

転倒予防のための運動

令和5年度在宅・現職保健師 保健所ブロック別交流会並びに研修会

はじめに

この研修会は「青森県在宅保健師の会」の会員（以下「在宅保健師」と）と市町村や県の現職保健師が一堂に会して情報共有し、地域における保健活動を推進することを目的として、平成25年度から2次保健医療圏域毎に開催している。

今年度は「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の推進に向けた取り組みの一環として「転倒予防のための運動」をテーマに、各圏域の理学療法士を講師に迎え、効果的な運動の取組を進めることを目的に開催した。

（開催状況は別表のとおり）

講演

「転倒予防のための運動」

（各講師の講演内容を集約）

転倒には外的要因と内的要因が

あることや、転倒のリスク因子として「転倒歴」「下肢筋力低下」「歩行能力低下」があること等の説明があった。

また、転倒の70%は屋内で発生しているため、居室内の電気コード類の整理整頓や衣類、本類を床に置かないなどの環境整備が重要であること、また、転倒を予防する靴の選び方のポイントとして、屈曲しやすく、つま先から床面まで一定の高さがある靴を選ぶと良いとアドバイスされた。

続いて、転倒予防のための運動として、椅子からの立ち座り運動や頭と体を同時に動かす運動等を演習したほか、腕から足までバランスよく筋肉を鍛えられる運動として「いきいき百歳体操」が紹介された。

さらに、片足立ちやTUG（Timed Up and Go）テスト等の運動の評価方法についても解説さ

れ、参加者が体験した。

運動の評価方法の一つとされている「握力」は全身の筋力に比例するという研究結果が出ており、全身の力を評価する指標の一つとされていることから、実際に参加者が握力を測定し、自身の筋力を知る機会となった。

意見交換

講演終了後には、現職保健師から各市町村での運動の取組、在宅

保健師から地域での取組についての情報提供があった。

また、講師への積極的な質問等もあり、各圏域とも大変盛り上がり、参加者の今回のテーマに対する関心の高さがうかがわれた。

交流会

いつも元気な在宅保健師!!

研修会に併せて開催した在宅保健師の交流会は、久し振りに顔を合わせた会員の笑い声が絶えず、



弘前保健所ブロック



三八地域保健所ブロック

令和5年度在宅・現職保健師保健所ブロック別研修会開催状況一覧

管内	開催期日	開催場所	参加者数		研修内容
			在宅等	現職等	
弘前	10月2日(月)	弘前市民会館	12	8	1. 講演 「転倒予防のための運動」 講師： 弘前 健生病院（弘前市） 熊野 洋平 氏 五所川原 五所川原リハビリ倶楽部 古木名寿登 氏 むつ むつりハビリテーション病院 佐藤 知永 氏 東青地域 青森県立保健大学（青森市） 岩月 宏泰 氏 上十三 訪問看護ステーションえがお（十和田市） 桜田八重子 氏 三八地域 青森労災病院（八戸市） 工藤 洋平 氏 2. 質疑応答
五所川原	10月12日(木)	五所川原市民学習情報センター	10	9	
むつ	10月20日(金)	むつ合同庁舎旧館	5	7	
東青地域	10月23日(月)	ねぶたの家 ワラッセ (青森市)	9	12	
上十三	10月30日(月)	市民交流プラザ トワーレ (十和田市)	17	16	
三八地域	11月2日(木)	YSアリーナ八戸	16	3	
参加者数合計			69名	55名	

最後に
（参加者のアンケートから）

現職保健師からは「運動するだけではなく、その後の評価方法も知ることができた。
 やりっぱなしではなく、きちんと評価することが継続する意欲にもつながると感じたので、今後の健康相談や指導に活かしていきたい」や「転倒に関する日常生活での注意点や転倒リスクの見極め方を詳しく学ぶことができたの

それぞれの近況や地域の活動状況について情報交換され、有意義な時間となった。

で、住民の方へ広げていきたいなどの感想が聞かれた。

また、在宅保健師からは「転倒の現状や危険因子、靴や衣服の選び方についても転倒リスクの視点から学ぶことができて良かった」や「運動は効果を簡単に測定でき、その場で評価することにより継続につながると思った」「握力の低下にビックリした。運動不足なので、今日学んだ体操をやってみたい」などの声が寄せられた。



むつ保健所ブロック



五所川原保健所ブロック



東青地域保健所ブロック