
高齢者の『体力測定』を活用し、体力の点検を

～介護予防リーダースキルアップ研修が始まりました～

本年度も新たに104名を養成した「介護予防リーダー研修」は、これまでに750名を超えるリーダーを輩出、各地域の介護予防・健康づくり活動の中心的役割を担う存在として活躍しています。

県老連では、昨年度よりそうした「介護予防リーダー」の更なるスキルアップ（意識や技術、資質の向上）を図るため、「介護予防スキルアップ研修」（県内3ブロック）を実施することにしました。



本年度のテーマは「高齢者の体力測定」。「体力測定」は平成11年、文部省（現文部科学省）が小学生から高齢者までを対象にして作成された「新体力テスト」を元に、特に歩行能力に重点をおいた6種目（開眼片足立ち、握力、長座体前屈、上体起こし、10m障害物歩行、6分間歩行）により測定を行うことにしたもので、県老連では平成20年度にこの体力測定の測定セットを全市町村に配布、その翌年に体力測定の実施にあたるリーダー「体力測定サポーター」を養成いたしました。平成22年度からはモデル地区を指定し、測定会を実施していただいています。

今回のスキルアップ研修では、その測定結果から分かること、結果を生かして日々の健康管理にどう役立てていくかなどを中心に学ぶことを目的としました。

まず2月13日の西部地区でスタート、美馬市のうだつアリーナを会場に、美馬市や三好市、吉野川市、阿波市などから介護予防リーダー38名が参加しました。初めに事務局から本研修の目的や高齢者の現状、介護予防の重要性について説明、特に高齢者が増加するなか、健康寿命（健康で自立して生活できる期間）をいかに延ばすかが



課題であり、そのことが医療や介護の課題解決にもつながると説明、そのためにも「介護予防リーダー」が果たす役割は大きく、まずは自身がねたきりや認知症にならないようにし、さらに老人クラブの仲間、地域高齢者へとその輪を広げることが大切である。

今後医療や介護の分野でも高齢者の健康が共通の課題であり，そうした関係機関等と連携し，老人クラブから発信してほしいと説明しました。

続いて，「高齢者の体力測定の測定種目と実施にあたって」「高齢者の体力測定活用術」



と題して，徳島大学 大学院 准教授の三浦哉（みうらはじめ）先生を招いて講演に移りました。高齢者の体力測定を体験したことがない参加者もおられ，はじめは体力測定についての説明を受けました。それぞれの6種目について測定方法や測定にあたっての注意点などを説明，また例えば10m障害物歩行は，20cmの障害物をまたいでいかに迅速に歩

行できるかを測定するもので，転倒の危険性を示すものであるなど，その種目毎に日常生活上に及ぼす影響なども説明されました。その後，各種目を参加者が体験的に測定する時間が取られ，実際に測定を行い，評価表（測定結果を10段階で示したもの）による自己分析をしていました。



後半には，そうした体力の低下を防ぐために，簡単にできる体操やチューブを使った筋力トレーニングが紹介され，中には高齢者にはキツイ姿勢のものもありましたが，参加者は果敢にチャレンジしていました。

このスキルアップ研修は，このあと中央ブロック（2月22日<終了>とくぎんトモニプラザ 64名参加），南部ブロック（3月6日 美波町日和佐総合体育館）で行われることになっています。

