

「楽しく続ける」専門職支援



▲毎朝の犬の散歩は自分の足で(取材協力・リハサロン鳥越)

その日の運動は 体に聞きながら

「要介護2から1になった」と喜ぶのはデイサービス「リハサロン鳥越」(東京都台東区)に通う佐川和多利さん(78歳)。週2回デイサービスに通い、スムーズな歩行を目指す。胴体部分の圧迫骨折で歩行に不安を抱えていたのが通い始めたきっかけ。デイサービスに来ると、率先してマシントレーニングを始

める。秋田で50年暮らし、現在は東京で一人暮らし。デイサービスに来るのが楽しみだ。

「日によって体調が違うので、その日の調子に合わせて運動する。体に聞きながらできるの、いい」

指導員が驚くほど完璧にマシンを動かす。佐川さんの向上心は限らない。

介護予防を目的にしたこのデイサービスでは、デイサービスに到着するとまず、ウォーミングアップとチューブを使った上半身のトレーニングを行い、利用者自身のペースで4台のマシントレーニングをこなす。このデイサービスでは、CGT(Comprehensive Geriatric Training、包括的高齢者運動トレーニング)の手法を取り入れる。

要支援や要介護1など介護の

必要度が比較的低い高齢者や虚弱の高齢者が対象で、その人に合った適切な負荷をかけ、マシントレーニングを行

身体に合った運動を選択

う。体力測定時に5メートル歩き、1分間で80メートルの速さに達しなければ「虚弱」と定義される。

プログラムの開発に関わった目白大学の新井武志准教授は「対象者は身体機能が改善する余地の高い人。トレーニングを続ければ介護がいらないう状態へ戻る可能性が充分にある」と、個別性に特化した運動で改善できると提言する。

このプログラムには「筋力」「柔軟性」「バランス」「生



目白大学 新井武志准教授

CGT

虚弱高齢者の体力を上げ、いきいきと生活できる力をつけることが目的です。3カ月間で効果があることがわかっています。延々とトレーニングを続けるのではなく高齢者自身がトレーニングを行いながら身体を動かすことが重要です。

運動しながら学びとって

【特徴】

- ・虚弱な高齢者、軽度な要介護者が対象
- ・筋力、柔軟性、バランス、生活機能を包括的にトレーニング
- ・運動指導員、理学療法士などのリハビリ専門職、看護師、医師などチームで行う
- ・3カ月間を1クールに個別に目標を設定

理学療法士の立場から、運動と医療の両専門家の視点が入るといのがこのトレーニングのよい点。適切なトレーニングをすれば身体機能は改善できます。

「活機能」の向上の要素が組み込まれている。「高齢者の体力は一つの部分だけ飛び抜けて低下しているのではなく、総合的な力が必要」との考えからだ。

また指導にあたるスタッフは、体育と医療の2種類の専門家が在ること特徴。体育の専門家の指導で楽しく明るくトレーニングができ、身体の調子や慢性疾患については理学療法士など医療の専門家の指導が欠かせない。そのほか看護師や保健師が身体の相談に乗り、医師はトレーニング内容が適切かどうか判断する。専門職がチームでトレーニングを支える。

新たなリハビリ 国が検討開始

このように様々なリハビリが広がっているが、厚生労働省は高齢者のリハビリに関する新たな検討を始めた。高齢者の生活をよりよいものにするためにはリハビリが重要な考えは広く浸透しているが、一方で高齢者の自立支援に対する意識が薄いことが問題視されている。

高齢者側も老化や病気が原因で生活機能が低下しても、リハビリの専門職が適切に関わることで自立した生活を取り戻せることを理解していない。

リハビリの専門団体らが検討会に参加し、個別性が高く生活機能全般を向上させるためのリハビリや、高齢者の意欲を引き出す取り組みを行うことなど今後具体的に話し合われていく。