

出雲市多伎町における高齢者筋力 向上トレーニングの効果

なか やま ひろ のり
中 山 博 識

要 旨

老人保健施設たきでは、平成15年9月より平成18年3月まで併設のリハビリセンターおよびデイケア施設において、虚弱高齢者73名、要介護認定の通所リハビリ対象者72名、入所利用者36名に対し、筋力向上を目的としたマシントレーニングを行った。評価の結果、一般高齢者の介護予防では約94%以上に歩行能力の改善を認め、高齢者の生活機能向上、精神的活発化に明らかな効果がみられた。また通所、入所における介護度軽減のためのトレーニングにおいても一部に顕著な改善がみられた。一方、マシンを使わない一般高齢者の家庭で出来る筋トレでは、マシン使用に比べ約半数の方で効果がみられた。今後迎える超高齢化社会において、筋力向上トレーニングは高齢者の健康維持、介護予防、要介護者の介護量軽減に寄与できる有効な一手段であると考えられた。

はじめに

介護保険の平成18年度改正では、介護予防重視のシステムへの転換が図られた。元来介護保険の理念には「要介護状態の軽減・予防や在宅における自立した日常生活の重視」が挙げられているが、導入後数年たった実態調査では軽度の要介護者の急増、また軽度である人ほど要介護状態が悪化する傾向があることが判明した。これは高齢者の生活の質を落とすばかりか、介護保険財政を圧迫する要因ともなっており、今回、介護予防の重要性が改めて注目されたのである。

介護予防には、1.健康の増進をめざす介護予防、すなわち健康であり軽い支援を受ける程度の身体状況の高齢者がより健康になるための積極的予防事業（元気な人は心身の機能をそのまま保つ）と、2.介護の軽減をめざす介護予防、現に介護を受けている高齢者の要介護度を軽くするためにおこなう介護予防（要介護の人は介護の程度をより軽く）がある。

老人保健施設たき（以下老健たきと略す）は、入所定員50名（うち短期入所5名）、デイケア（通所リハビリ）定員20名の開設6年目の施設であるが、旧多伎町（現在は合併して出雲市多伎町）と協力し、介護予防事業の一環として、平成15年9月に介護予防筋力向上トレーニングセンターを併設した。出雲市多伎町は人口約4,000人、

Hironori NAKAYAMA

社会福祉法人多伎の郷 老人保健施設たき

連絡先：〒699-0903 出雲市多伎町小田50番地7