

## 八王子市住宅・都市整備公社『センティ富士森』 における介護予防教室の取り組み

東京都地域リハビリテーション支援センター  
永生病院 地域リハビリ支援事業推進室  
○吉井孝樹 渡邊要一

当センターでは、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依頼を受け、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 24 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 81～92 歳、性別は男性が 1～2 名、女性が 8～10 名だった。

実施日時	参加人数	実施内容
H24.4.9	9 名	体操教室
H24.5.14	9 名	体操教室
H24.6.11	9 名	体操教室
H24.7.9	9 名	体操教室
H24.8.13	11 名	体操教室
H24.9.10	10 名	体操教室
H24.10.22	9 名	体操教室
H24.11.12	7 名	体操教室
H24.12.10	9 名	体操教室
H25.1.28	10 名	体操教室
H25.2.25	11 名	体操教室
H25.3.11（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。

H25.2.25 の体操教室実施後に行ったアンケートの結果は、体操教室への満足度は「満足」が 90.9%、「やや満足」が 9.1%だった。具体的な感想としては「体調が良い」「だんだん動くのが楽になった」といった回答がみられた。また、今後の希望については、「このまま続けてほしい」「回数を増やしてほしい」との回答があった。

今回のアンケート結果を踏まえ、来年度も、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。