

山口県介護福祉士会における 介護予防体操指導者養成事業

船津 幸美 一般社団法人山口県介護福祉士会 介護予防体操インストラクター

はじめに

(社)山口県介護福祉士会は、職能団体として地域の介護予防にどのように関与できるかを模索するため、平成20年度の事業として「介護福祉士の地域貢献のあり方検討委員会」(以下、検討委員会)を会内に設置した。

そして同年6月には、検討委員会の委員3名が「茨城県立健康プラザ」(以下、健康プラザ)への視察研修を実施。その後、健康プラザの協力を得ながら、介護福祉士による介護予防体操に取り組んできた。

その取り組みの中心となる「介護予防体操指導者養成事業」(以下、養成事業)について報告する。

1 養成事業の開始と実際

養成事業は、「初期講習」「後期講習」「フォローアップ研修」という3段階で構成されている(現在は基礎研修、後期研修と名称を変更)。

(1) 初期講習

第1回の初期講習については、平成20年12月に、その開催要綱を会員に送付した。
全国初の試みであったにも関わ

らず、定員30人に対し倍以上の申し込みがあり、多くの会員が介護予防体操の必要性や有用性に高い関心を持っており、また積極的に取り組もうという強い姿勢が感じられた。これは、検討委員会の委員の大きな励みとなった。

●初期講習の内容

初めての初期講習は、健康プラザ管理者の大田仁史医師と介護予防部のスタッフである作業療法士と理学療法士2名を講師に迎えて開催された。

講習は、21年3月の計4日間にわたり行われた。その概要は次のとおり。

◎初日(3月7日) Ⅱ「介護予防

とリハビリテーション」「加齢と運動器の障害」の講義と「シルバーリハビリ体操」の実技

◎2日目(3月8日) Ⅱ「解剖運動学的理解・四肢の名称・運動」の講義と「シルバーリハビリ体操」の実技

◎3日目(3月14日) Ⅱ「解剖運動学的理解 筋・骨」と「高齢者の心理」の講義及び「シルバーリハビリ体操」の実技

◎4日目(3月15日) Ⅱまず20問のテストを実施。その後、「解剖運動学的理解 神経、嚥下障害」の講義があり、さらに「実技指導の進め方」として、参加者が2名1組になり他の参加者の前で実技

実演を行った。

参加者からは、「今まで何となく運動をしていたが、「この方はこの筋肉が弱いのだろうか?」等の視点を持てる様になり、ADLの困難な原因が分かると対応策も考えられると思う」「目の前が開けた気がする。もっと知りたい」などの意見があった(注)。

4日間の初期講習を全て受講した会員には「修了証」を授与した。

●「世話人」の選出

その後、検討委員会の委員2名と初期講習の修了者2名の合計4

名が「世話人」となり、21年5月に2日間、健康プラザの「シルバーリハビリ体操指導者養成講習会」に参加した。

(2) 後期講習

後期講習は、その世話人4名が指導者となり、21年5月に開催された。

計5回(1回3時間)の後期講習では、体操の実技実演と、(社)山口県介護福祉士会が独自で組んだテーマ別体操例の講習を実施した。また、テスト(関節6問、身体

部位17問、骨21問、関節18問の計62問)を、初回と最終回に組み込んだ。

参加者からは、「だんだん面白くなり、もっと時間があつたらいいのと思う様になった」や「後は練習あるのみだと思う」等の感想が寄せられた。

(3) 会による認定

後期講習を全日受講した会員を「介護予防体操指導者」として認定し、本会から「認定証」を発行した。

なお、介護予防体操指導者の認定要件は次の通りである。

- ①介護の基礎知識を持った介護福祉士であつて、職場や地域の高齢者等に対して介護予防や尊厳のあるケアを提供する為、体操の普及を行う人。
- ②介護福祉士のOBになつても、資格を持って地域に貢献できる。(更新制度あり)
- ③本会会長名による修了証明書及び資格証を発行。
- ④地域や他団体等から、指導者としての要請があれば対応。

2 指導者等の現況

(1) 独自の養成事業のシステムの完成

平成22年度からは、「解剖運動学的理解 関節の運動・骨・筋・嚥下障害」及び「実技指導の進め

◆「介護予防体操」の概要

介護予防体操は、「いきいきヘルス体操」と「いきいきヘルスいっぱい体操」の2種類で構成されている。

いきいきヘルス体操は、脳卒中による片麻痺がある人のための体操である。関節の拘縮予防として、寝ていても座っていてもできるように組み立てられ、筋肉を伸ばすことを主としている。

いきいきヘルスいっぱい体操は、日常生活動作がごちない方、肩や膝など運動器に慢性の痛みのある高齢者を対象に主に筋肉強化等を行い、体力の向上や維持を図る。

(社)山口県介護福祉士会は、これらの体操を組み合わせて、新たに「介護予防体操」として再編した。

介護予防体操は、リハビリテーション医療の中でなされている障害学・動作学の立場から組み立てられている。したがって、障害があってもなくとも、「いつでも」「どこでも」「ひとりでも」道具を使わず行う事ができる。

