

## B-6 南多摩地域リハビリ支援事業

### ～高齢者向け賃貸住宅における介護予防教室の取り組み～

東京都 南多摩保健医療圏 地域リハビリテーション支援センター  
永生会 地域リハビリ支援事業推進室  
吉井孝樹 石濱裕規 木野田典保

当推進室では、東京都からの地域リハビリ支援事業の一環として、八王子市住宅・都市整備公社からの委託を受け、八王子市内にある高齢者向け賃貸住宅「センティ富士森」にて、入居者がより元気に生き生きと暮らせるよう、平成 15 年度より月 1 回 1 時間、介護予防教室を実施している。平成 25 年度は、下記の通り実施した（予定含む）。主な参加者の内訳は、要介護認定を受けていない健康な方で、年齢は 82～93 歳、性別は男性が 1 名、女性が 7～11 名だった。

実施日時	参加人数	実施内容
H25.4.8	8 名	体操教室
H25.5.13	10 名	体操教室
H25.6.10	11 名	体操教室
H25.7.8	9 名	体操教室
H25.8.12	12 名	体操教室
H25.9.9	10 名	バランス測定
H25.10.28	12 名	体操教室
H25.11.11	10 名	体操教室
H25.12.9	11 名	体操教室
H26.1.27	11 名	体操教室
H26.2.10	12 名	体操教室
H26.3.10（予定）		

参加者の多くが腰・膝の痛み、体力の低下を感じているため、体操教室の実施内容は、各自の体調を確認しながら、椅子座位での上下肢・頸部・体幹のストレッチを中心に、各関節の屈伸運動、腕振り・足踏みによる有酸素運動、手指を使った頭の体操を取り入れている。また、本年度は初の試みとして、参加者のバランス測定もおこなった。

2 月までの年間参加者数はのべ 116 名と、昨年 93 名から 23 名の増加となった。

今度も、入居者が元気に暮らしていけるよう、よりよい介護予防教室を企画していきたい。