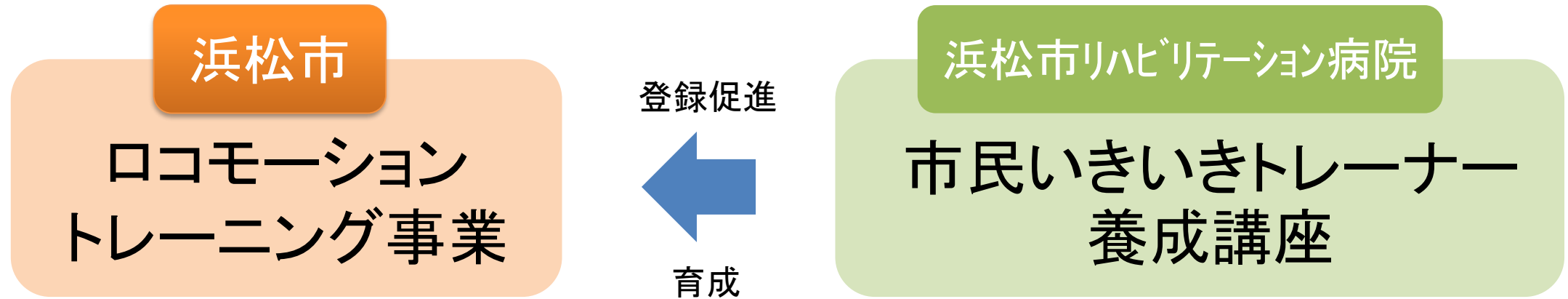

「市民」による「市民」のための ロコモ・介護予防実践モデル

浜松市リハビリテーション病院
リハビリテーション部

取り組み紹介



高いスキルと意欲を持った「ロコモ普及員」を育成
ロコモ予防・介護予防を同時に実践できる市民の輩出

浜松市リハビリテーション病院

開設者	鈴木康友(浜松市長) * 指定管理者として聖隷福祉事業団が運営
病院長	藤島一郎
病床数	225床(回復期リハビリテーション病棟135床)
標榜科	内科 ・ リハビリテーション科 ・ 整形外科 ・ 歯科
従業員数	396名
医師数	常勤医師16名



【病院理念】

私達は、**地域に根ざし**、利用者の**尊厳と生活の質**を尊重した、**患者中心主義**に基づく医療を提供します

市民いきいきトレーナー養成講座

2011年3月より開催



目的

「浜松いきいき体操」を地域で実践し

浜松市民の健康寿命の延伸と
高齢者がいきいきと暮らせる地域づくり

に貢献できる

市民いきいきトレーナーを養成する

市民いきいきトレーナー養成講座

1日目プログラム

【対象】

- 浜松市在住の50歳以上80歳未満の方
- ボランティアとして地域活動に参加できる方

【内容】

- 3日間コース
- 医師・看護師・リハビリスタッフが講師
- **浜松いきいき体操**を習得する

時間	区分	内容
9:30～9:40	オリエンテーション	スタッフ紹介, 諸注意事項
9:40～10:10	自己紹介	参加者自己紹介
10:10～11:00	講義	当事業の目指すもの 廃用症候群と介護予防
11:00～11:10		休み
11:10～12:00	講義	加齢に伴う身体の変化・病気
12:00～13:00		昼休み
13:00～13:40	実技	浜松いきいき体操
13:40～13:50		休み
13:50～14:30	講義	転倒しにくい身体作り
14:30～14:40		休み
14:40～15:20	講義	安全に運動を行うために
15:20～		確認テスト, ふりかえり

養成講座の内容

講義を受ける



いきいき体操を学ぶ



指導方法を学ぶ



いきいきトレーナー誕生



認定証の授与



実践



浜松いきいき体操

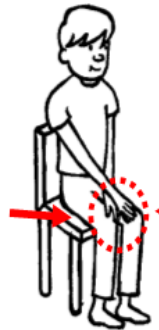
(浜松いきいき体操の一部抜粋)

9. 踵上げ・へそ覗きで腹筋運動



動き：
おへそを覗きこむように
顎を引きながら踵を上げ
る。
息をゆっくり吐きながら行
う。
4カウントづつ 2セット

10. 脚に両手を挟んで膝をキュッ



動き：
手をクロスして、手で抵抗
を掛けながら、両膝を押し
合い内側へ引き寄せる。
4カウントづつ 2セット

11. 膝伸ばし保持



動き：
足先を上に向け、
膝を伸ばしましょう。
8カウント保持
左右交互に
計2セット

12. 足首組んで膝伸ばし



動き：
両足首を組んで、
息を吐きながら
ゆっくりと膝を伸ばし
ましょう。
4カウントかけて行い、
4カウントで戻す
右2回、左2回の
計2セット

深層筋強化



有酸素運動

姿勢
バランス
体力

の向上

医学的・科学的に根拠のある体操

トレーナー活動の様子



協働センターにて



JA婦人部にて



協働センターにて

メディア報道

◇天竜区リハビリ講座参加
拡大へ説明会 浜松市リハビリテーション病院（浜松市中区）が介護予防のために取り組む市民トレーナー養成講座の説明会が26日、同市天竜区佐久間町の佐久間ヘルストピアセンターで開かれた。地域住民13人が参加し、深層筋を鍛える「浜松いきいき体操」を体験した。写真1。

講座は同病院で開かれ、市民自身が介護予防のための体操の指導役を担ってもらうのが狙い。説明会は同町の特別養護老人ホーム「さくまの里」が、住民らに講座への参加を呼び掛けよう企画した。

（これまでに講座を修了した250



人のうち有志でつくる「深層筋体操クラブ」のメンバーが講師を務め、椅子を使ったストレッチや呼吸法を披露。参加者はゆとりと

市民トレーナー「やりがい」

浜松・成果発表 介護予防などに活躍

浜松市が全国に先駆けて、二〇一一年度には一般市民がボランティアとして「いきいき市民いきいきトレーナー」の初の成果発表会が十九日、市リハビリテーション病院（中区和合北）で開かれ、約二百人が出席した。医療関係者で、二〇一一年度には一般市民がボランティアとして「いきいき市民いきいきトレーナー」の初の成果発表会が十九日、市リハビリテーション病院（中区和合北）で開かれ、約二百人が出席した。

民を公募し、毎年数回、同病院で講習会をして、市民自身が介護予防のために取り組む市民トレーナーを養成している。現在、百十人から登録され、協働センターや福祉施設、病院などで、お年寄りや高齢者の健康を支援している。青木清史さん（全中）は、中区の病院を拠点にした活動を報告した。皆さんが回復に向けて懸命になってくれる。トレーナーとしてのやりがいを語る。自分の健康にも役立っている」と話した。

浜松市リハビリテーション病院の藤島一郎院長は、「浜松は救急や新生児など各種医療やリハビリなどで先駆的に取り組むことで、高齢化社会の進展を見据え、さらに支え合える地域づくりを目指したい」と述べた。

市民トレーナーが伝授

介護予防の「いきいき体操」

リハビリ病院で教室

同病院が養成した市民トレーナーが指導する教室は初めて。医療従事者でなく、市民一人一人が介護予防に寄与する。高齢化社会を支えていくのが狙い。市民自身が介護予防のために取り組む市民トレーナーを養成している。現在、百十人から登録され、協働センターや福祉施設、病院などで、お年寄りや高齢者の健康を支援している。青木清史さん（全中）は、中区の病院を拠点にした活動を報告した。皆さんが回復に向けて懸命になってくれる。トレーナーとしてのやりがいを語る。自分の健康にも役立っている」と話した。

2013年(平成25年)1月27日(日) 新聞 厚岸

高齢者同士支え元気に

講座修了者がトレーナーで体操教室

高齢者に運動機能高める体操や体力づくりを学んでもらおうと、浜松市リハビリテーション病院（浜松市中区）が開く「いきいき市民いきいきトレーナー」養成講習会の修了者が二百六十人を超えた。高齢者自身が元気になって、介護の担い手や健康ボランティアとして地域で活躍してもらう試み。二十六日には、講座修了者がトレーナーを務める体操教室が開かれた。

（赤野嘉喜）

椅子使いスクワットなど

講習会は、高齢者が健康増進につながるリハビリ体操を習得し、高齢化社会を支えてもらうことを二年前に始めた。医師や理学療法士が講師を務め、呼吸法を交えた運動で転倒しにくい筋力を身に付けるほか、効果的に体を動かすことについての講義を受ける。

これまでに七回の講習が開かれ、基本的なエクササイズや「高年齢者が元気にシックスコース（三日間）に百八十一人、トを増やしていきい」と話した。

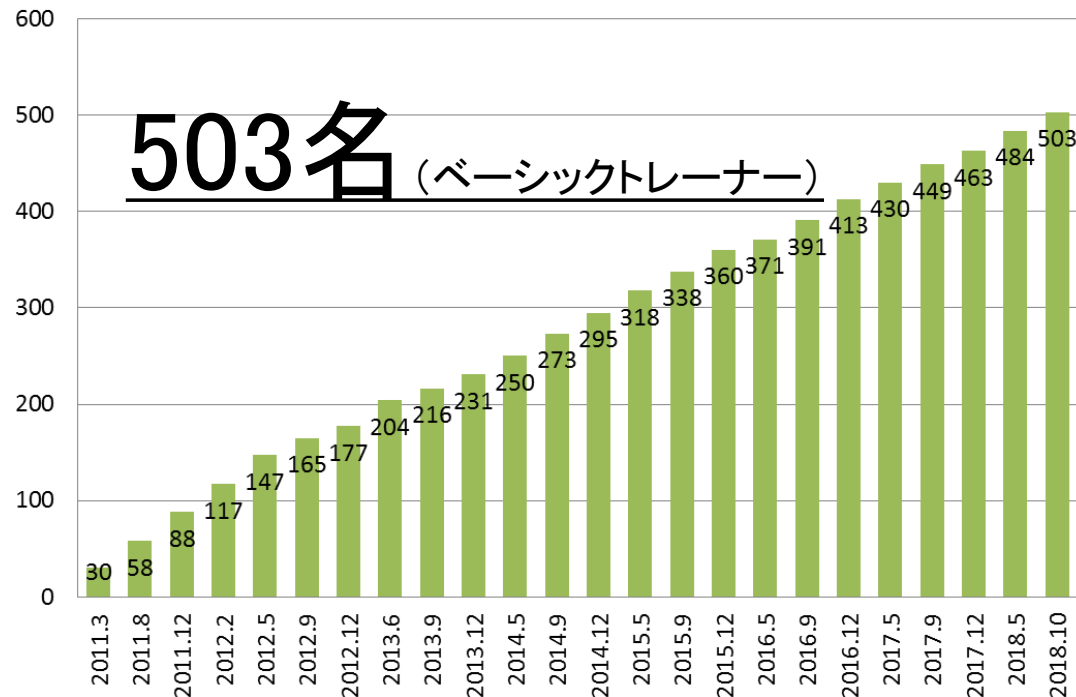
講習会の問い合わせはリハビリテーション部へ。電話053(471)8332。

この日は、西区の和地



養成講座の現状

2011～2018年の育成人数



2015年～2018年6月の活動実績

トレーナーの活動延数：6,043名
体操に参加した市民：37,438名

主な活動場所

- 地域包括支援センター
- 地域協働センター
- 高齢者向け住宅
- 高齢者サロン など

年間で190件の体操指導を実施するグループもあります

浜松市との協働

市民いきいきトレーナー認定後、**ロコモ事業**への**参加・登録**を促す

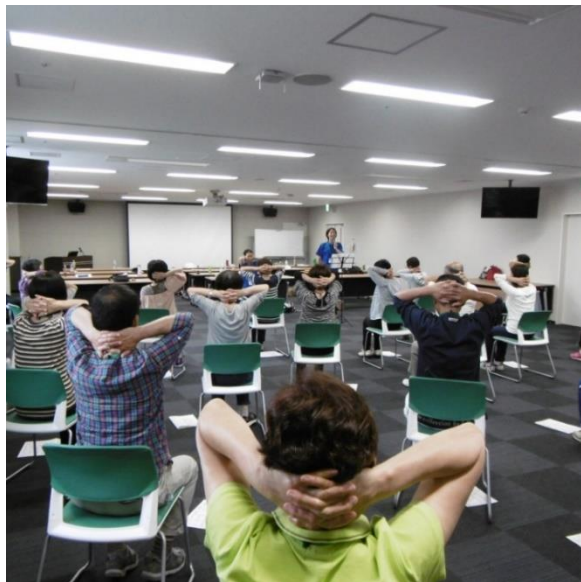


浜松市高齢福祉課

- ロコモ普及員の登録・派遣管理
- ロコモ普及員＋いきいきトレーナーを派遣



地域で**ロコモ予防**と**介護予防**を効果的に指導



第24回 ベーシクトレーナー 修了生



今後も、高い意欲とスキルをもった「ロコモ普及員」を育成し、ロコモと介護予防を同時にできる市民の輩出に進めて参ります