

介護予防運動指導員のみなさん地域支援事業に参加しよう！

日本鍼灸会館において、

東京都豊島区の地域支援事業「筋力アップ教室」開催中！

平成17年から日鍼会主催でスタートした「介護予防運動指導員養成講座」も今年9月で第18回を迎え、誕生した介護予防運動指導員は約680名になり、全国の市区町村が行う「地域支援事業」で活動できるよう、講座の講師でもある吉村春生氏(大阪府師会)、山崎貴充氏(埼玉県師会)が中心となって推進してきました。

吉村氏は、東大阪市と近隣の市区町村へ、山崎氏は埼玉県騎西町を始めとして、14の市町村へとプレゼンを行い、その働きかけが近県へとつながって、介護予防運動指導員として登録された日鍼会会員が、毎年各市町村と契約し「地域支援事業」へ参加しております。

20年度から埼玉県各市町村をはじめとして、名古屋市、静岡県静岡市・富士市・富士宮市、岐阜県各務原市・羽島市など、各自治体と次々に契約しています。

昨年に続き、日本鍼灸会館のある東京都豊島区と契約し、前期が5月6日～9月8日(毎木曜10:00～11:30の14回)で終了し、後期が9月1日～12月8日(毎水曜日14:00～15:30の14回)会館2階講堂を使用して、「筋力アップ教室」と題して地域支援事業を開催しております。

この事業に、なぜ鍼灸師が参加するのか、介護保険とほぼ同時に研究がスタートしている高齢者の筋力向上トレーニングですが、下肢筋力を始めとする高齢者の日常生活に必要な主な筋力が向上し、生活の質が維持・向上して行くという、良い結果が厚生労働省から報告されております。また、その反面約16～20%の方が脱落されていく報告もあります。

この約20%の脱落の原因が、骨折や腰痛と膝関節痛などの痛みで、運動の継続を断念する高齢者が多いことに驚きます。これらの脱落者を、軽減する為に厚生労働省は『介護予防の推進に向けた運動器疾患対策に関する検討会』を設置し、効果的な運動器疾患対策のあり方について検討を行っています。

私たちの職業である、鍼灸院に腰痛や膝関節痛などの痛みを訴えて来院される高齢者は多いはずで、これは全国のはり・きゅうの保険申請だけをみても数多くあがっていることでわかります。

今この地域支援事業には、いろいろな職業の方が参加してきています。また、全国的に大手企業も参入してきています。これに参加している、いろいろな職業の方々が腰痛と膝関節痛などの痛みの管理が出来るでしょうか？。

私達鍼灸師は、日ごろから多くの患者さんと接していますので、腰痛と膝関節痛などの痛みを、理解し症状が重くなる前に分かるはずですよ。皆さん、そうではないでしょうか！。

この内容は、昨年10月11・12日にJR飯田橋にあるホテルメトロポリタンエドモントにて開催しました、『第5回 日鍼会全国大会 in 東京』にて詳細を発表いたしました。

本年、日本鍼灸師会は創立60周年を迎え『公益社団法人』として生まれ変わりました。公益社団法人日本鍼灸師会は、今まで以上に地域社会および地域高齢者をより元気になっていただくために、さらに貢献してまいります。

地域支援事業『筋力アップ教室』



日本鍼灸会館の近隣にお住まいの特定高齢者、一般高齢者20名が参加
ローイング：菱形筋の運動 円背防止・転倒予防の運動

介護予防運動指導員の皆さん！

地域支援事業に参加して、

鍼灸師の素晴らしさをアピールするときです！



腸腰筋のトレーニング：腰痛の予防、引きずり歩行の改善



中殿筋のトレーニング：転倒予防、腰のふらつき改善

東京都豊島区 高齢者福祉課 介護予防係 地域支援事業

『筋力アップ教室』スケジュール

平成22年9月1日～12月8日(毎水曜日)

開催時間:14:00～15:30

会場:日本鍼灸会館 2階講堂

回数	月日	プログラム	備考
1回目	9月1日	オリエンテーション、ウォームアップ、体力測定、痛みの評価、リスク評価、フェイスシート、ほか	事前評価
2回目	9月8日	講義「老年症候群」、ウォームアップ、トレーニング、クールダウン	
3回目	9月15日	講義「筋肉」、ウォームアップ、トレーニング、クールダウン	
4回目	9月22日	講義「転倒予防」、ウォームアップ、トレーニング、クールダウン	
5回目	9月29日	講義「口腔ケア」、ウォームアップ、トレーニング、クールダウン	
6回目	10月6日	講義「失禁」、ウォームアップ、トレーニング、クールダウン	
7回目	10月13日	講義「低栄養」、ウォームアップ、トレーニング、クールダウン	
8回目	10月20日	講義「認知症」、ウォームアップ、トレーニング、クールダウン	
9回目	10月27日	講義「口腔ケア」、ウォームアップ、トレーニング、クールダウン	
10回目	11月10日	講義「低栄養」、ウォームアップ、トレーニング、クールダウン	
11回目	11月17日	講義「インフルエンザ」、ウォームアップ、トレーニング、クールダウン	
12回目	11月24日	講義「東洋医学」、ウォームアップ、トレーニング、クールダウン	
13回目	12月1日	ウォームアップ、体力測定、痛みの評価、リスク評価、クールダウン	事後評価
14回目	12月8日	効果判定の説明、セルフモニタリングの説明、(3ヵ月後の体力測定の説明)、平成21年 修了式	効果判定

☆ 介護予防運動指導員として参加の方、見学を希望される方、

FAXにて下記まで早めにご連絡下さい。

公益社団法人 日本鍼灸師会 事務局 FAX 03-3985-6622