



施設理念と事業の概要

《施設理念》
わたしたちは 利用者と職員の「その人らしい自立(自律)」を大切に施設づくりを追求します

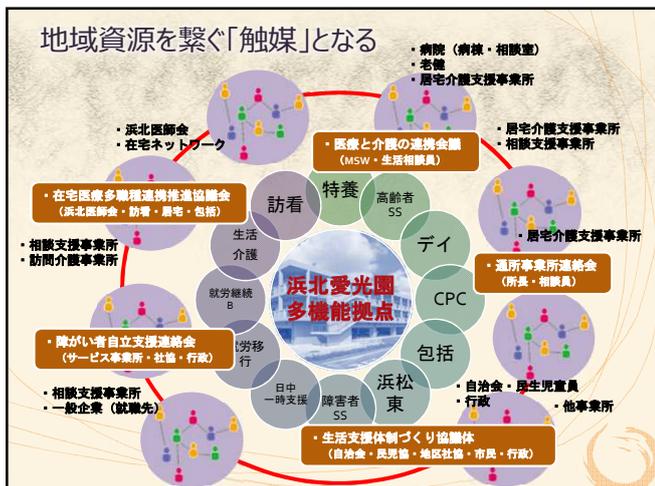


《おもな事業》

- 介護老人福祉施設 (従来型/ユニット型)
- 短期入所生活介護 (従来型/ユニット型)
- デイサービスセンター
- 訪問看護ステーション
- ケアプランセンター
- 地域包括支援センター
- 障害者短期入所 (空床利用型)
- 障害者(児)相談支援事業所
- 障害者就労支援事業所

県内最大級の大規模施設 + 多様な事業

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 浜北愛光園



継続的な運動の場がもたらす 筋力向上の効果

～浜北愛光園内に「運動器がらす体操教室」を開所し一年が経過して～



浜北愛光園
地域包括支援センター北浜
 ○石間秀美/牧野光子/鈴木すみ代/前田由紀子

はじめに

- 2006
 - ・ 介護保険法の改正
 - ・ 介護予防事業開始
- 2007
 - ・ 地域包括支援センター北浜開所
 - 「運動器の機能向上トレーニング教室」に携わる1コース3か月(週1回×12回)
- 2013
 - ・ 浜北愛光園の園内学会で取り組みの検証
 - 「浜北愛光園内に運動クラブを発足し地域の高齢者の拠点を作りたい!」
- 2016
 - ・ 運動器がらす体操教室発足




取り組んだ課題

運動器の機能向上事業 卒業者を対象に
「運動継続が身体機能の
維持向上をもたらす効果」について
体操教室参加者と不参加者とを
比較検証した結果を報告する。

具体的な取り組み

(1) 対象者 

2016年8月～10月に
運動器の機能向上事業に参加した者

12名 (男性6名 女性6名)

平均年齢 82.3歳

(2) データ収集方法

①期間：2016年8月～2017年8月

②測定日

運動器の機能向上トレーニング教室

ぶらす参加者

不参加者

1回目

事業参加初日
2016年8月

2回目

事業最終日
2016年10月

3回目

事業参加から1年後
2017年8月

③測定項目：開眼片足立ち・CS30

④測定値を平均し比較

倫理的配慮

本研究の主旨及び協力に
関して説明を行い同意を得た。

開眼片足立ち

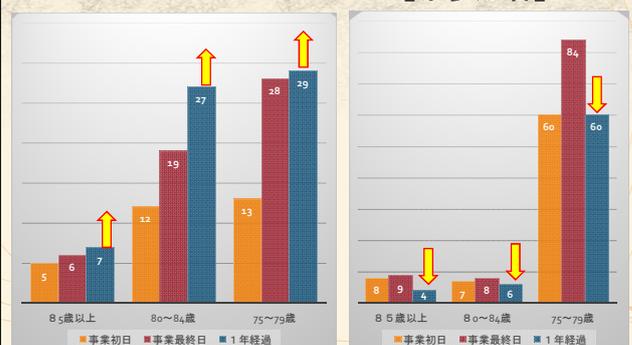
平衡感覚 (バランス) の
保持能力、転びにくさを見る項目



開眼片足立ち

【参加者】

【不参加者】



CS30

30秒椅子立ち上がりテスト
下肢の筋力を見る項目



CS30

【参加者】

【不参加者】



結果

＜平均値比較＞

開眼片足立ち

CS30



活動の成果と評価

仲間の存在と支えてくれる指導者、
そして、集まりやすい環境が
大きな要因！
「運動器ふらす体操教室」が
拠点となり
運動を継続することで
筋力向上につながった！

課題



- ・ 事業終了後も運動する機会が欲しいが、送迎の問題があり参加できない。
- ・ 事業参加にもつながらない高齢者や制度の狭間の高齢者の存在。



今後の期待

高齢者が仲間と共に
運動を継続できる
居場所づくりの輪を
地域の中に広げていきたい！

ご清聴
ありがとうございました。



運動器ぶらす体操教室
マスコットキャラクター