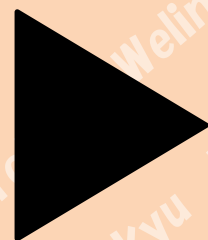


**東
急**



健康増進への試み

**～機能訓練指導員による
運動習慣定着への取り組み～**

**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

本報告における資料は
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評価、
個別性のある機能訓練メニューを提供。



はじめに



厚生労働省は高齢者に対して、
週2-3回の運動を推奨¹⁾！



運動を始めること、続けることは、
大変な労力を要す。

行動変容が求められる！

「行動変容ステージモデル」2)

=行動を変えるまでに通過するプロセス

無関心期

関心期

準備期

実行期

維持期

行動を変えよう
と思っていない



「行動変容ステージモデル」



行動を変えよう
と思っている



「行動変容ステージモデル」

無関心期

関心期

準備期

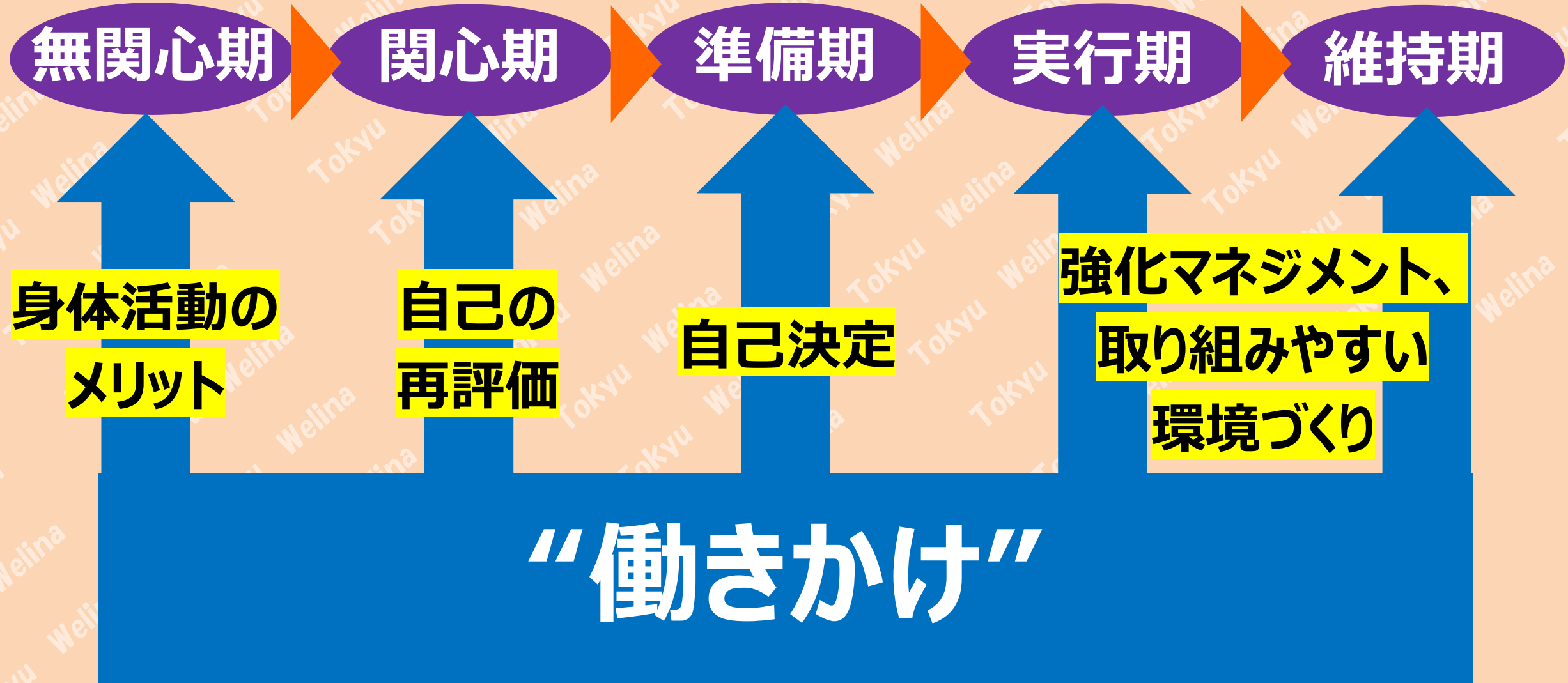
実行期

維持期



行動を
起こした！

「行動変容ステージモデル」



「行動変容ステージモデル」

無関心期

関心期

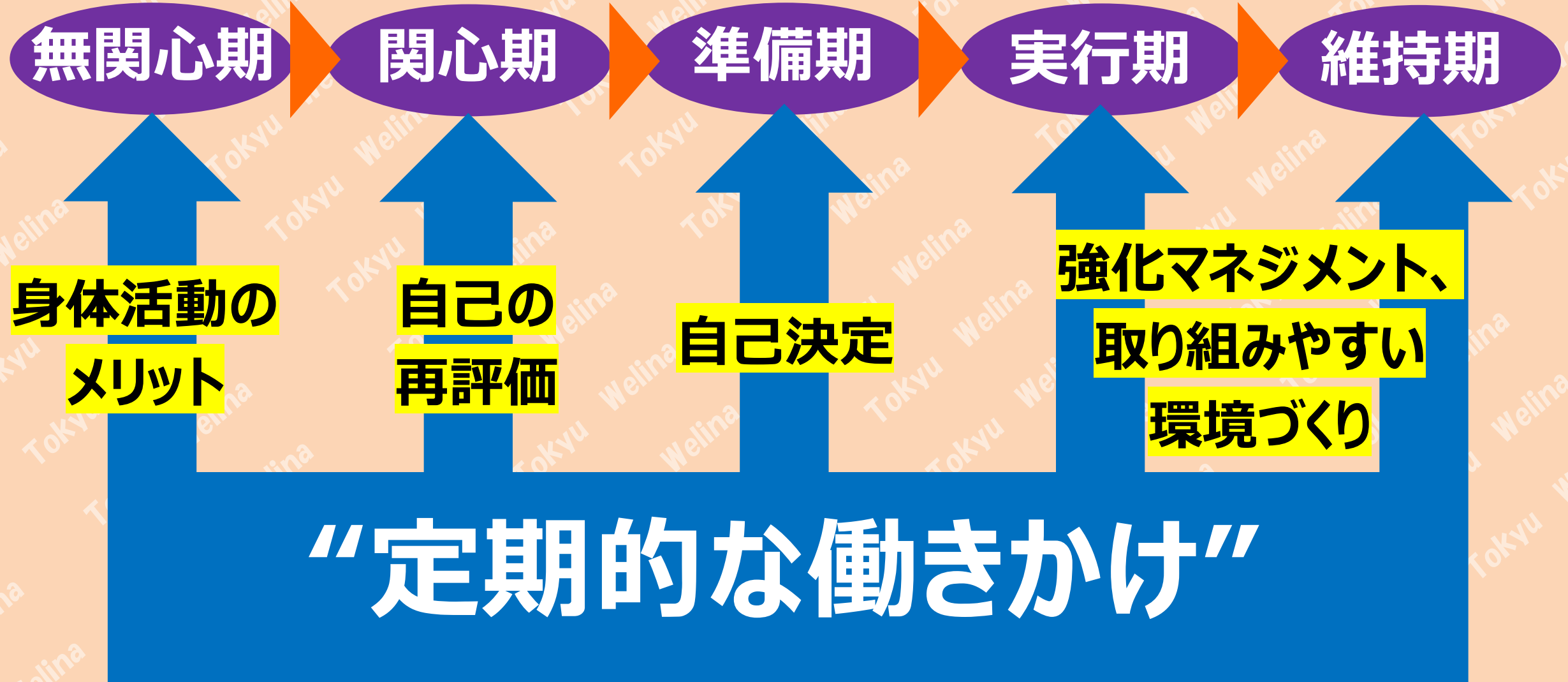
準備期

実行期

維持期



「行動変容ステージモデル」



取り組みの概要

運動の開始・習慣化を目標に、
「行動変容ステージモデル」を活用し、

機能訓練指導員による

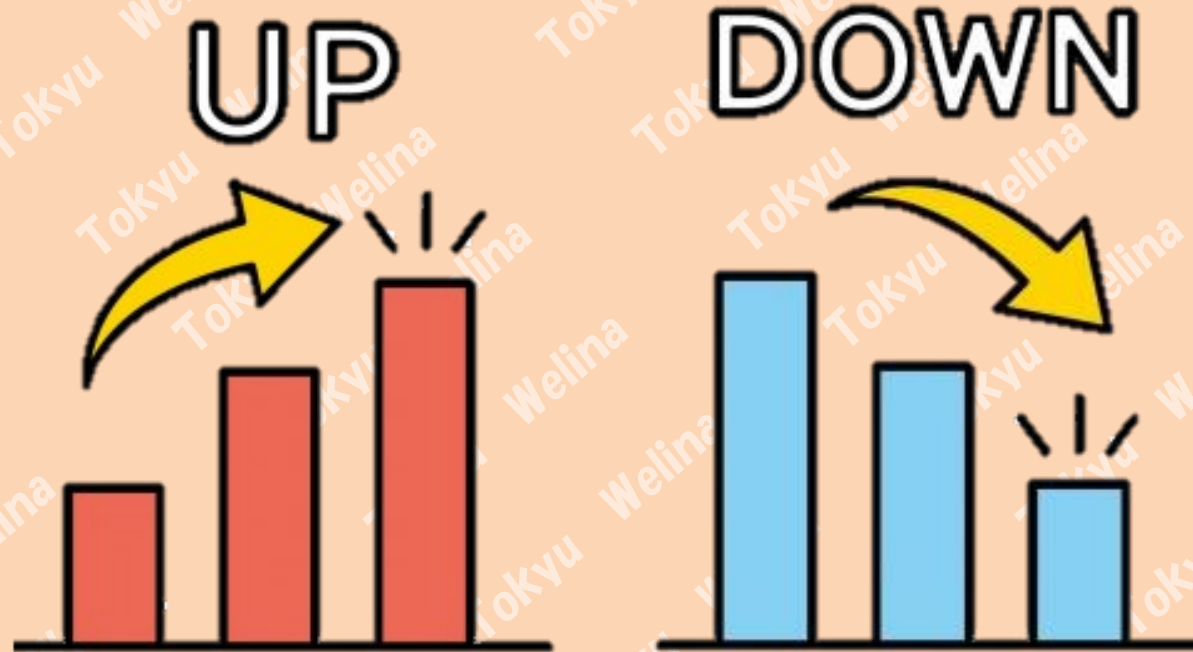
- ① セミナーの定期開催
- ② 体力測定会の開催
- ③ フィットネスルーム提供メニューリニューアル

を実践し、一定の成果を得られたのでここに報告する。

取り組みの効果判定の指標

○セミナーや体力測定会の参加者数

○取り組み前後でのフィットネスルーム
の利用者数の推移



方法・結果①-セミナー-

無関心期

関心期

準備期

実行期

維持期



機能訓練指導員セミナー

月	テーマ
5月	第1回「加齢に伴う身体機能の変化とその対策」
6月	第2回「転倒とその対策」



身体活動のメリット・

必要性の認識

定例会報告と皆様に必要な運動」

方法・結果①-セミナー-

テーマに合わせた
講演と体操の2本立て。



➡初回から毎回、施設内の他のイベント・アクティビティを上回る、全入居者の1/3程度が参加。

方法・結果②-体力測定会-

無関心期

関心期

準備期

実行期

維持期



自身の状態把握・

決意

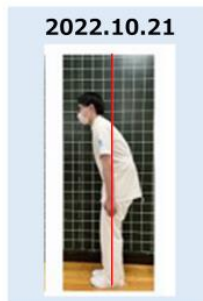


方法・結果②-体力測定会-

筋力やバランス、柔軟性、持久力、姿勢といった
全9種目を実施。



2023年 体力測定
〇〇 〇〇 様



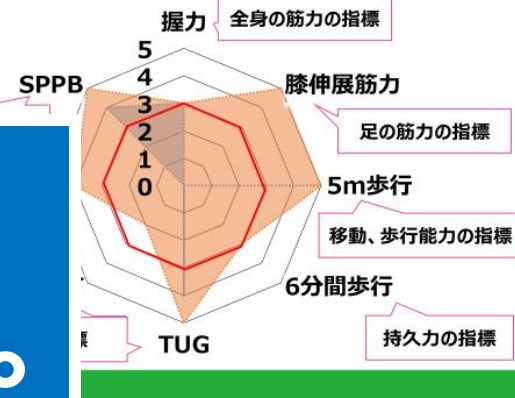
呼吸・発声



機能訓練指導員より
「自立機能」

テスト項目		2022	2023	目標
筋力	握力 右/左(kg)	14.9/14.6	13.5/13.8	18kg以上
	膝伸展筋力 右/左(kg)	未実施	24.1/19.7	23.6kg以上
速度	5m歩行(秒) (歩行器)	4.8	4.14	5秒以内
持久力	6分間歩行(m)(歩行器)	未実施	359	400m以上
バランス	TUG (秒) (歩行器)	12.42	9.03	10秒以内
	FRT (cm)	未実施	23	30cm以上
柔軟性	長座位前屈 (cm)	未実施	31.2	
下肢機能	SPPB(点) (歩行器)	10	11	12点

2022 2023



→全入居者の3/4が参加、
自身の課題を認識する場に。

方法・結果③ -フィットネスルーム提供メニュー リニューアル-

無関心期

関心期

準備期

実行期

維持期



継続

方法・結果③ -フィットネスルーム提供メニュー リニューアル-

筋力・バランス・脳トレーニング



有酸素運動

柔軟運動

温熱療法

厚生労働省が推奨する多要素の運動メニューを提供。

方法・結果③ -フィットネスルーム提供メニュー リニューアル-

個別メニューも追加。



**➡利用者数や1回の滞在時間は倍増！
利用者数も維持！**

考察

無関心期

関心期

準備期

実行期

維持期

必要性の
認識

身体機能の
把握

運動への
意識・意欲向上

セミナー

体力測定会



考察

無関心期

関心期

準備期

実行期

維持期

フィットネスルームは、

◎ 多要素の運動

◎ オーダーメイドのメニュー

取り組みやすい環境を構築

入居者の琴線に触れ盛況となった！



考察



**【フィットネスルーム】
解決する**



**【セミナー】
知識を得る**

**【体力測定会】
現状を知る**



考察



【フィットネスルーム】
解決する

運動習慣
の定着！

【体力測定会】
現状を知る



【セミナー】
知識を得る



今後の展望と追記

◎ 今後の展望

定期的に運動されている方の身体機能を
経時的に追跡調査。

◎ 追記

今回の取り組みから漏れてしまった入居者に対し、
機能訓練指導員は他職種と協力し、
生活リハビリテーションやイベント・アクティビティを通じ、
身体活動機会を担保、健康増進に努めている。

終わりに

セミナーも、
体力測定会も、
トレーニングルームも、
一つ一つにももの珍しさはないが、
一連のストーリーとして組み立てることで、
より大きな成果を得られたと感じる。



終わりに

介護業界で働く我々は、

- 入居者の健康増進に努めること
- 健康維持により入居率を保ち施設・会社経営に貢献すること
- 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

が求められていると思う。

今回の取り組みは、そういった側面でも有用だと考える。

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：生活習慣予防のための健康情報サイト
行動変容ステージモデル,
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-07-001.html>