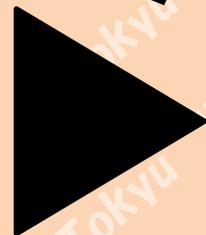




健康増進の取り組み

～小集団訓練の試み～



東急ウェルネス株式会社
機能訓練指導員チーム



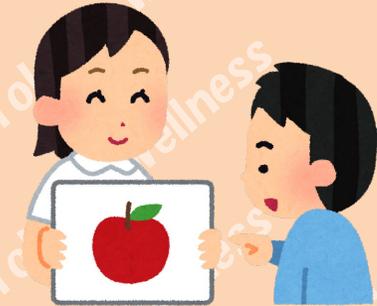
倫理的配慮

本報告は
個人が特定されないよう配慮した。



はじめに

東急ウェルネスの機能訓練指導員は
理学療法士 **作業療法士** **言語聴覚士**



といったリハビリテーション 3 職種が在籍。

専門的な見地から身体機能検査、
個別性のあるトレーニングを提供。

機能訓練について目線合わせ

機能訓練指導員は

個別訓練を担当する職種？



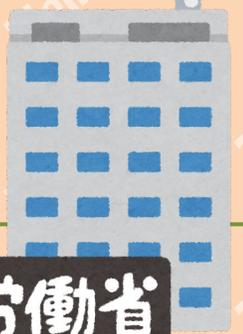
東急ウェルネスの機能訓練指導員は
個別訓練や集団体操、生活リハビリなどを駆使し、

健康増進を担う。



より良いプログラムはないか検討。

厚生労働省の推奨 1)



厚生労働省

高齢者に対し、

○有酸素運動・筋力トレーニング、バランス運動・柔軟運動
など**多要素な運動**を**週3日以上**。

○身体活動を1日40分以上。

○座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する。

○立位困難な人も、じっとしている時間が

長くなりすぎないように**少しでも身体を動かす**。

ことを推奨している。

機能訓練プログラム

① 個別訓練



② 集団体操



プログラムの特性

① 個別訓練



お身体の状態に合わせた
多要素な運動の提供が可能。
介護度の高い方も
少しでも身体を動かす機会となる。

② 集団体操



体操の組み合わせにより
多要素な運動の提供が可能。
一度に多くの方への運提供でき
週3日以上実施可能。



機能訓練指導員だけでは、
介入頻度に限りがある。

参加者の心身機能に差がある。
認知や意欲の低下している方は、
実施が困難。

検討

① 個別訓練



お身体の状態に合わせた
多要素な運動の提供が可能。
介護度の高い方も
少しでも身体を動かす機会となる。

② 集団体操



体操の組み合わせにより
多要素な運動の提供が可能。
一度に多くの方への運提供でき
週3日以上実施可能。



機能訓練指導員だけでは、
介入頻度に限りがある。

参加者の心身機能に差がある。
認知や意欲の低下している方は、
実施が困難。

検討

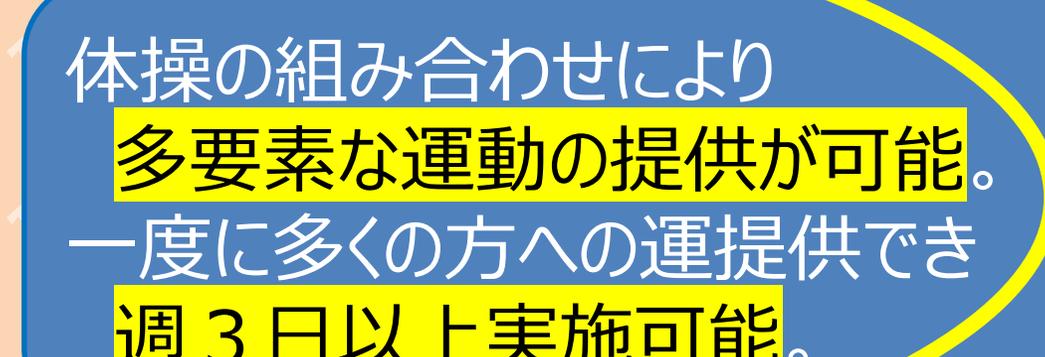
① 個別訓練



② 集団体操



お身体の状態に合わせた
多要素な運動の提供が可能。
介護度の高い方も
少しでも身体を動かす機会となる。



体操の組み合わせにより
多要素な運動の提供が可能。
一度に多くの方への運提供でき
週3日以上実施可能。



機能訓練指導員だけでは、
介入頻度に限りがある。



参加者の心身機能に差がある。
認知や意欲の低下している方は、
実施が困難。

検討

① 個別訓練



② 集団体操



お身体の状態に合わせた
多要素な運動の提供が可能。
介護度の高い方も
少しでも身体を動かす機会

体操の組み合わせにより
多要素な運動の提供が可能。
介護度の高い方に多くの方への運提供でき
週3日以上実施可能。



機能訓練指導員だけでは、
介入頻度に限りがある。



参加者の心身機能に差がある。
認知や意欲の低下している方は、
実施が困難。

取り組み

① 個別訓練

体操

2-3名で行う
小集団訓練



は、

小集団訓練の特性と方法



グループ特性に合わせた
多要素な運動を
頻度を増やして実施可能。

参加者個々に気を配れ、
認知や意欲の低下している方も取り組める可能性がある。



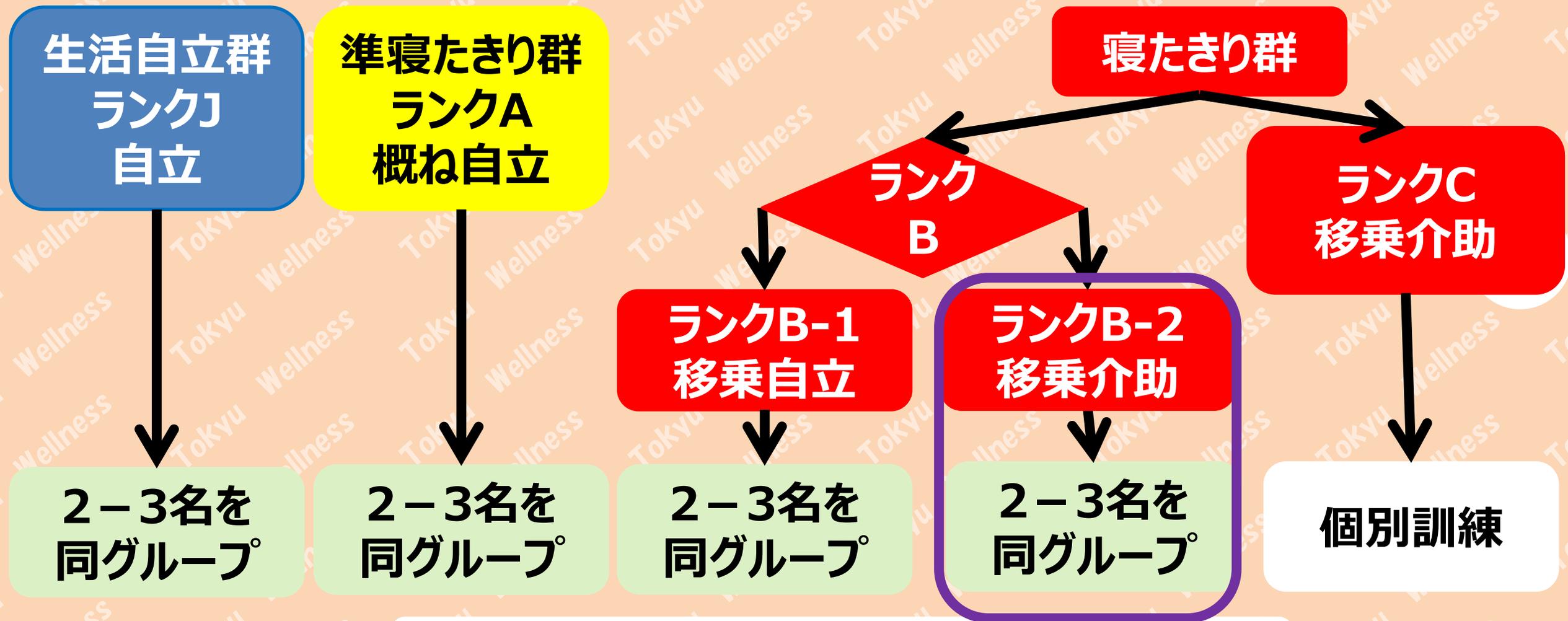
方法

- ①グループ編成：2-3名。
- ②プログラム：グループ特性に合わせた多要素な運動。
- ③1回の時間：グループの耐性に合わせ調整。



グループの編成方法

障害高齢者の日常生活自立度²⁾



グループ編成に認知や意欲は重要視せず

小集団訓練の様子と結果



集団体操が難しい方に対し

風船バレーで反応を高める

小集団訓練の様子と結果



柔軟体操

小集団訓練の様子と結果



立位で足の筋力をつけます

小集団訓練の様子と結果



歩行練習

小集団訓練の様子と結果



アクティビティ

筋力

柔軟体操

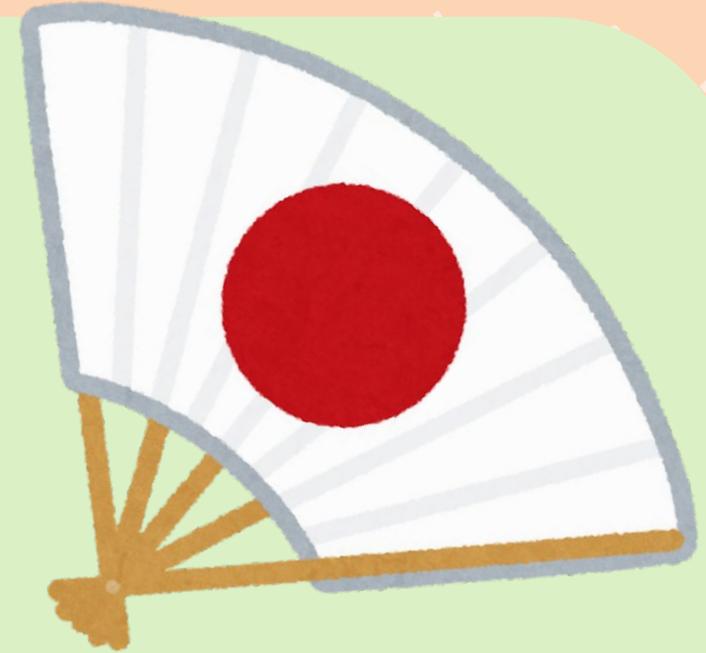
歩行練習

結論

小集団訓練は

- ◎ 多要素な運動を
- ◎ 高頻度で提供でき、
- ◎ 認知や意欲に関わらず取り組みやすく³⁾、

機能訓練プログラムの**要**となり得る！



終わりに

介護業界で働く我々は、

**伸びゆく介護需要において、健康寿命の延伸の
一助となり社会・経済へ寄与すること**

が期待される。

機能訓練指導員においても、

より効果を得られる運動プログラムを提供

高齢者の身体機能維持・向上への尽力が求められる。

参考資料

- 1) 厚生労働省：健康づくりのため身体活動・運動ガイド2023,
<https://www.mhlw.go.jp/content/001195868.pdf>
- 2) 厚生労働省：障害高齢者の日常生活自立度
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000077382.pdf>
- 3) 山根寛ほか.“集団：ひとの集まり”.ひとと集団・場：ひとの集まりと場
を利用する.第2版.東京,三輪書店.2014

ご清聴ありがとうございました。

東急ウェルネス株式会社
機能訓練指導員チーム

