

チームナンバー 1 2

池淵万悠希

武市彩楽

若山琴美



私たちは、高齢者の社会参加を促すことを課題としました。



# ヒアリングに行ったところ

①福祉ステーションそのせ

②光の園デイサービスセンター

③ライフケア アライブ

④文理大学 保健福祉部理学療法学科  
医学博士 理学療法学会長 鶯 春夫教授



# ①グループホーム・デイサービス 福祉ステーション そのせ

## ～一日の流れ～

午前

- ・バイタルチェック
- ・入浴
- ・脳トレ（漢字合わせ、数字合わせ、絵合わせ）
- ・マッサージ

など

午後

- ・散歩
- ・カラオケ（“そのせ”周辺）
- ・トランプ（神経衰弱 など）
- ・ラジオ（リズム）体操
- ・風船バレー
- ・サッカー（ビーチボール）

など



# ヒアリング内容

86歳  
(女性)

「自宅で掃除機を使っての掃除をしている」  
「生活の中での困りごとはとくにない」  
(歩行は困難)

88歳  
(女性)

「歩けないことや動けないことに困っている」  
「階段で転倒してしまい、けがをしてしまった」  
「自分だけ動けない状態になっているのではないかと不安になる」

90歳  
(男性)

「生活の中での困りごとはとくにない」  
「普段、(“そのせ”以外での) 運動はしていない」  
(支えなしの歩行は可能)



## ②光の園デイサービスセンター

- ・『自分』のくらしを『自分』で決める、自己選択・自己決定方式。一日のスケジュールを自分で決める、積極的な生活づくり。
- ・多様なプログラムがあり、水圧マッサージ機他、各種機械を取り揃えている。
- ・ショートステイでは、理学療法士による機能別棟や生活リハビリを中心とした機能訓練を受けられる。



# ヒアリング内容

- (女性) 「光の園に行くまで、背骨が痛くお風呂になかなか入れなかったことが困っていた。ここに来てからお風呂に入らせてくれてとても助かっている。」
- (女性) 「家にいるとテレビを見ることしかすることがなく退屈。だけど、ここに来ると友達がいるから、他愛のない話をしたり声を掛け合って励ましたりすることができ、いつもここに来るのが楽しみ。」
- (女性) 「車を運転するのをやめてから、膝が痛くなって運動するのが苦になった。だから、ここでできるだけ運動をするように心がけている。」



## ③ ライフケア アライブ

- ・ 機能訓練特化型デイサービス
- ・ 3時間の半日型
- ・ 運動意欲のある方が利用している
- ・ 簡単な体操から本格的なマシントレーニングまでその人に合わせた運動メニュー
- ・ 体を動かした後、遠赤外線温浴とマッサージでリラックス



# ヒアリング内容

- (87歳女性) 「買い物に出られるようになりたい」  
「利用するようになって足もだいぶ丈夫になった」
- (80歳女性) 「自分で洗濯や（掃除機を使って）掃除をするが、時間がかかる」
- (76歳女性) 「40代のときの骨折で運転できない、加えて病気も患った  
→不自由な中でできることを、生きる中で何をするかを調べ、  
今、この施設を利用して体力・筋力アップを目指している」
- (92歳女性) 「この施設を一年間週に3回利用している  
→バスに乗って駅前やイオンにも行ける  
この状態を持続するためにこの施設を利用  
人との交流の機会になっている」
- (85歳男性) 「脳梗塞を患い、半年間病院でリハビリをしていた」  
「5分程歩いたら歩けなくなる」  
「自転車には乗れる」



④文理大学 保健福祉学部理学療法学科  
医学博士 鷺 春夫教授



◎長生きの要因には「肥満解消」「運動」「禁煙」があるが、同等以上に「人とのつながり」が大切  
ロコモ対策にも効果的

- ・高齢者には・・・「きょういく」と「きょうよう」が必要

「きょういく」→今日行くところ

「きょうよう」→今日の用事

- ・（97歳女性）5メートル9秒



5メートル3秒

膝周りの運動を週2回3か月間

**集団**で行った



# 課題に至る経緯

高齢者のロコモ予防

→ ~~運動を行えば予防できる~~

運動する機会・場所少ない

社会参加（就労，余暇活動，ボランティア）する人が少ないことが原因

文理大教授  
+ 資料 2

⇒ 課題：社会参加の機会を増やすことが大切！



図1-2-3-2

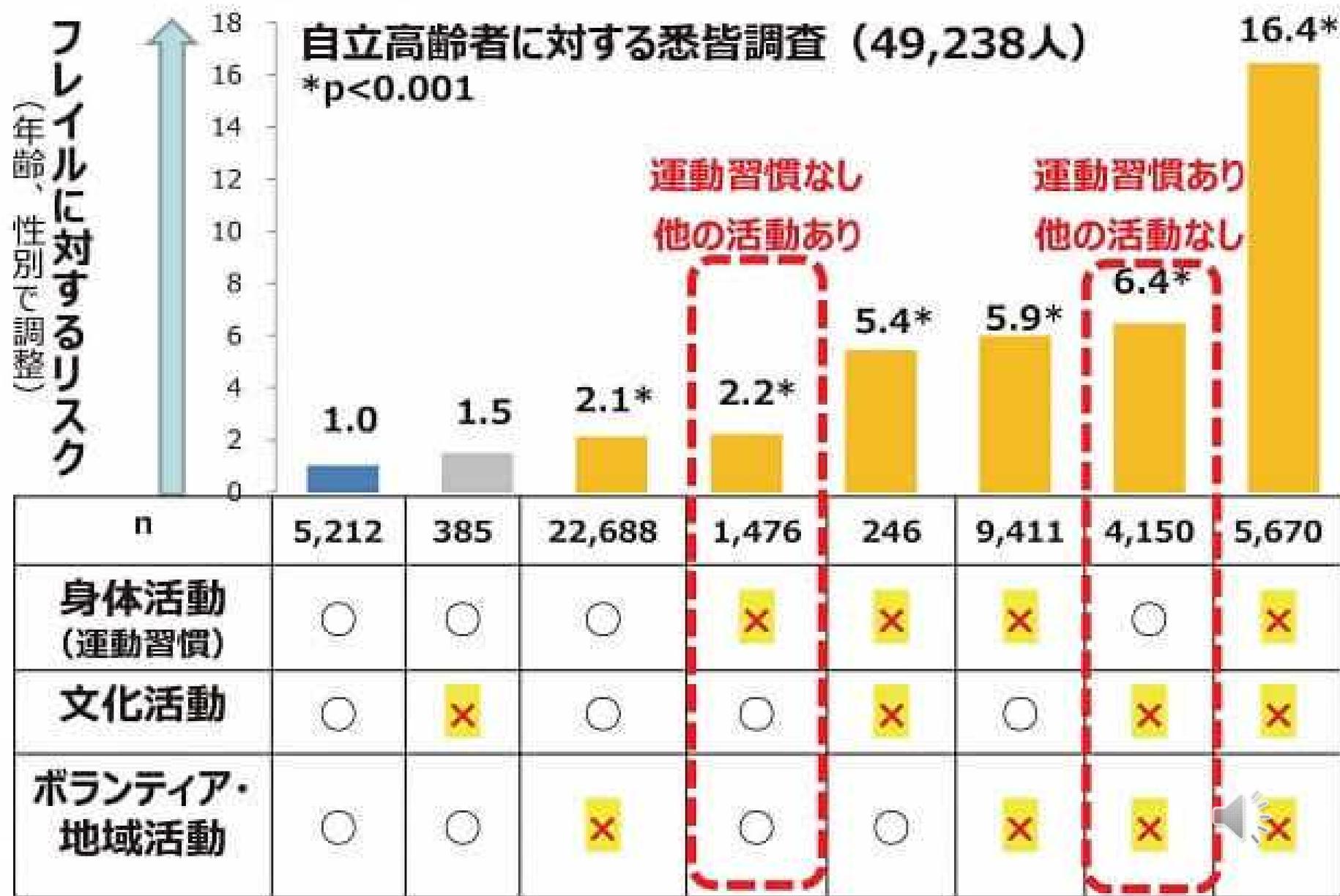
性・年齢別に見た社会活動への参加（複数回答）

資料1

	健康・スポーツ(体操、歩こう会、ゲートボール等)	趣味(俳句、詩吟、陶芸等)	地域行事(祭りなどの地域の催しもの世話等)	生活環境改善(環境美化、緑化推進、まちづくり等)	生産・就業(生きがいのための園芸・飼育、シルバー人材センター等)	安全管理(交通安全、防犯・防災等)	教育関連・文化啓発活動(学習会、子ども会の育成、郷土芸能の伝承等)	高齢者の支援(家事援助、移送等)	子育て支援(保育への手伝い等)	その他	1年間に活動または参加した(再掲)	活動または参加したものはない	不明・無回答
全体 n=2,414	25.8	14.9	12.8	9.0	6.6	4.7	4.6	2.8	2.7	6.3	51.6	43.2	5.3
男性													
65～69歳 n=268	20.9	9.3	19.8	15.7	4.9	6.0	6.3	3.0	2.2	3.4	50.0	47.8	2.2
70～74歳 n=338	28.4	13.9	17.5	11.5	11.2	7.4	7.1	2.7	3.6	6.5	58.9	38.5	2.7
75～79歳 n=241	29.0	11.6	18.7	11.2	10.0	8.7	4.1	2.1	1.2	8.7	56.4	37.3	6.2
80歳以上 n=292	24.3	12.0	13.7	6.5	6.5	6.2	3.1	1.7	0.7	6.2	47.3	44.9	7.9
女性													
65～69歳 n=247	29.1	23.5	11.7	11.3	7.7	3.6	5.3	6.1	6.9	7.3	61.9	37.2	0.8
70～74歳 n=380	25.3	21.3	10.3	7.9	4.2	3.4	5.0	4.5	4.2	6.3	54.2	42.4	3.4
75～79歳 n=251	31.9	17.1	11.6	8.4	7.2	2.0	3.6	2.0	2.0	8.4	55.4	37.1	7.6
80歳以上 n=397	20.7	10.8	3.8	2.8	3.3	1.5	2.8	1.0	0.8	5.0	35.3	54.7	10.1

資料：内閣府「高齢者の健康に関する調査」(令和4年度)

資料 2



私たちは、高齢者の社会参加を促すことを課題としました。

