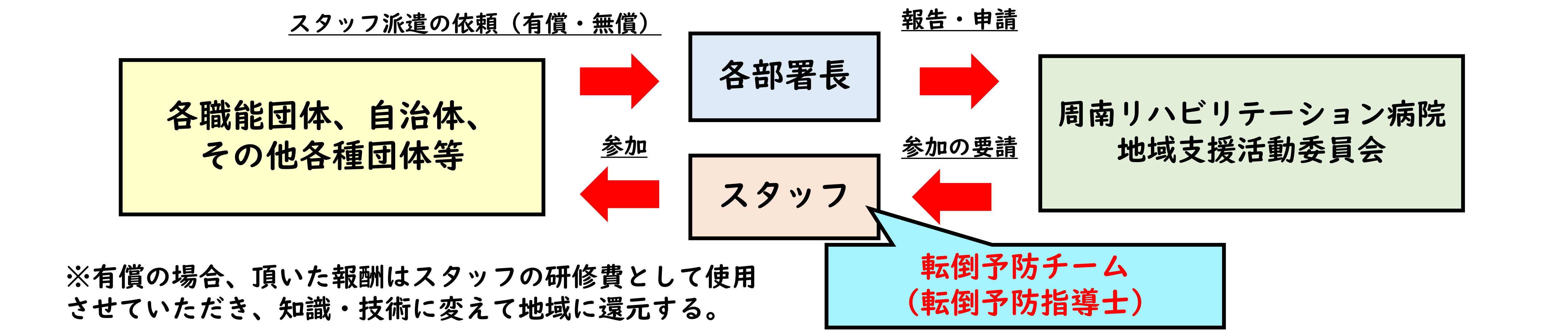


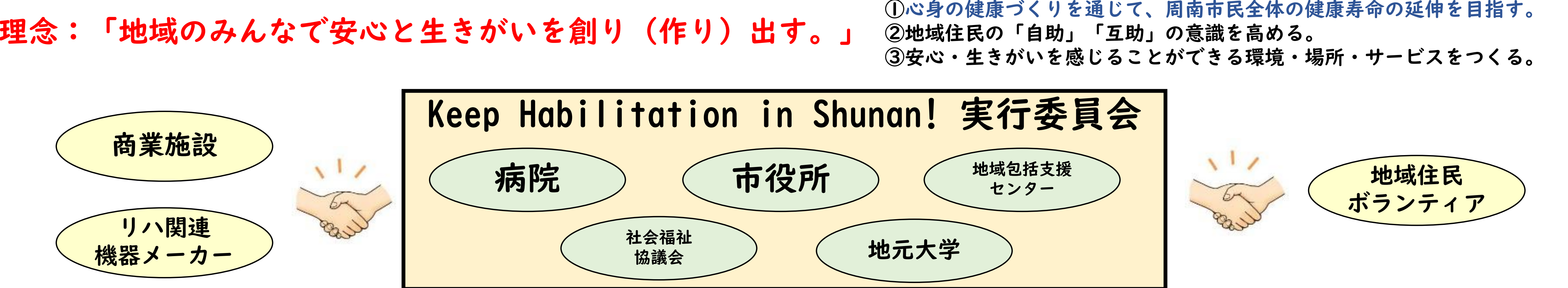
はじめに

年	地域（院外）	当院
平成26年～ 平成27年～	地域の「通いの場」づくり	
平成28年～	介護予防カフェ （地域包括支援センター）	「通いの場」へのリハスタッフ派遣
平成29年～		地域支援活動委員会設置 介護予防カフェへの参加
平成30年～	Keep Habilitation in Shunan! 実行委員会 立ち上げ	商業施設内の空き店舗を利用した 健康増進啓発活動実施の提案
平成31年～	3月15日 第1回目となる活動実施	

地域支援活動委員会

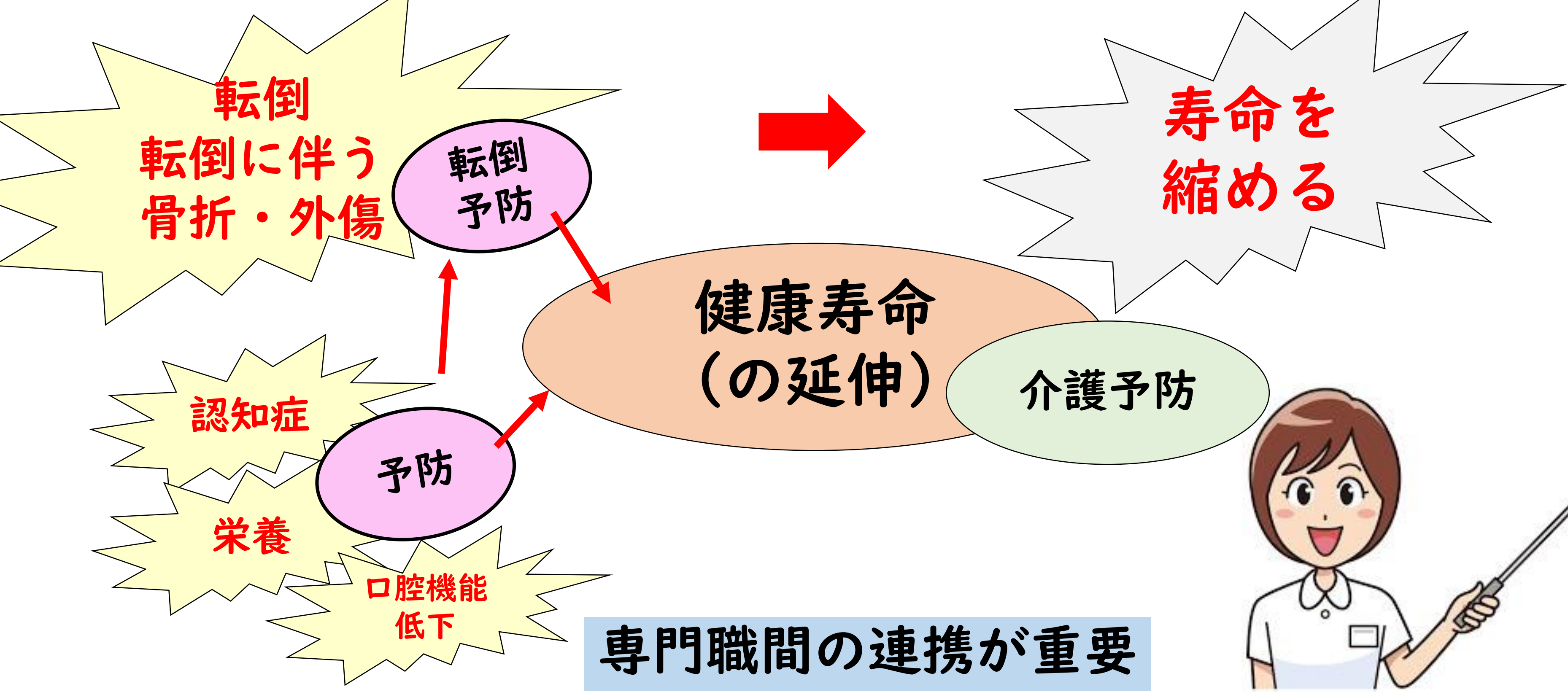


Keep Habilitation in Shunan! 実行委員会



転倒予防（指導士）の立場から…

心身の健康づくりを通じて、周南市民全体の健康寿命の延伸を目指す。



転倒および転倒に伴う骨折・外傷は、人の健康な生活を損ない、寿命を縮めます。健康寿命の延伸、介護予防のためには、転倒予防が重要だと考えます。また、健康寿命の延伸や介護予防のためには、認知症予防、低栄養・過栄養等の予防、さらに口腔機能低下の予防が重要です。もっと言えば、これらの予防は転倒予防にもつながると考えています。各専門職種との連携を通して、転倒予防活動を行い、健康寿命の延伸を図ることが、転倒予防指導士としての私の役割であると考えます。

啓発活動の内容・結果

イオンタウン周南にて毎月15日（G.G感謝デー開催日）10:00～15:00に開催。1回目は3月15日に開催。

歩行状態・ロコモ度数の測定結果
2018年4月2日(月) 10:00 No.00000013 女 50歳
歩行測定の結果
歩幅(2歩分)
48 * cm ※参考値:121 ※注意してください。
速度
0.47 * m/s ※参考値:1.19 ※注意してください。
ひざ角度
149 * 度 ※参考値:127 ※注意してください。
ロコモ度数 [7点以上:ロコモ度1] [16点以上:ロコモ度2]
29 点 あなたは、ロコモ度2になります。 移動機能の低下が進行している可能性があります。
●第1歩の生活で体を動かすのがおっくうと感じることはありませんか？ ●歩行する機会が減っていませんか？ ●膝、腰、肩に痛みはありませんか？ ●体力に不安はありませんか？ ●内服薬が2種類以上ありませんか？
今からでも遅くありません。無理せずできる運動から始めましょう。 ※痛みがあるなどの症状が見られる場合は医師へご相談ください。



【実施内容】

- ・ LHR-100を使用したロコモ度測定
- ・ 大学講師によるトレーニング紹介
- ・ 血管年齢測定

- ・ InBodyを使用した体成分計測
- ・ 血圧測定
- ・ 健康相談対応

ロコモ度チェックの結果（参考）

- 50歳代 ロコモ度について特に問題なし
- 60歳代 移動機能の低下が始まっている者が約66%
- 70歳代 ほぼ全員に移動機能の低下がみられ、進行している者が約37%
- 80歳代 全員に移動機能の低下がみられ、進行している者が約60%

※計測者の計測方法の問題等があるため、あくまでの参考としてお考えください。
※計測後は理学療法士が歩行の様子とあわせてフィードバックを行いました。



今後の活動について



- 1) この場が①居場所、②保健室、③出会いの場としての機能を持つべきであると考えます。
- 2) そのためにも、様々な機関・団体・人とつながり、つなげていくことが必要。（④つながり・つなぐ場所）
- 3) 地域住民はもちろん、まち全体を元気にしたい。