

高齢者のケアプログラム作成



【千葉キャンパス】健康医療スポーツ学部 柔道整復学科 教授

小野澤 大輔 Onozawa Daisuke

URL: [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード: 高齢者治療・介護予防・柔道整復・ケアプログラム



研究の概要

SDGs 目標 3: すべての人に健康と福祉を

【背景】高齢者人口が国民の4分の1以上を占める超高齢社会のわが国では、高齢者が自立した日常生活を送れる期間（健康寿命）の延伸が重要課題になっている。介護を必要とする人を社会全体で支える仕組みである介護保険制度が2000年に導入され、制度の改正や変更を重ねて現在に至っているものの、今後さらに高齢化率が上昇していく状況を考えると、介護予防に役立つ方策の検討が急がれる。

【目的】通所介護施設利用中の高齢者が、自立した生活を継続するために必要な運動能力や運動継続力を、維持・増進するために役立つケアプログラムの作成を目標に、研究を実施する。

【研究の意義】通所介護施設では、サービス提供時間の決まりはあるが、内容についての規定はない。また、効果があると報告された運動療法を試そうとしても、業務内容や施設の状況によっては実施できない場合もある。そこで、一般的におこなわれている通所サービスの範囲内で、運動に対する意識や意欲を向上させる事ができれば、通所日だけでなく自宅での運動量増加も期待でき、高齢者における運動能力の増加や維持、運動習慣の継続に結びつく可能性が考えられる。

【現在の研究状況】生活習慣記録器を用いて、運動の見える化に努めていく。（運動強度、歩数、など）



生活習慣記録器データをフィードバックし、運動量に関する注意喚起、個別指導を実施する。

実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

通所介護（デイサービス）の役割は、利用者の日常生活能力の維持向上が中心であるが、利用者家族や施設の従業員も負担が少ないようにケアプログラムを作成する。

効果的なケアプログラムは、高齢者の運動能力維持や自立・健康寿命低下のリスクを抑え・高齢者の社会参加の増加につながる。施設に適したケアプログラムの提供は、魅力的なデイサービスを運営に貢献できる。

現在、埼玉県内の5つの介護施設と提携してケアプログラムを作成している。今後も介護施設のスタッフと話し合いをしながら、転倒予防、運動習慣向上、などのプログラムを作成する。

知的財産・論文・学術発表など（詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください）

- ・「生活習慣記録機データのフィードバックを用いた運動指導の効果」
- ・「介護施設における運動介入研究」
- ・「通所介護施設の運動プログラム」