

シルバーリハビリ体操指導士による介護予防体操普及活動の効果



体操指導士によるボランティア活動は、地域介護予防の担い手として大きく期待されています。茨城県では、専門家や行政の力だけでは超高齢社会を乗り越えられないという認識のもと、平成17年度から介護予防体操を普及するシルバーリハビリ体操指導士養成事業を開始し、現在までに約6,700名の体操指導士を養成しています。

事業開始から10年目を迎え、体操普及活動の効果を確認しました。

その結果、指導士の総合的健康体力度は高く、地域社会で活躍する十分な健康度をもち、地域の介護予防を推進する担い手として期待できることが分かりました(図1)。

また、体操普及活動の実態を評価したところ、本活動は地域に暮らす高齢者が取り組みやすく、生活の質や生活機能の保持に有効で(図2)、長期間にわたり安全に継続できること、指導士自身においても生活の質や生活機能の保持に効果があり(図3)、高い継続意欲をもって取り組み、自らの介護予防へも有効であることが確認できました。

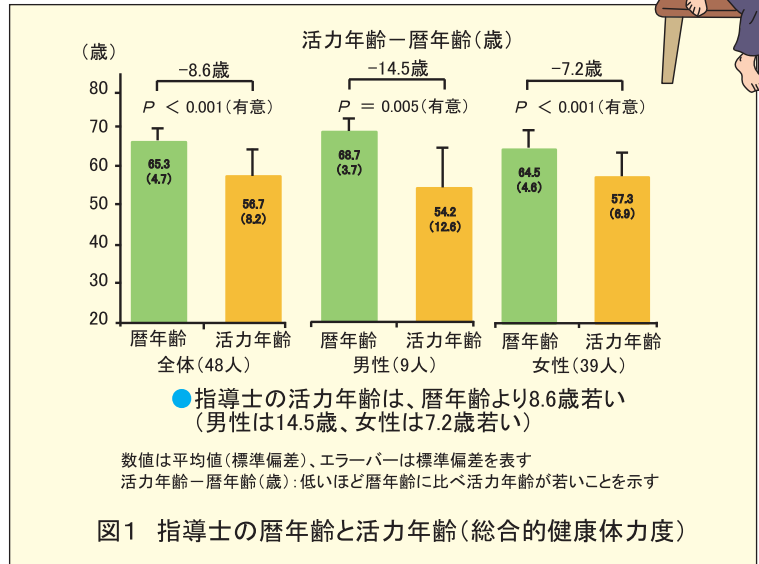


図1 指導士の暦年齢と活力年齢(総合的健康体力度)

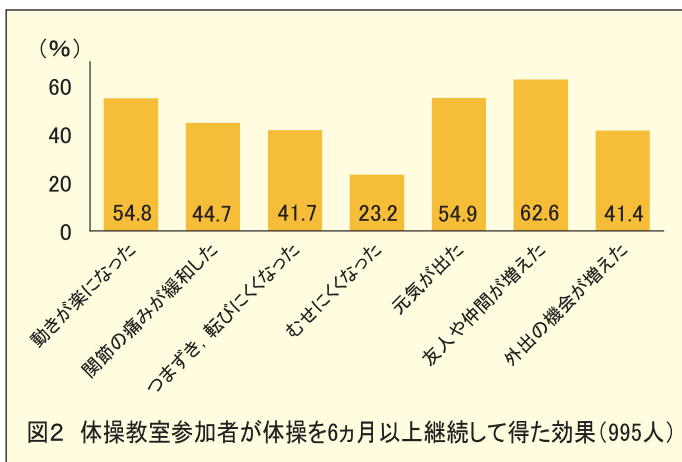


図2 体操教室参加者が体操を6ヵ月以上継続して得た効果 (995人)

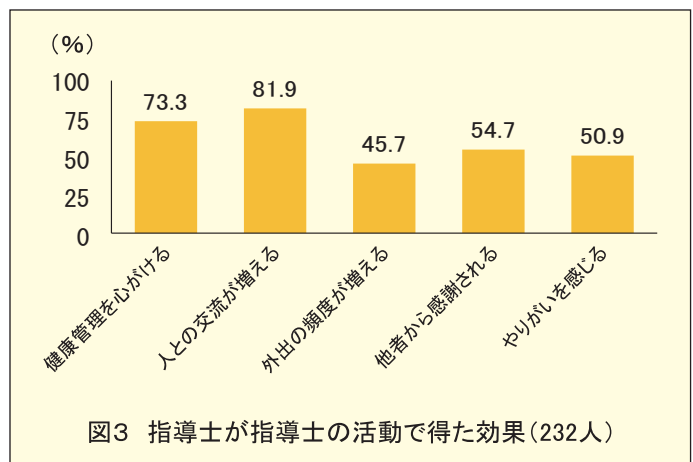


図3 指導士が指導士の活動で得た効果 (232人)

さらに、積極的な体操普及活動は、軽度の要介護認定者(要支援1・2、要介護1)の増加を抑制する可能性が示され、地域の介護予防へ有用であることが分かりました(図4)。

本事業では、住民が住民に正しい知識を伝え実践することで、ともに暮らしやすい地域社会をつくることを目指しています。本結果から、指導士の方々の体操普及活動が、地域に暮らす高齢者と指導士自身、そして地域の介護予防へ大きく貢献し、成果として実を結んできていることが明らかになりました。活動に精励される指導士の方々に感謝申し上げるとともに、末永く体操普及が推進されることを祈念します。

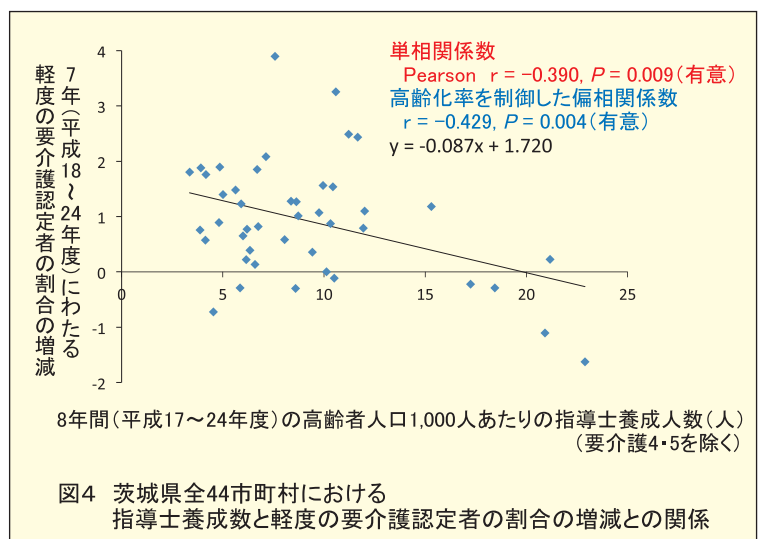


図4 茨城県全44市町村における指導士養成数と軽度の要介護認定者の割合の増減との関係

(株) THF 小澤多賀子(茨城県立健康プラザ客員研究員)