

# 「理学療法士による健康講座」



## 中間報告

令和 5年 2月 9日

# 実施内容

- 超高年齢化社会を迎えた今、高齢者が日常的に腰痛・膝痛・肩痛や介護等で困っている方、コロナ禍での外出自粛で益々健康不安を感じている方、いつまでも元気に過ごせるよう健康な体づくり・怪我しないための生活習慣を実践したい方等に、幅広くフレイル予防に、健康寿命延伸の一助を目的に、かしわトータルヘルスケア協議会様とタイアップして推進する。
- 連続した健康講座として年間日程表を作成し予定が立て易く利用しやすいプログラムを提供する。  
理学療法士(リハビリテーション専門職)が直接実技指導～相談に応じる。
- 講座内容としてのテーマは  
**腰痛・膝痛** **介助術** **バランス** **認知症** **フレイル予防法** の5テーマ
- 【実施月日】令和4年7月26日～令和5年3月28日(現在実施中)  
【実施回数】全19回  
【実施場所】柏市老人福祉センター 柏寿荘 柏市船戸山高野535

# 年間計画表

【開催時間】(午前)10時半～11時半 (午後)1時～2時

講座内容	具体的内容	2022年						2023年		
		7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
腰痛・膝痛等 でお困りの方	腰痛 尿漏れ編	7月27日 (水) 午後	声 慢性的な肩痛・腰痛・膝痛等で 体の痛みに悩んでいる				12月14日 (水) 午後	声 日常によく起こる 尿漏れを解消したい		
	肩痛 膝痛編		8月24日 (水) 午後					1月25日 (水) 午後		
介助術 を学びたい方	基礎編		8月25日 (木) 午後	声 介護で 悩んでいる		声 身体に負担の少ない介護・介助の やり方を学びたい		1月26日 (木) 午後	声 介助方法で 悩んでいる	
	実技編			9月15日 (木) 午後					2月16日 (木) 午後	
バランス 健康な体づくりをしたい方	基礎編	声 鎖骨がゆるくなった 癒れが残る		9月27日 (火) 午前	声 健康な体づくり・怪我をしないための 体づくりでいつまでも元気でいたい				2月14日 (火) 午前	
	実践編				10月12日 (水) 午前					3月15日 (水) 午前
認知症 予防と接し方を学びたい方	基礎編	声 認知症予防と認知症の方への接し方 を体得したい			10月25日 (火) 午前	声 認知症になりたくない 予防法を学びたい			2月15日 (水) 午前	
	運動編						11月16日 (水) 午前			3月28日 (火) 午前
フレイル予防法 要支援・要介護にならないために		7月26日 (火) 午前	声 コロナ禍での外出自粛で健康に 不安を感じている				11月30日 (水) 午後	12月13日 (火) 午前	声 要支援・要介護にならないための 取り組み方を学びたい	



## 講座開催風景

### 「バランス」基礎編

令和4年9月27日(火) 午前10時半～11時半



「健康な体づくり・怪我をしないための生活習慣の実践法「基礎編」を学ぶ」

# 講座開催風景

## 「認知症」運動編

令和4年11月16日(水) 午前10時半～11時半

### 「認知症予防」

(認知課題)

- ◎じゃんけん
- ◎しりとり
- ◎歌う
- ◎数える
- ◎計算する
- 等



### 「認知症予防」

(運動課題)

- ◎足踏み
- ◎ウォーキング
- ◎ステップ運動
- ◎腕振り
- 等

「認知症予防と認知症の方への接し方「運動編」を学ぶ」

## 「バランス」基礎編

令和4年9月27日(火) 午前10時半～11時半



### バランストレーニング

#### 「前方ステップ」

足を踏み出す幅を広くすること  
で太ももの

裏に付着するハムストリングス  
や大殿筋を

中心に鍛える

筋肉の発生速度を高める  
運動

「健康な体づくり・怪我をしないための生活習慣の実践法「基礎編」を学ぶ」

## 「介助術」実技編

令和4年9月15日(木)午後1時～2時



「車椅子の操作」操作の仕方

「身体に負担の少ない介護・介助のやり方「実技編」を学ぶ」

## 「フレイル予防法」実技編

令和4年12月13日(火) 午前10時半～11時半



「コロナ禍での外出自粛で健康に不安を感じている等、  
要支援・要介護にならないための取り組み方を学ぶ」

# アンケート集計

## 速報

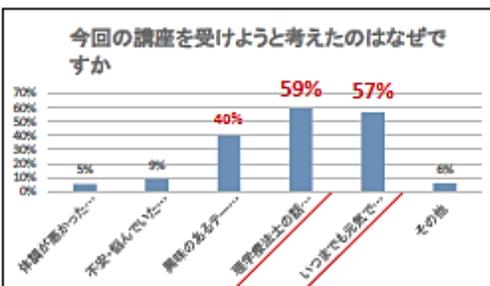
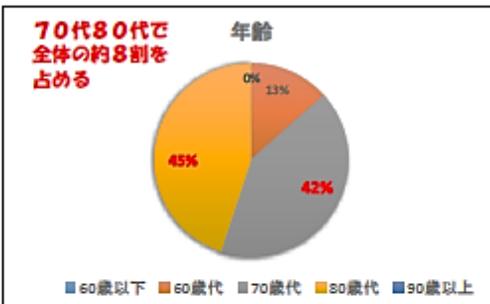
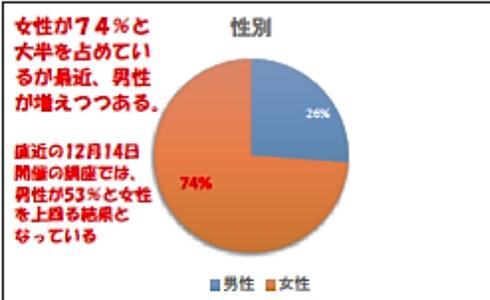
2022年12月14日時点

## 柏寿荘

## 「理学療法士による健康講座(実技あり)」アンケート集計結果

N = 152

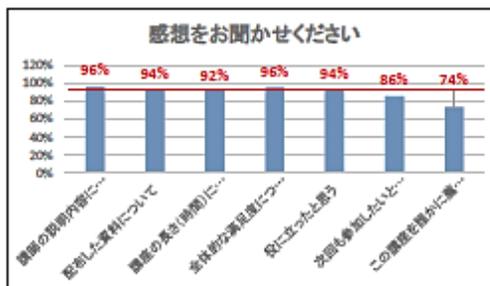
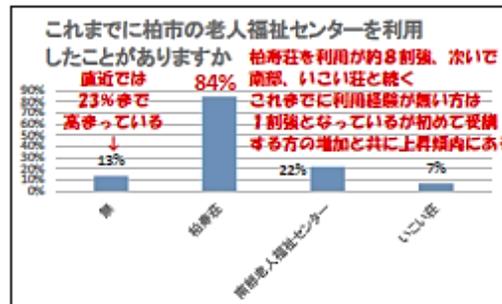
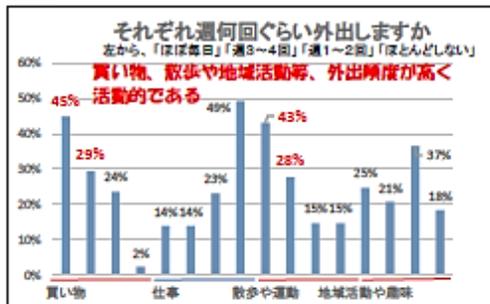
2022/12/14 現在



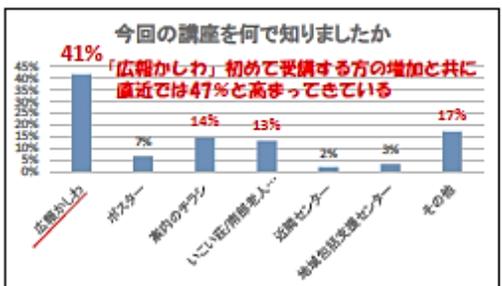
「理学療法士の話が聞けるから」が最も多く、次いで「いつまでも元気であ...

### 総括

- 当講座を受けようと思った理由では「理学療法士の話が聞けるから」が最も多く、次いで「いつまでも元気であ...
- 感想としては「講師の説明内容」「配布した資料」「講座の長さ(時間)」「全体的な満足度」「役に立ったう」「次回も参加したい」「この講座を誰かに推薦 全てに満足度が高い
- 外出頻度では、「買い物」「散歩や運動」「地域活動や趣味」等、何れも外出頻度が高く活動的の人が多い
- 認知媒体としては「広報かしわ」がトップで次いで「案内チラシ」「その他(柏寿荘にて)」と続く
- 老人福祉センターの利用経験としては、柏寿荘利用が約8割、次いで南部、いこい荘と続くはじめて老人福祉センターを利用される方も1割強あり、その際に利用者を作られるケースもある
- 開催毎に、複数回受講者が増加する一方新規の受講者も増加傾向にある (別添資料参照)



全てに満足度が高い

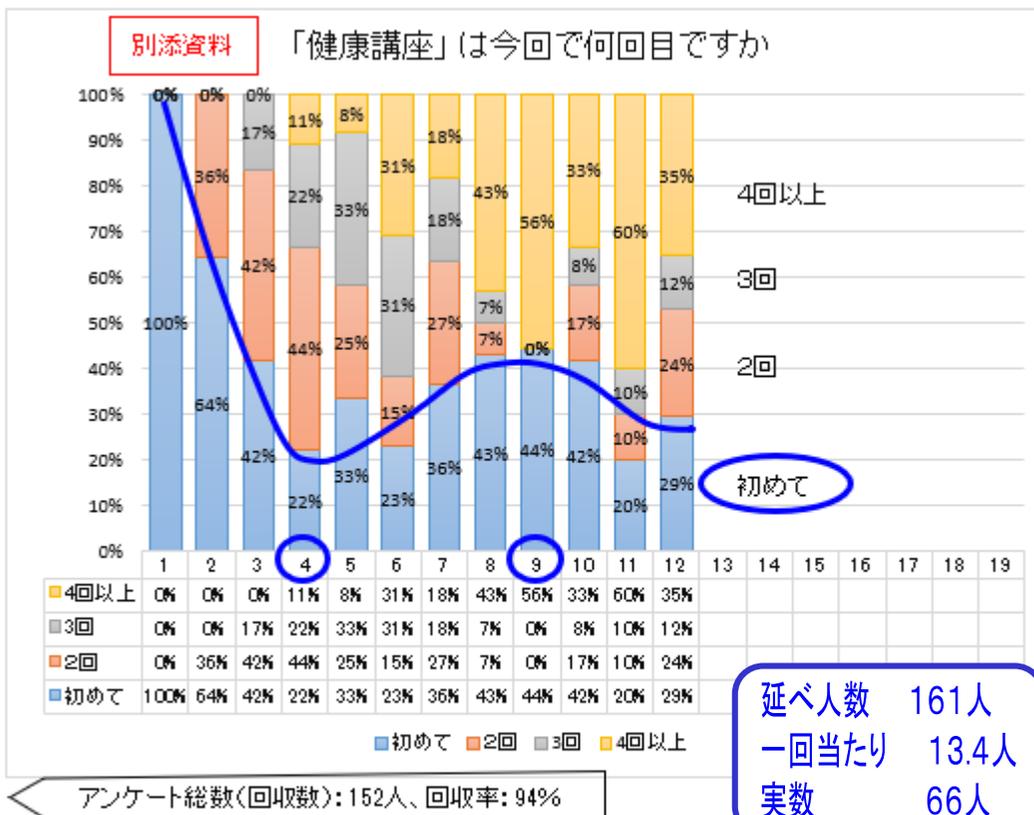


認知媒体は、「広報かしわ」が断然トップで、次いで「案内のチラシ」「その他」となっている。その他は「柏寿荘にて」となっている

# アンケート集計

2022/12/14

開催回	内容	初めて	2回	3回	4回以上	受講者数 (人)
1	フレイル	100%	0%	0%	0%	13
2	腰痛・尿漏れ	64%	36%	0%	0%	15
3	肩痛・膝痛	42%	42%	17%	0%	12
4	介助 基礎編	22%	44%	22%	11%	10
5	介助 実技編	33%	25%	33%	8%	12
6	バランス基礎編	23%	15%	31%	31%	14
7	バランス実践編	36%	27%	18%	18%	16
8	認知症 基礎編	43%	7%	7%	43%	15
9	認知症 運動編	44%	0%	0%	56%	11
10	フレイル	42%	17%	8%	33%	13
11	フレイル	20%	10%	10%	60%	11
12	腰痛・尿漏れ	29%	24%	12%	35%	19
13	肩痛・膝痛					
14	介助 基礎編					
15	介助 実技編					
16	バランス基礎編					
17	バランス実践編					
18	認知症 基礎編					
19	認知症 運動編					
計						161
		一回当たり	@			13.4



◎参加者は、受講し始めると他のテーマにも興味を示し、**4回目の講座では、複数回が8割近く**を占めるに至った。その後、参加者からの口コミや講座が浸透し始め、**初めての人が増え9回目には4割を超えるに至り、その後は2~3割で安定的に推移**している状況にある。

## 総括(中間報告)

長引くコロナ禍で外出の機会や活動機会の減少から一種のコロナフレイル状態になった方や日常的に腰痛や膝痛等で困っていた方々が、今回の「理学療法士による健康講座」を受講され、受講者からは極めて高い満足度を得ることが出来た。

何時も施設を利用している利用者から、本講座を通じて新規に来館された方まで広がりを見せつつあり、成功裏に推移している。

その要因としては、

- リハビリ専門職の理学療法士が講義と実演を行ったこと
- 年間スケジュールを提示した連続講座としたことで受講し易かったこと
- かしわフレイル予防ポイントカードとの連動により受講の動機付けになったこと
- 会場となった柏寿荘周辺の町会へもポスターを配布して広報を実施したこと

今後は、

対象者の年齢を60歳以上の高齢者から年齢不問としたこと(12月の広報かしわで告知)から更に受講者の拡大が見込まれ今後大いに期待される。