、 d (②いいえ)
= 2 (a) × 3 (b) × 1. 5 (c d) = 12点



自分が食べられる量で自由に献立を立ててみましょう。立てた献立がどのくらいの種類を食べられているか○を付けてみましょう

★★★★★
さあにぎやかに
メニューリスト

 ごはん 朝 昼 夕 あ	 パン 朝 昼 夕 あ	 うどん 朝 昼 夕 あ	 カレーライス 朝 昼 夕 あ	 シチュー 朝 昼 夕 あ	
 焼き魚 朝 昼 夕 あ	 さばの味噌煮 朝 昼 夕 あ	 目玉焼き 朝 昼 夕 あ	 生/ゆでたまご 朝 昼 夕 あ	 納豆 朝 昼 夕 あ	
 肉野菜炒め 朝 昼 夕 あ	 肉じゃが 朝 昼 夕 あ	 鶏の唐揚げ つけあわせ 朝 昼 夕 あ	 麻婆豆腐 朝 昼 夕 あ	 冷奴 朝 昼 夕 あ	
 お浸し 朝 昼 夕 あ	 かぼちゃの煮物 朝 昼 夕 あ	 ポテトサラダ 朝 昼 夕 あ	 ふかし芋 朝 昼 夕 あ	 サラダ 朝 昼 夕 あ	
 のり 朝 昼 夕 あ	 味噌汁 豆腐・わかめ 朝 昼 夕 あ	 牛乳 朝 昼 夕 あ	 ヨーグルト フルーツ 朝 昼 夕 あ	 プリン 朝 昼 夕 あ	 みかん 朝 昼 夕 あ

食べポチェック ✓

あなたが選んだメニューに含まれている食材のグループに○をつけよう。

魚貝類

あぶら

にく

牛乳
(乳製品)

色の濃い
やさい

海藻

イモ類

たまご

大豆製品

果物

の数











