

令和 6 年度高崎市生活機能向上指導講師派遣事業（サロン講師派遣事業）講師用マニュアル

このマニュアルは高崎市生活機能向上指導講師派遣事業（サロン講師派遣事業）で、講師が講話や実技を行う際の参考にしていただくためのものです。当日はこのマニュアルを読み上げるのではなく、事前に十分予習しておおよその流れを理解してから、講話や実技を行って下さい。また、専門用語が多く出てきますが、このマニュアルのまま伝えるのではなく噛み砕いて説明してください。

参加者に配布するのは、基本的に別紙の A3 用紙両面印刷の資料 1 枚のみです。その用紙を元に、このマニュアルを参考にしながら進行して下さい。このマニュアルでは、講話編と実技編で分けていますが、講話と実技を交互に行う、途中でレクを入れるなど、サロンの雰囲気や参加者の年齢層、体力や理解力等に応じて、講師の裁量で進行を工夫して下さい。特に運動は、体力や理解力に合わない内容が事故の原因になります。講師が来ることで、普段以上に頑張ってしまった、痛みがある、体力が落ちている人もいますので、細心の注意が必要です。また、講義が始まってから場所の移動等が少なくなる様に会場設営の準備段階からサロン代表者等の協力を得ることが大切です。

本事業の要綱上の目的は、「介護予防に関する講話及び実技指導等を実施することにより、介護予防の普及啓発及び要介護状態への移行を防止すること」と定められていますが、介護予防教室ではありません。また、参加することだけで十分に目的を達成される方も多いのが高齢者向けふれあい・いきいきサロンです。無理をせず楽しい雰囲気、進行するのが重要です。とくに実技は参加したい人に参加していただくという基本姿勢が大切です。個別的な対応をせず、参加者全体に生活機能が向上するような習慣の意識づけのきっかけになる様に対応して下さい。

平成 27 年度に POS 連絡協議会が初めてこの事業を受託しました。過去のサロン運営者向けアンケートでは、「もっと難しくなく」「もっと楽しく」という要望もありました。サロンの参加者や運営者は1年に1回の派遣事業を楽しみにしております。楽しく分かりやすく伝えるとともに、サロン参加者の日々の生活に活かしてもらえる様な工夫を心がけてください。

本マニュアルは次のページ以降、左右 2 段組となっております。左側は資料に沿って必ず説明していただく項目で、右側は左側を説明する際の補足説明や豆知識としてご活用下さい。令和 2 年度から、「虚弱(フレイル)予防の基礎知識」といった内容に刷新されました。この間にコロナ禍の中断もあり、ようやく令和 4 年度で高崎市サロンを一巡しました。このため、令和 5 年度は運動を重点的にした内容に改訂し、令和 6 年度は特に認知機能や精神心理機能に関する項目を重点的に改訂しました。ただし、講話・体操は、運動・認知機能・口腔嚥下・栄養の 4 つの領域を網羅することを基本として下さい（サロン参加者からの別途希望がある場合は、希望領域を中心に説明しても良い）。講話や実技の最後には、まとめ（最終頁参照）の項目もありますので、参考にして講話や実技の最後に簡単なまとめをお願いします。

なお、サロン参加者から「配布資料が昨年と同様」とのご指摘を受ける場合もあります。しかし、何度も繰り返し「フレイル」の重要性を認識していただく必要がある点、そして、毎年度テーマを定めて少しずつ改訂を重ねている点をお伝え下さい。

講話編

必ず説明	補足内容
<p>今年度のサロン講師派遣の内容も、1.フレイルの考え方、2.身体的フレイル・精神心理的フレイル・社会的フレイル、をお話しするという基本構造は変わりません。<u>昨年度と同様の内容も含まれますが、フレイル予防は非常に重要ですので繰り返して確認することが大切です。</u>なお、今年度は、認知機能や精神心理機能を重点的にお話しします。</p> <p>(フレイルの理解の確認) 「フレイルとはどのようなものか答えることができますか？」</p> <p>(フレイル予防の実践) 「フレイルの予防をされていますか？」</p> <p>-フレイル- 加齢と共に、 「力が弱くなった（握力など）」 「活動量が減った」 「歩く速度が遅くなった」 「疲れやすい」 「体重が減ってきた」と感じていませんか。</p> <p>資料表面左上「①フレイル」の図をご覧ください。 フレイルとは、年とともに心身の機能が衰えてきた状態で、「虚弱」とも言います。あくまで健康な状態には含まれるものの、その状態を放っておくと要支援や要介護の状態となってしまいます。たとえば、「疲れやすい」と「動くのが億劫になり（活動量の減少）」、それが「筋力低下」につながり「転びやすくなる」ります。さらに、「食欲低下」から「低栄養・体重減少」となり、それがまた「疲れやすい」といった悪循環につながってしまいます。</p>	<p>多くのサロンで「虚弱(フレイル)予防の基礎知識」について、一度は講話しています。重複もありますが、繰り返し、フレイルの概念を理解する重要性をお伝えください。特に、「年だから」と介入(予防)可能な機能の低下を放置せず、生活機能の自立を維持するためにも、適度の運動や社会参加が必要であることを強調してください。</p> <p>フレイルの講話は「初めて」というサロンは少数だと思いますが、初めての参加者も居るため、フレイルの理解度を確認してみてください。理解していない場合は、理解に努め、理解している場合はより深い理解に努めるように促して下さい。</p> <p>配付資料①と②を使用して独自にフレイルの概念を説明して構いません。 自分や周りの人に当てはまる身近な状態としての「虚弱の状態」を意識してもらい、関心を持ってもらうようにしましょう。</p> <div data-bbox="831 1391 1227 1693" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">介護が必要となった主な原因</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 認知症 ② 脳血管障害 ③ 高齢による衰弱 ④ 転倒・骨折 ⑤ 関節疾患 <p style="text-align: right; font-size: small;">(国民生活基礎調査, 2019)</p> </div> <p>厚生労働省の国民生活基礎調査によれば、介護が必要になった主な原因の第3位に「高齢による衰弱」がランクインしています。これが、今回紹介する「フレイル」に該当します。フレイルは、第1位の認知症や第4位の転倒・骨折の一因となることでも注目を集めています。</p>

一度、心身の機能が低下して要支援や要介護状態になってしまうと「健常な状態」に戻ることは大変です。しかし、フレイルの段階であれば、筋トレなどの適切な対応で健康な状態に戻ることが可能です。このことから、早期にフレイルに気付いて手を打つことで心身の機能低下を防ぐことが可能となります。つまり「フレイルに気付く」ことが介護予防に繋がります。

資料表面右上の「②三つのフレイル」の図をご覧ください。

フレイルには、身体的フレイル、精神・心理的フレイル、社会的フレイルの3つのフレイルに大きく分けられます。フレイルは同時に複数の問題を抱えやすく、要介護状態に至る前段階で、健康障害を招きやすい状態と言えます。フレイルの予防には、この3つのフレイルに働きかけることが必要であると言われています。

-身体的フレイル-

身体的フレイルは、図にある通り①体重減少、②疲れやすさ、③活動量低下、④筋力低下、⑤歩行速度の低下、⑥お口の機能の低下(オーラルフレイル)、⑦低栄養などがあります。

ある調査では、フレイル高齢者の割合は10%とされ、10人に1人がフレイルの状態です。年代別にみると65~74歳で4%、75~84歳で16%、85歳以上では34%でした。

-精神・心理的フレイル-

「精神・心理的フレイル」とは、身体の機能低下だけでなく、意欲の低下や抑うつな気分、不眠などといった精神機能の低下や、記憶や注意、判断力の低下といった認知機能の低下が加わっている状態を指します。

要はココロとアタマのフレイルです。

す。

フレイルのタイプ別(身体的、精神心理的、社会的)の頻度を調査したスペインの報告では、74歳以上の地域在住高齢者875名(平均年齢81.7歳)のうち、身体的フレイルは17.3%、精神心理的フレイルは20.2%、社会的フレイルは8.9%と推計され、いずれかのフレイル状態と評価された高齢者は38.8%であったそうです。

用語の整理 - 身体的フレイル -

- ・ サルコペニア(筋肉減少症)
高齢期にみられる骨格筋量の減少と、筋力もしくは身体機能が低下した状態
- ・ サルコペニア肥満
サルコペニアと肥満もしくは体脂肪増加を併せもつ病態
- ・ ダイナペニア(筋力低下)
加齢に関連した筋力低下
- ・ ロコモティブシンドローム
運動器の障害のために移動能力の低下をきたした状態



サルコペニア診療ガイドライン作成委員会:サルコペニア診療ガイドライン 2017年版, ライフサイエンス出版
Manini TM, Clark BC: Dynapenia and aging: an update. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2012
January;67(1):28-49
中村隆三:ロコモティブシンドロームとフレイル:その異同. 医学と薬学 75(9): 1037-1042, 2018.

身体的フレイルに類似の病態として「サルコペニア」「ダイナペニア」「ロコモティブシンドローム」などがあります。

これらは、身体的フレイルの中核病態として位置づけられるのに対し、フレイルは「加齢に関連する多元的な要因でもたらされる脆弱性を表す概念」として捉えられています。

ココロでも、特に抑うつや意欲の低下は、認知機能の低下にもつながるだけでなく、身体的フレイルとも密接な関係があります。

ココロだけでなく、認知機能すなわちアタマも加齢と共に低下リスクをかかえます。

精神・心理的フレイルの定義はとても広いため、近年では精神・心理的フレイルの中で、認知機能低下を主体とするフレイルを、独立した概念として、【**認知的フレイル**】と呼ぶこともあります。

ここで注意すべきは、あくまでも、虚弱な状態であって、認知症ではないということです。しかし、アタマとカラダの機能の低下は認知症とも関連しているということです。

アタマすなわち認知機能の低下は、加齢に伴い誰にでも起こるものであり、カラダの機能と同じで、フレイル（虚弱）な段階であれば、元に戻る可能性がある状態です。

認知的フレイルの予防には、とにかく楽しく活動で気に運動する習慣を身に付け、栄養バランスの良い食事を規則正しく食べる。食べるのは腹八分目。できれば夕方の散歩など、定期的な運動と誰かと会って会話をしたり、このようなサロンに参加するということが大切です。

-社会的フレイル-

最後に社会的フレイルです。社会的フレイルとは、つまり、社会的な虚弱さということです。

たとえば、一人暮らしだと、当然会話の頻度が少なくなります。隣人との関係性が悪ければ、外に出たいと思いませんし、隣の奥さんとの会話が楽しみであれば、毎日庭の草木の水やりを率先してやるかもしれません。自治会の役をすれば、会議や町内会費の徴収、有価物回収など

認知的フレイルとは？

認知機能 (記憶力、注意・集中、 ボディ・イメージなど)の低下



坂井秀典、上野中隆、佐山勝子、星大野あや子、村山明彦、平成29年度 高齢者の特性を踏まえた
保健事業（フレイル対策）に関する文献調査等実施報告書、みずほ信用金庫株式会社、2018

「動かない」ことのリスク

運動嫌いは、アルツハイマー病 の発症リスクを高める!!



Barnes DE, Yaffe K. The projected effect of risk factor reduction on Alzheimer's disease prevalence. *Lancet Neurol*. 2011 Sep;10(9):819-28. doi: 10.1016/S1473-4422(11)70075-2.

認知的フレイルの予防

- ①筋トレ、有酸素運動どちらも効果有り。**有酸素運動+認知課題、楽しく行うのポイント。**
- ②肉より青背の魚、緑黄色野菜、塩分量は抑える、地中海食（チーズやヨーグルト、オリーブオイル、魚、赤ワインなど）料理。調理自体が脳を鍛えるトレーニング。カロリー過剰摂取はリスクになる。
- ③規則正しい睡眠リズム。
- ④家族や友人と毎日の会話を心掛ける。サロンに通うこと自体が認知的フレイルの予防。

社会的フレイルは、自分以外の家族や友人、隣人などとの交流機会の減少といった、社会的な脆弱性を指します。身体的フレイルに先行するともいわれます。しかし、その評価指標はまだ十分なコンセンサスが得られていない状況です。ただ、独居（居住形態）や周囲のサポートやネットワーク（周囲の支援や知人等の

で外出する機会も多いでしょう。このように、居住形態や周囲の人とのつながり、社会活動への参加といった、「社会や人とのつながり」が脆弱になっている状態です。この社会的フレイルは、身体的なフレイルに先行するともいわれています。毎日の生活で、誰かに合う、誰かのために何かをする、そういった場があるということは、活動性を保つためにも、そしてアタマとココロの機能を維持するためにも重要なのです。このように3つのフレイルは相互に関連しているのです。

なお、介護予防事業に参加している高齢者は、友人や医療従事者からの口コミで情報を得ていることが多く、自身の信頼する身近な存在を、情報源として重要視している傾向があることがわかっています。地域の隣人や友人と活動できる場所や一緒に活動する仲間を募るためにも、ぜひ回覧板や口コミを活用して、社会的なつながりがある街づくりを皆さん「お互い様」で心がけてください。ボランティアなどの社会活動が盛んな地域は認知症リスクが少なく、趣味などのサークル活動が盛んな地域ほど鬱のリスクが少ないといわれています。

他者との楽しいコミュニケーションを積極的に！そして社会の中で役割をもって活動することが大切です!! だからまさにこの様にサロンに参加することが大切なのです!

なお、社会から孤立してしまい、住民だけでは個別対応が不安な方がいる場合もあると思います。その際は、お近くの「高齢者あんしんセンター」(地域包括支援センター)にご相談していただく事をお勧めします。

訪問や交流など)、社会的活動や社会参加、経済状況などの要素で評価することが可能*。

※阿部紀之ほか：日本老年医学会誌 58(1)：24-35, 2021

口コミを大切に!!

介護予防事業を知った手段			口コミの内訳		
手段	記述数	割合	項目	記述数	割合
口コミ	73	(67.6)	友人	30	(41.1)
回覧板	40	(37.0)	医療従事者	8	(11.0)
地域メール	6	(5.6)	家族	7	(9.6)
広告	4	(3.7)	その他	6	(8.2)
その他	10	(9.3)	未記入	22	(30.1)

顔の見える関係
安心感・参加しやすい → 高齢者間で互助が形成

金子千紗、七戸真衣、西村結平、佐藤綾子、村山明彦、山口朋博：介護予防事業への参加意向と目的とした情報伝達方法の検討-大規模市での介護予防事業に着目した質問紙調査- 理学療法科誌、2019

参加者が役割を持つ意義

- 会場の鍵あけ
- 受付
- 司会
- 体操の実演



など全員が役割を持つ

村山明彦、山口朋博、宮寺亮輔、柴ひとみ、田口敦彦：『心・身・脳』維持向上プロジェクトの活動報告- 大学・社会福祉協議会・参加者として作る新しい介護予防プログラム- 理学療法科誌、2019

高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)の知名度は向上していますが、サロンがある圏域包括について、その名称を参加者に意識をしていただく必要もあります。当日に包括担当者が参加されている場合もありますので、状況に応じて説明対応してください。

なお、高齢者あんしんセンターの一覧は高崎市のホームページをご参照ください。

<https://www.city.takasaki.gunma.jp/site/notice/3559.html>

今度は、アタマとココロの機能に関するお話です

今年度は認知機能、特に認知症についてお話しします。認知症がどのくらい身近なものか、ご存じでしょうか？国は2025年、あと1年後の認知症の人の数を700万人と推計しましたが、2023年の日本全国の小学生数は605万人です。もはや小学生であることよりも認知症であることの方が確立が高いのです。日本で認知症は、そのくらい身近ですので、予防も大切ですが、「認知症とともに生きる」共生も重要です。日本の国家施策はこの共生と予防の両立が柱です。

これだけ話題な認知症、でもその定義を知らない人が多いです。単に認知機能が落ちた状態は認知症と言いません。認知症は何らかの原因となる病気(たとえば、アルツハイマーやレビーなど)があり、その原因となる病気ごとに、日付や道順が苦手になる、幻が見えるなどの認知機能低下が出て、それが故に今までの生活が自立できなくなる。それが認知症です。つまり認知機能低下による生活障害です。認知機能低下には背景に何かの病気があります。だから早期に受診することが必要です。早期受診！

そしてもう一つポイントがあります。認知症は生活障害。生活に困りことが出ることなのです。だから、周囲に認知機能低下が生じたことを伝えやすい社会であるべきなのです。認知症は誰にでも起こりうる身近なものです。生活という行為は、周囲の環境次第でできたりできなかったりするものです。お互い様の社会、認知症になっても通い続けられるサロンを目指しましょう(など、共生につながる話をお願いします)。

ちなみに、リスクを減らすためには、若い時とはにかく頭を使う、中年期は聞こえが悪くなったら補聴器、アタマをぶつけない、高血圧・肥満・

※講話が続くと疲れるので、適宜裏側の実技を実施し、気分転換しながら進めてください。

高齢化が進行する群馬では、サロン参加者の中にも認知症の人もいます。我々は、認知機能が低下したとしても、もしくは、認知症になったとしても参加し続けられるようなサロンを目指していくべきです。それが共生です。認知症施策推進大綱や共生社会の実現を推進するための認知症基本法(いわゆる認知症基本法)もコンセプトは共生・本人視点です。サロンで喜ばれるのは認知症の「予防ネタ」ですし、皆が「予防しよう！」と一致団結しやすいです。しかし、どんなに予防策を講じても100%は不可です。prevention(予防)よりもrisk reduction(リスク低減)の考えを広めていただくとありがたいです。集団が1つの予防に注力しすぎるとコロナ禍の様に、感染自体よりも感染することによる社会的ダメージの方が怖くなります。それは本末転倒です。コロナ禍で我々は共生の意味を知ったと思います。認知症についても正しい理解が必要なのです。専門職が「認知症にならないように」という言葉を強調しすぎることはリスクに感じています。その場に認知症の方が居たら、さぞかし辛いと思います。認知症を排除するような雰囲気にならないようにご配慮願います。

とはいえ、場所によっては認知症の人が、サロン開催日を間違えて毎日のように民生委員さんの家に来るなどのトラブルがあり、「認知症の人も参加する」ことをネガティブに考えている運営者も一部います。この辺りは、現場のバランス感が重要になりますので、実態に応じて講話を工夫してください。また、こういった個別案件こそ、地域包括支援センターにつなぐことが重要です。対応のポイントは、講

<p>お酒はほどほどに、そしてお歳を召したら タバコもほどほど、そして社会とつながって気分の低下を防ぎ、適度な運動をする。ということで、サロンにお越しの皆様は予防策万全ですね！</p> <p>ただし、予防をしても100%はありません。コロナに感染するのと同じで、根詰めて考えすぎないことも大切です。</p> <p>*****</p> <p>最後は資料右下の「④簡易フレイルインデックス」をやってみましょう。簡易フレイルインデックスは、フレイルの状態か否かを簡単にチェックするものです。</p> <p>(簡易フレイルインデックスを説明して実際にやってみよう)</p> <p>さあ、皆さんはどうでしたでしょうか？プレフレイルやフレイルであったとしても、健康でないということではありません。むやみに心配する必要はありません。「虚弱な健康状態であるので、今から適切に運動などの対応をすれば健全な健康状態に戻れますよ！」とのサインです。</p>	<p>話が始まる前に、民生委員さんや運営代表者さんと立ち話でサロン参加者の状況などを聞いておくことです。そういった一手間がトラブル回避につながります。</p> <p>③スライドの下部(リスクを減らす)で用いた文献※には「Risk unknown」が60%とされています。しかも、認知症と一言で言っても、原因疾患は様々です。アルツハイマー病はアミロイド仮説に基づけばアミロイド抑制につながる生活習慣が良いのでしょうし、血管性なら生活習慣病予防が良いでしょうし、頭部外傷も認知症(DSM-5 でいう neurocognitive disorder)の原因なので、ヘルメットも予防でしょう。認知症予防は交絡要因が多いからこそ、予防にこだわり過ぎない必要があります。</p> <p>※) Gill Livingston, et al: Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission, THE LANCET 396, 413-446, 2020.</p>
---	---

【実技編前振り：資料裏面】

<p>説明</p> <p>-フレイルを予防するには-</p> <p>フレイルは、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能であるとされています。フレイルを予防するための運動は、筋力トレーニングやバランストレーニングなどを組み合わせることが大切です。筋トレ・脳トレなど縦割りで行うのではなく、それらを組み合わせた複合的なプログラムを継続することが有効であることがわかっています。</p> <p>運動を始める前に、確認していただきたい点があります。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 失敗しても気にしないで続けることが大切です。 2. 他の人と比べないようにしてください。 3. 痛みや疲労感は決して我慢しないでください。 <p>楽しく運動することが大切です。無理をすると、継続することが難しくなるからです。</p>
--

フレイル予防を図るときに特に強調したいのは、「1人よりもみんなで実施する」ことです。このことで、社会的フレイルの予防も期待できるからです。運動教室などに参加した高齢者（特に自主グループ）では、その後の要介護になることを防止していることが報告されています。ですので、皆さんのこのサロンをフレイル予防の場に活用することがとても大切だと思います。

実技編（資料裏面の下部）

資料裏面⑤

座位での筋力トレーニングの一例

膝伸ばし運動



ゆっくりと膝を伸ばし、伸ばしたところで3秒保持します。（3秒保持したら）ゆっくりと膝を曲げて、もとの位置に戻します。これが1回です（10回1セット）。反対の足も同じ内容を実施します。

まずは10回1セットを目安にして、余裕のある方は休憩を入れながら3セット行ってください。筋力トレーニングは週2～3回以上の実施が望ましいです。

※ 息を止めないようにしてください！ 血圧が上がってしまいます。

資料裏面⑥

立位での筋力トレーニングの一例

スクワット （しゃがみ運動）



体力に自信のない方は、椅子の背もたれにつかまりながら行うことをおすすめします。

顔を上げて前を見ます。ゆっくりと膝を曲げとあと、3秒ほど姿勢を保持します。その後、ゆっくり膝を伸ばして元の位置に戻します。これが1回です（10回1セット）。

まずは10回1セットを目安にして、余裕のある方は休憩を入れながら3セット行ってください。筋力トレーニングは週2～3回以上の実施が望ましいです。

息を止めないようにしてください！
血圧が上がってしまいます。

二重課題トレーニング

(一度に複数のことを行う)



腕ふり・足踏みを行いながら、「計算」・「しりとり」・「童謡を歌う」などを行います

腕ふり・足踏みを行いながら、「計算」・「しりとり」・「野菜や動物の名前を列挙する」・「童謡を歌う」などを行うことを二重課題トレーニングと言います。

二重課題トレーニングは、体だけでなく頭の衰えの予防にも役立ちます。また、転倒予防の効果も期待できます。

まずは、3～5分の実施を目安に行ってください。筋力トレーニングと併せて週2～3回以上の実施が望ましいです。

課題は、ご自身が少し難しいと感じるくらいがちょうどいいです。

ボディイメージ

(体の中心を意識する・頭の上で手を叩く)



ギュッと両手を押し合います



頭の上で手を10回たたきます

ボディイメージのトレーニングです。

目に頼らず、体を動かすことがポイントです。

加齢とともに苦手になる動作の一つです。

1. 体の前で手を合わせます。
2. 体の中心を意識して、ギュッと両手を押し合います (約10秒)。
3. フッと力を抜いてください。
4. そのまま、頭の上まで手を持ちあげます。
5. 痛みは決して我慢しないでください。
6. 顔は前を向いたままでお願いします。

ボディ イメージ

(頭の上で人差し指を合わせる)



今度は両手の人差し指だけを伸ばします



頭の上で人差し指を合わせます

両手の人差し指だけを伸ばして、後の指は握ってください。

両手を体の横に垂らします。

その両手を頭の上まで持ち上げて、人差し指を合わせてください。

これを3回繰り返します。

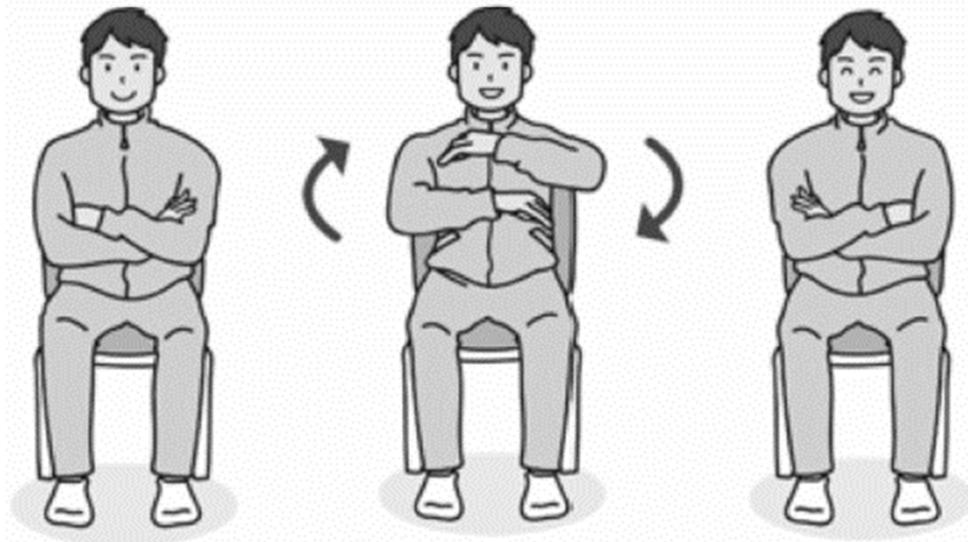
「1から3までカウントする」

「いかがでしたか?」「ピッタリついた方もいれば、ずれた方もいたと思います。」

「上手にできることよりも違和感をおぼえていただくことが大切です!!」

ボディイメージ

(目に頼らずに腕組み)



体の前で腕組みを
します

目に頼らずにゆっくり
組み替えてください

これを10回繰り返
します

下を見ないで腕組みを繰り返すことがポイントです。
肩や肘に痛みのある方は、決して無理をしないでください。

1. 体の前で、腕組みをします。
2. 目に頼らずにゆっくり組み替えてください。
3. これを10回繰り返します。

難易度をあげてみましょう。

腕を組み替えながら、曜日を言ってみましょう「月・火・水・木・金・土・日」
逆からも言ってみます「日・土・金・木・水・火・月」

左右の手で異なる動きをする

(拮抗運動)



胸の方にくる手がグー、前に伸ばす手はパーをつくります



交互に入れ替えます

右手と左手で異なる動きをする運動です。

1. 胸の方にくる手がグー、前に伸ばす手はパーをつくります。
2. 交互に入れ替えます (ハイ・ハイ・ハイ・・・を繰り返す)
3. 上手にできなくても構いません。挑戦することが大切です。

難易度をあげてみます。

同じ動作を100から2つずつ引いて、80まで数えます。

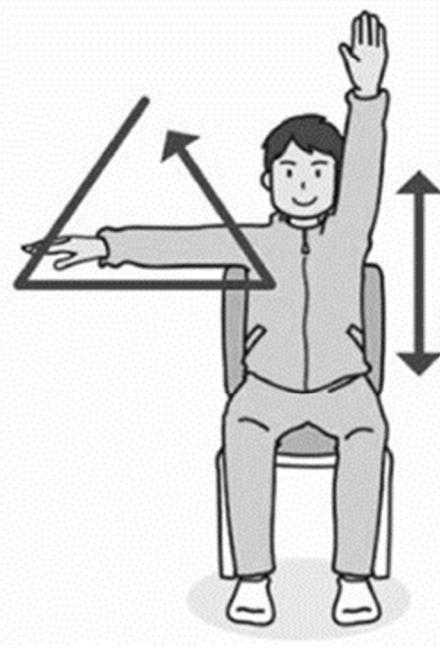
「100・98・96・94・・・80」

左右の手で異なる動きをする

(二拍子・三拍子)



左手は上下に動かします



右手は三角形を描きます

右手と左手で異なる動きをする運動です。

1. 左手は上下に動かします。
2. 右手は三角形を描きます。
3. 上手にできなくても構いません。挑戦することが大切です。

難易度をあげてみます。

干支を言ってみましょう！

失敗しても大丈夫です！

少し難しいと感じるくらいのお題で挑戦してみてください。

パントマイム

(無いものを有るように振る舞う)



パントマイムでダンゴをつくります



これを10回繰り返します

パントマイムとは実際には無いものを、その場にあるかのように表現する運動のことです。

パントマイムでダンゴを作ってみましょう。

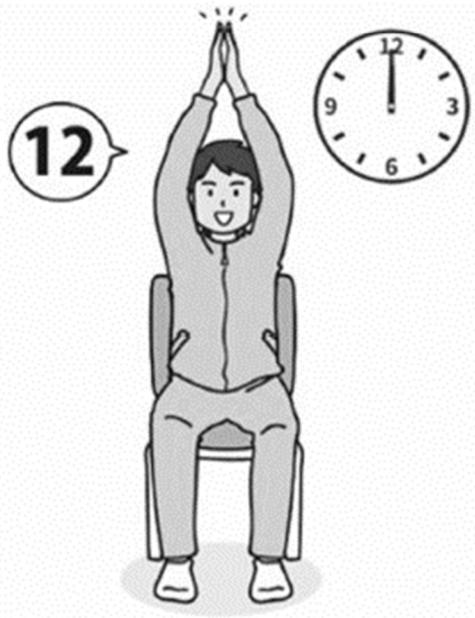
ダンゴの大きさはお任せします。

本当にダンゴを作っているつもりで行ってください。

これを10回繰り返します。

パントマイム

(時計になりきる 12時・6時)



両手を頭の上で合わせます
(12時)



両手を上下に動かします
(6時)

時計になったつもり (パントマイム) で運動しましょう。

時計の12時・6時になるよう両手を動かします。

頭の上で両手を合わせます (12時)

次に右手を下に降ろします (6時)

目に頼らず、右手を動かすことがポイントです。

肩に痛みのある人は、痛みのない範囲で動かしてください。

資料裏面右上：「年をとったら、おかずに大事」

しっかり栄養をとって、しっかり運動をして、筋肉を落とさないこと、できれば筋肉量を増やすことがとても大切です。

◆急に痩せると、どの筋肉も痩せて、飲み込みに影響することもあります。

◆栄養が足りていない「低栄養」の状態では、体力をつけようと頑張って活動したり運動をすると、かえって自分の筋肉を分解させてしまい、痩せたり、骨折しやすくなったりしてしまいます。

元気に生活ができる体を維持していくためには、きちんと栄養をとる必要があります。

そして栄養を筋肉に変えてしっかりした体を維持するためには、筋肉に力が入るような筋トレ運動も大切です。たくさん歩くことはとても大切ですが、筋肉を維持するには、筋肉に力を入れた筋トレも取り入れましょう。

※ただし、無理をしないこと!!

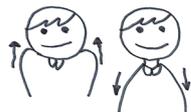
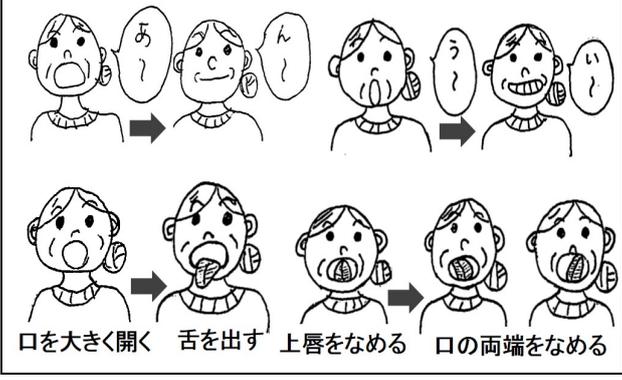
資料裏面中段右：「お口の健康は大丈夫？」

オーラルフレイルとは、身体的フレイルに含まれ、お口の機能のフレイルであり、脆弱状態を意味します。これは、日本オリジナルの言葉です。

「半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせる」「義歯（入れ歯）を使用している」方などは、特に注意が必要です。

かかりつけの歯科医師に診てもらうことをお勧めします。

【口腔嚥下実技】（資料裏面の中段右）

実技内容（参考にして下さい）	補足内容
<p><実技例1></p>  <p>骨盤を動かして 姿勢の崩れを予防 しましょう</p> <p>健口体操 5回ずつ</p>  <p>肩の上げ下げ 前後で肩甲骨を動かせば更に良し</p>	<p>例 1～3 など組み合わせてもよい（講師のできる範囲でお願いします）</p> <p><実技例2></p>  <p>口を大きく開く 舌を出す 上唇をなめる 口の両端をなめる</p>

 <p>口を大きく開けて 横に引いて 突き出して</p>  <p>舌を長く出して 上に出して</p>  <p>ぐるっと回して</p>  <p>おでこ押し（舌骨筋群の強化） のどに力が入るように手とおでこ で力をいれて押しくら</p>	<p><実技例 3> 「パ」「タ」「カ」「ラ」など発音練習 音読・早口ことばもよい)</p> <p><その他> ① 首のストレッチ ②頬を膨らませる・すぼめる ③唾液腺の ② マッサージ ③つばを飲みこむ(3回続けて)④咳をする</p>
---	--

その他

今年度は精神・心理的フレイルに重点を置いて改訂作業をしました。配布資料よりも、こちらの講師マニュアルを大きく改訂しております。裏面の実技は、昨年度から変えていません。それは、上記の通り認知症を完全に防ぐことはサロンでは難しく、またサロンが楽しく参加できる場所であることが、一番の精神・心理的フレイル予防になると考えているからです。認知症になっても、参加し続けられる、**dementia friendly community** につながることを期待しています。

もし、お時間があれば、12, 14, 15 ページにある様なレクを実施してみてください。できる限り楽しい雰囲気実践していただくと幸いです。今から 10 年前に高崎市さんと「高崎ひらめき市歌体操」という運動を作成しております。この運動は当時各サロンで普及啓発したことがありますので、サロンのベテラン参加者さんは知っているかもしれません。話のネタに把握していただくと幸いです。

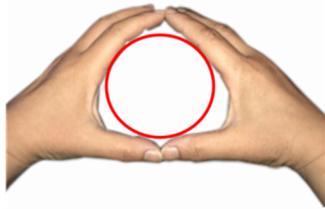
また、昨年度の資料から省いてしまいましたが、時間があれば指輪っかテストで簡易的なフレイルチェックを実施しても良いかと思えます。動きがあるので、皆さん実際に試していただくと楽し雰囲気できると思えます。指輪っかテストは身体的フレイルの一部をチェックするもので、「ふ



くらはぎ」の太さを確認するものです。指で「ふくらはぎ」が囲めなかったり、ちょうど囲める状態は筋肉の量がそれなりにありますが、すき間ができて指が余ってしまう状態は筋肉の量が少なくなっている可能性があります。このような際には、筋力トレーニングなどの運動をすることで筋肉の量を増やすことができます。

③指輪っかテスト - 自分の「ふくらはぎ」の太さのチェック -

手順① 親指と人差し指で「指輪っか」を作る



手順② ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる



多い

筋肉の量

少ない



困めない



ちょうど囲める



隙間ができる

東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」を一部改変

【まとめ】

最後に「サロンに来て（そこまでの運動）、みんなで楽しく会話することが健康な生活にとっても重要です。サロンに継続して参加して下さい。さらに余力があれば、今日の話で運動や栄養、生活習慣など1つ2つでよいので、普段の生活の中で意識をしてみてください。難しいことはなく、普段の生活が楽しく、意欲的で、活発で役割があることが重要です。そのためにどうするか、今日の話がそのお役に立てたら幸いです」といったような内容でまとめて下さい。事業名の通り「生活機能向上」が最大のテーマです。個別の要素的機能の向上が目的ではありません。また、講師があまりに色々な情報を盛り込んで“伝えよう”と頑張りすぎると参加者は消化不良をおこします。

このマニュアルは、あくまでも参考資料集ですので、書いてある通りではなくても、場の雰囲気や参加者のニーズに応じて臨機応変にご対応下さい。とにかく参加して楽しかったな、また聞いてみたいなどと思ってもらえる様な講話を心がけていただけると幸いです。

「みんなで楽しくフレイルを予防しましょう!!」

作成

群馬県理学療法士協会・作業療法士会・言語聴覚士会連絡協議会
(群馬県 POS 連絡協議会)

介護予防部 (順不同、五十音順)

- ・理学療法士：新谷和文、篠原智行、原田亮、
村山明彦、山上徹也、山路雄彦
- ・作業療法士：青木佑太、村井達彦、山口智晴
- ・言語聴覚士：高橋典子、田村洋子、永原大樹

Copyright (C) 2014 群馬県理学療法士協会・作業療法士会・言語聴覚士会連絡協議会
(H28年4月1日改定, H29年4月1日改定, H30年4月1日改定,
H31年4月1日改定, R2年4月1日改定, R5年4月1日改定, R6年4月1日改訂)