

要支援者の生涯自立をめざし 介護予防特化型デイサービスを展開



「はなまる元気塾」での介護予防の様子と
小田祥大氏(左)と亜友美氏

株式会社BMS代表取締役
健康運動指導士
小田 祥大氏

健康運動指導士・小田祥大氏は、神奈川県川崎市内に要支援者のみを対象にした、介護予防特化型デイサービス事業所「はなまる元気塾」を開所。要支援者が要介護にならないように、上手な身体の使い方、日常生活動作の改善をめざした運動指導を展開し、高い介護度の改善・維持率を上げている。

要介護になりたくない
人のための「はなまる元気塾」

健康運動指導士・小田祥大氏は、同じく健康運動指導士で妻の亜友美氏とともに、平成22年に神奈川県川崎市内に介護予防特化型デイサービス事業所「はなまる元気塾」を立ち上げた。要支援1・2と総合事業に対象者を限定し、日常生活動作の改善を中心に、要介護の状態に悪化しないことを目的とした運動指導を展開している。事業エリア(送迎エリア)は、川崎市北西部を中心に事業所からおおむね4km圏内である。

小田氏は、東京都出身。体育専門学校卒業後、トレーニングセンターに入社。ジムのインストラクターやリハビリ指導、パワーリハビリの立ち上げ、フィットネスクラブの支配人など幅広い業務を経験する。高齢者の指導は四半世紀に及ぶ。平成19年にフリーとなり、高齢者の介護予防へシフトした。

ほとんどの施設は要介護の利用者を受け入れているが、要介護の人がいない介護予防に特化した施設はとて少ない。「要支援者が要介護状態

にならないために、本気で頑張ることのできるダムのような介護予防の施設」の必要性を感じた。介護施設職員の介護予防型デイサービスへの期待や、介護度が改善した高齢者たちの笑顔が起業を後押しし、はなまる元気塾は、県内で2番目の予防のみの事業所として開所した。

スタッフは、健康運動指導士2名、運転手2名、介護職員6名の計10名。生活相談員でもある妻の健康運動指導士・亜友美氏は、小田氏の会社時代の同僚だった。体育大学を卒業し、4年ほど会社勤務をした後、フリーのトレーナーとして子どもから高齢者まで幅広い世代を担当するとともに、デイサービスでの経験もある。「もつと高齢者に寄り添ってフォローしたい」という思いがあり、起業に賛同した。

高齢者の自立生活に大切な
「上手な身体の使い方」

はなまる元気塾の特徴は、「関節に負担をかけずに運動すること」と、「日常生活動作の改善を主とする」とである。小田氏は、「身体機能を保つためには、どんな運動をしたらよいか、どこを鍛えたらよいか

と考えがちだが、その一歩手前のど
のように身体を動かすのが大切」
と話す。

膝痛や腰痛などの関節疾患にはさ
まざまな原因があるが、「日常生活
の中には、膝や腰を痛めるきっかけ
となるものが数多くある」と小田氏
は指摘する。「立ち座り、前かがみ、
段差の上り下り、歩き方など、長年、
無意識に行ってきた自身の身体を使
い方のクセを知ることから始める」と
話す。関節に負担をかけずに、筋
肉に頼るように日常生活動作を改
善していくことで、関節痛と筋力低
下の予防効果を得ることができ



個別プログラムで自重・マシンを使い効果的に筋力アップ

型。定員10名で、
土・日曜日を除
き1日4クール
行う。利用者は
約100名に上
る。80歳以上が
3分の2を占め、
平均年齢は84
歳。介護度では
6割が要支援1
である。利用者
の9割超は、膝・
腰などの関節疾

利用者の要介護度改善・ 維持は92・4%



デイサービスは、1回85分の短時間

生活習慣に起因する関節疾患等の
介護予防の考え方は、学生時代から
の腰痛が悪化して、一時寝たきり状
態になってしまった小田氏が、30歳
代にリハビリで回復した自身の体験
から得たものがベースになっている。
小田氏は、デイサービスの運営とと
もに、「一生使える身体づくり」リー
フレットやDVDなど、体操の監修、
川崎市内を中心に介護予防の啓発事
業の講師としても活動している。

患があり、高血圧や糖尿病などの内
科疾患をもつ人も少なくない。地域
のクリニックと提携しており、整形外
科医が3か月に1回来所し、利用者
の健康状態等をチェックする。

サービスの流れは、体温や血圧の
体調チェックなどの後、頭の体操、
準備運動(上手な身体の使い方)を
集団で行い、その後、個別プログラ
ムにより自重やマシンのトレーニング
を行う。運動終了後に再びバイタル
チェックを行う(表1参照)。

メインの筋力トレーニングはすべて
個別メニューで、自重では日常生活
に活用できるさまざまな動きを練
習する。レッグエクステンション、ア
ブダクション、ローイング、アブドミ
ナルのマシンを設置しており、主に
自重では対応できない筋力アップに
利用している。プロの目で利用者別
に負荷と関節に合わせたシート設定
をし、使い方を指導する。関節に
負担をかけず、筋肉だけに負荷を
かけてトレーニングするのがポイント
だ。利用者は、週1回、継続2〜
3年という人が多い。要支援1の77
歳の女性は、「10年近く通っている。
無理なくできるので自宅でもトレ

表1●「はなまる元気塾」のデイサービスの概要

メニュー	主な内容
①健康チェック	バイタルチェック(体温・血圧等)、体調確認
②頭の体操	認知症予防のために脳の血流をよくする体操
③準備体操 (上手な身体の使い方)	いすの座り方・いすの立ち座り・前かがみ・歩 き方など、無意識に行っていた日常生活動作の 改善
④マシン& 自重トレーニング	個別プログラムによるマシンと自重トレーニング マシンでは主に筋トレ、自重では日常生活に生 かせるさまざまな動きを練習する
⑤帰宅準備	バイタルチェック(体温・血圧等)

(注)所要時間85分

ニングを続けており、身体が軽くな
り調子がよい」と話す。
「何よりすごいのは、利用者さん
たちです。人の世話や要介護にはな
らないよう、もちろんご自身のため
でもありますが、さまざまな持病
等を皆さんかかえながらも熱心に
努力されています。その思いにこた
えるべく、利用者一人ひとり、全員
が大切な実の祖父母と違って接して
いる」と両氏は話す。

図●利用者の要支援・要介護度の改善状況

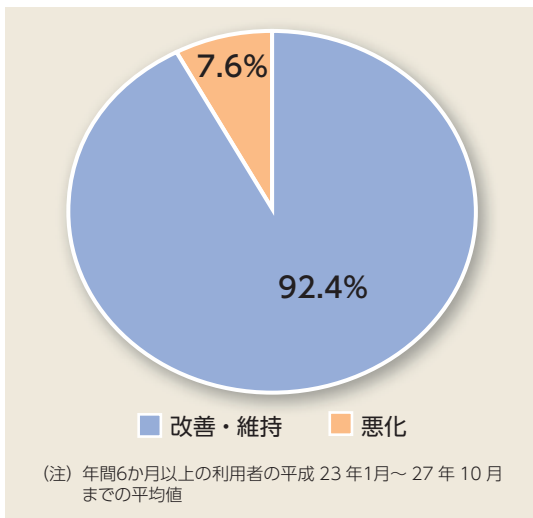


表2●「はなまる元気塾流健寿延伸五訓」

その一	座っているとき	: 骨盤を立てる!
その二	段差の昇降	: かかとをつけない!
その三	前かがみのとき	: 片脚前に膝曲げて!
その四	膝を曲げるとき	: つま先と膝の向き!
その五	つま先に乗るとき	: 中指付け根に体重をのせる!

デイサービスの利用料(月額・税別)は、要支援1は1831円、要支援2は3752円である。介護保険制度では、要支援1のデイサービス利用は月5回までだ。週1回以上利用したい人、他のデイサービスに通いながら運動したい人、要支援から要介護になってしまったが継続したい人などもあり、自費利用もできる。要支援1の場合は、1回2990円、要支援2(要介護の場合は3076円)で、現在2名が利用している。はなまる元気塾の要介護度の改善・維持率は92・4%である。入院、要支援・要介護状態への移行等、心身の状況が悪化した割合は7・6%に

とどまっている。(図参照)。小田氏は、「要支援者の伸びしろは、スポーツ愛好者よりも大きいと感じる。伸びしろを見つけて引き出すことが指導では大切。今後は、口腔と栄養の支援も取り入れたい」と話す。

日常生活動作改善のための「はなまる元気塾流健寿延伸五訓」

膝や腰など関節に負担をかけないために習得すべき日常生活動作はいろいろある。たとえば、いすに座るときは、①まっすぐに立ち ②前かがみになり(背筋をまっすぐに前重心) ③お尻を下げ(背筋は真っすぐ、膝に肘をつけて、つま先は膝の下へ) ④座

全国の要支援・要介護認定者数は、令和2年1月現在、約667・4万人(介護保険事業状況報告月報暫定版)。介護保険制度が始まった平成12年から約20年間で3・1倍になった。また、要支援者は全体の約28%を占めており、近年、増加のペースが速まっている。

介護・医療費を抑えるためにも要支援者の介護度の改善・維持率を上げる必要があるが、改善・維持するほど介護事業者の収益は上がら

介護予防市場で成果を上げ健康運動指導士の参入を

る(なるべくいすの前のほうに座る)という動作を行う。座った状態から立ち上がるときは、この逆順で行う。

小田氏は、介護予防のために日常生活動作の中で特に意識してほしい身体を使い方を「はなまる元気塾流健寿延伸五訓」として5つ挙げている(表2参照)。いすに座っているときは骨盤を立てる、段差(階段)の昇降ではかかとをつけない、前かがみのときは片脚を前に膝を曲げて、などだ。デイサービスでは、この五訓の完全な習得をめざす。

小田氏は、「健康運動指導士には予防を担う役割があり、要支援者までは十分に指導できる。身体の使い方について、もっと健康運動指導士の間で勉強し、活躍の場を広げたい」と話す。当面の目標は、成果を上げているところが評価される介護予防の市場をつくることである。現状は、「予防の市場が未熟で、事業を行った者損」で経営は厳しいが、利用者ニーズは今後も増えていくことが考えられ、事業所を増やしていきたいと考えている。

なくなるといふ報酬上の問題や、ケアマネジャーの不足など、さまざまな課題がある。小田氏は、介護予防に本気で取り組むためには、「現在、40歳代の第二次ベビーブーム世代が後期高齢者となり始める30年後も視野に入れて、介護予防の制度・しくみを構築する必要がある」と考えている。川崎市議会では、重度化予防について、超党派の市会議員たちが定例勉強会を開催するなど、動きが出てきた。小田氏は、「学術的なエビデンスを取り、要支援者の介護度が改善できることを実証したい」と話す。