

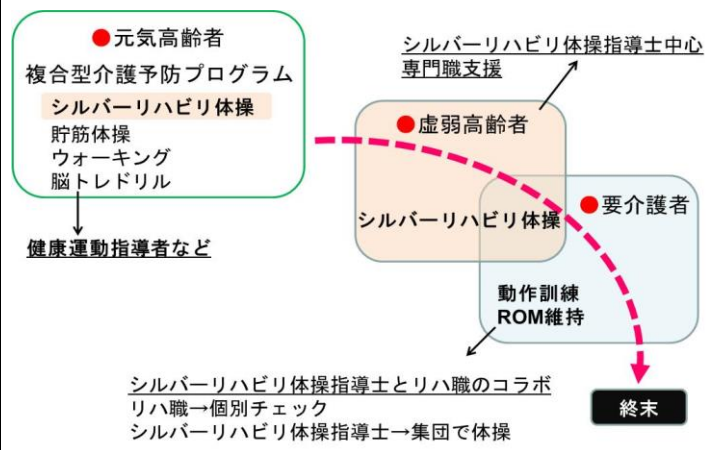
1. 実施計画

研究区分 ※申請する区分にレを入れてください	課題の番号を記入してください □実践研究 (3)	課題の番号を記入してください □調査研究 ()

研究タイトル	複合型介護予防プログラムを普及する人材育成システムの開発～高齢者の身体機能的自立の延伸に向けて～
--------	--

研究目的(研究の背景を含む)
 少子高齢化が急速に進むわが国では、住民主体による「通いの場」を通じた介護予防の体制整備が希求されている。しかし、その介護予防の取り組みを推進していくにあたっては、ロコモティブシンドロームやサルコペニアを予防し、歩行能力や認知機能の低下抑制を図る**高齢者の身体機能的自立の延伸**に向けた**複合型介護予防プログラム**の導入とそのプログラムの普及を担う人材の不足が課題となっている。茨城県は平成17年度から高齢のボランティア「シルバーリハビリ体操指導士」を養成し(図1)、リハビリの手法を用いた介護予防体操(シルバーリハビリ体操)の普及を通じた住民参加型介護予防システムの構築に取り組み、個人および地域の介護予防への有益性を報告している(2014, 2015 小澤)。そこで、本研究では複合型介護予防プログラム(シルバーリハビリ体操、貯筋運動、ウォーキング、脳トレドリルから構成)を健康運動指導者が地域住民へ普及する**人材育成プログラム**を開発し、高齢者の身体機能的自立の延伸へ寄与することを目的とする。

研究計画(対象・フィールド、方法、スケジュール)
【対象】健康運動指導者 10人
【フィールド】茨城県つくば市
【方法】本研究では、申請者らが開発してきた人材育成プログラムが、地域住民に対して複合型介護予防プログラムを安全かつ効果的に楽しく継続できるように構築されているか否かについて検討するために、健康運動指導者を対象とした人材育成講習会を開催する。複合型介護予防プログラムでおこなうシルバーリハビリ体操(大田、2005)は、介護予防や機能維持を目的として動作学・障害学にもとづいて考案され、障害高齢者の日常生活自立度に対応し、身体状況に応じて取り組めるすべての人のための介護予防体操である(図1)。貯筋運動(福永、2010)は、筋力の維持・向上をねらいとし、毎日おこなうことで貯筋を目指す道具のいらない筋力トレーニングである。ウォーキングでは、高齢期の基礎的運動能力を代表し、自立した生活を送るうえで重要な歩行能力の保持を図る。脳トレドリルは、脳機能低下抑制をねらいとして開発されたもの(田中ら、2015)を用いる。人材育成講習会後には、受講した健康運動指導者を対象として質問紙調査とフォーカスグループインタビューをおこない、講習会のカリキュラム構成と内容、時間配分、使用するテキストや教材が複合型介護予防プログラムの普及につながる人材育成プログラムとして適切なものであったか否かを評価する。倫理的配慮としては、対象者に研究目的や調査内容を十分に説明し、書面にて研究協力の同意を得る。
【スケジュール】研究倫理申請:5月、人材育成プログラム開発:5～9月、講習会参加者募集開始:7月、講習会開催:10月、データ分析:11～12月、報告書作成:1～3月(図2)



(2015、大田を改変)

図1. すべての人のための介護予防体操の考え方

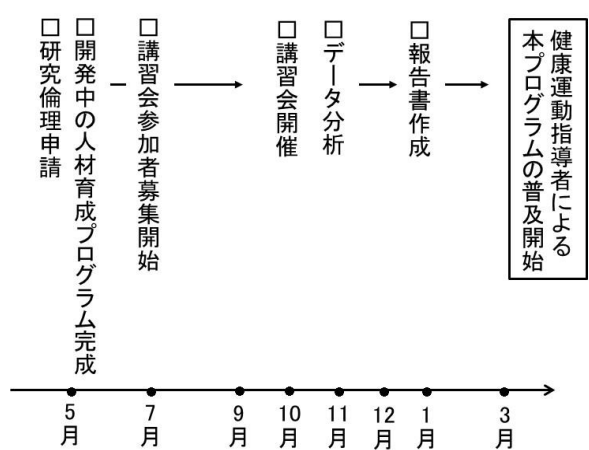


図2. 研究スケジュール

研究成果の意義や活用のしかた
 複合型介護予防プログラムを普及する人材育成プログラムの開発は、健康運動指導者による高齢者の身体機能的自立の延伸に向けた取り組みを充実させ、介護予防事業の推進が図られると考えられる。また、健康運動指導者が保健福祉医療分野の専門職や組織・機関などと協働のもと、地域の介護予防の担い手として大いに活躍できることが期待される。

※枠の大きさは変わってもかまいませんが、A4・1枚に収めてください。