

介護予防サポーター 養成・応援講座

大津市役所長寿政策課
地域包括ケア推進室

目次



01.介護予防サポーター養成講座

02.介護予防サポーター応援講座

03.応援講座の実際

- 体力測定
- 体操の紹介

介護予防サポーター養成講座

【対象者】

住民主体の通いの場（サロン等）を実施している者

【目的】

通いの場で介護予防活動が展開できるための基礎的知識を学ぶ
（修了生をサポーターとする）

【内容】

- 介護保険と地域包括支援センター等
- 介護予防サポーター養成・応援講座について
- 介護予防のポイントと運動について

リーダー向け講座です



介護予防サポーターの役割

養成講座や応援講座で知り得た介護予防に関する知識・体操などを活かして、団体での介護予防の取り組みを行う。



介護予防サポーター応援講座

【対象者】

養成講座を受講した者（介護予防サポーター）が所属している団体

【目的】

通いの場で、介護予防活動が展開できるための支援

【内容】

- 令和5年度内に2回、令和6年度内に1回の合計3回
- リハビリ専門職等がサロンへ出向き、体力測定やサロンで出来そうな体操等の紹介、介護予防活動の推進に向けたアドバイス等を行います。

介護予防サポーター応援講座の日程

1回目 7～9月頃

【内容】 体力測定、体操紹介 90分程度

いつまでも元気なからだを維持していただくために、まずはご自分の身体能力を確認しましょう。

2回目 1回目から1～2ヶ月後

【内容】 体力測定結果の説明より効果的な運動の説明 90分程度

参加者のからだの状態を知っていただいた上で、より効果的な体操のポイントなどを解説いたします。

3回目 1回目から約1年後

【内容】 体力測定 90分程度

1年前に測定した結果と比較し、体力が維持できているかを確認してもらう機会にしています。

応援講座のスタッフ

➤ リハビリ専門職（1名）

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士

➤ あんしん長寿相談所（1名）

保健師（看護師）、主任ケアマネ、社会福祉士

➤ 長寿政策課地域包括ケア推進室（1名）

リハビリ専門職（理学療法士）



介護予防サポーター応援講座1回目

血圧測定

(開始前)



体力測定



体操紹介

(百歳体操・光ルくん体操
・ハツラツ宇宙体操など)



介護予防サポーター応援講座 2回目

血圧測定

(開始前)



1回目の体力測定の結果から
団体の体力の傾向を説明

体操指導

(百歳体操・光ルくん体操
・ハツラツ宇宙体操)



介護予防サポーター応援講座 3回目

血圧測定

(開始前)



体力測定



1年間の振り返り

介護予防サポーター応援講座の体力測定

- 握力
- 開眼片脚立ち
- 5m歩行
- コーン回り
- 椅子前屈
- 指輪っかテスト

個人記録シート

| 氏名 () | | 年齢 (歳) | | 団体名 () | | | | |
|--|------------------|---|------|------------------|-----|---------|---|----|
| 1回目 () | | 2回目 () | | 3回目 () | | 4回目 () | | |
| 血压 | 血压 | / | mmHg | 血压 | / | mmHg | | |
| 脈拍 | 脈拍 | 回/分 | | 脈拍 | 回/分 | | | |
| 握力 (筋力) | 右 | kg | 左 | kg | 右 | kg | 左 | kg |
| 開眼片足立ち (バランス) | 右 | 秒 | 左 | 秒 | 右 | 秒 | 左 | 秒 |
| 支え:両手・両手指・片手指 | | | | 支え:両手・両手指・片手指 | | | | |
| 5m歩行 (歩行能力) | | 秒 | 独歩・杖 | | 秒 | 独歩・杖 | | |
| コーン回り (立ち座り+歩行) | | 秒 | 独歩・杖 | | 秒 | 独歩・杖 | | |
| 椅子での前屈 (柔軟性) | つま先越え + | | cm | つま先越え + | | cm | | |
| | つま先未達 - | | | つま先未達 - | | | | |
| 指輪っかテスト (鏡筒と人差し指で囲む) | 囲めない・丁度・すぎ間あり | | | 囲めない・丁度・すぎ間あり | | | | |
| 【質問】 現在、生活の中でしたいこと、あるいはこれからも継続したいことは何ですか？ (10点満点中) | 目標: | 例)料理・近所の集まり参加・グラウンドゴルフなど (趣味・家事・運動など、どんな活動でも) | | | | | | |
| | その活動はうまくできていますか？ | | 点 | その活動はうまくできていますか？ | | 点 | | |
| | その活動に満足できていますか？ | | 点 | その活動に満足できていますか？ | | 点 | | |

③体力測定

個人記録シート

| 氏名 () | | 年齢 (歳) | | | | 団体名 () | | | |
|--|--------------------|--|------------------|----|--------------------|---------|------|----|--|
| | | 1回目 | () | | | 次回 | () | | |
| 血压 | 血压 | / | mmHg | | 血压 | / | mmHg | | |
| 脈拍 | 脈拍 | 回/分 | | | 脈拍 | 回/分 | | | |
| (筋力) | 右 | kg | 左 | kg | 右 | kg | 左 | kg | |
| 開眼片足立ち (バランス) | 右 | 秒 | 左 | 秒 | 右 | 秒 | 左 | 秒 | |
| | 支え：両手・両手指・片手指 | | | | 支え：両手・両手指・片手指 | | | | |
| 5m歩行 (歩行能力) | - | 秒 | 独歩・杖 | | - | 秒 | 独歩・杖 | | |
| コーン回り (立ち座り+歩行) | - | 秒 | 独歩・杖 | | - | 秒 | 独歩・杖 | | |
| 椅子での前屈 (柔軟性) | つま先越え + つま先未滿 - | | cm | | つま先越え + つま先未滿 - | | cm | | |
| 指輪っかテスト (親指と人差し指で囲う) | 囲めない・丁度・すき間あり | | | | 囲めない・丁度・すき間あり | | | | |
| 【質問】 現在、生活の中でしたいこと、あるいはこれからも継続したいことは何ですか？ (10点満点中) | 目標: | 例)料理・近所の集まり参加・グラウンドゴルフなど (趣味・家事・運動など、どんな活動でも) | | | | | | | |
| | その活動はうまくできていますか？ | 点 | その活動はうまくできていますか？ | | 点 | | | | |
| | その活動に満足できていますか？ | 点 | その活動に満足できていますか？ | | 点 | | | | |

握力

- 握力は下肢の筋力やその他多くの部位の筋力と相関関係が高いため、全身の筋力の程度を知るための評価である。

グリップ-D(デジタル握力計) スメドレー式

品番:T.K.K.5401



開眼片脚立ち

- 片脚立位は、バランス検査の1つとして「転倒リスク」などを判断する評価である。

ホーム > 商品検索 > 商品情報

■ 商品情報

ストップウォッチ055

いいね！0 シェア



5m歩行

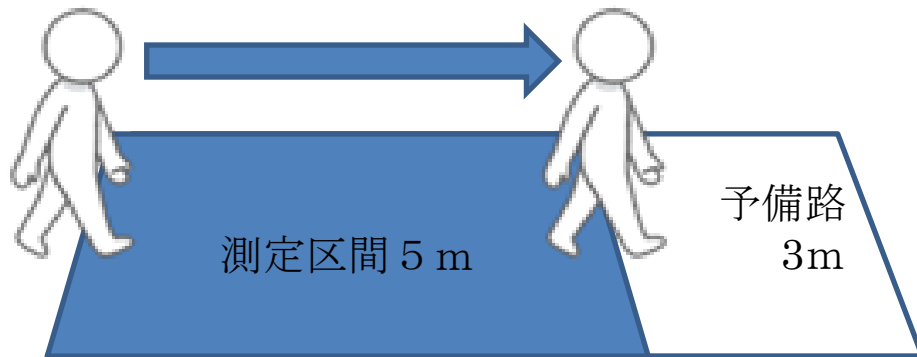
- 5m歩行は、歩行速度から「転倒リスク」や「横断歩道が渡れるか」などを判断する評価である。

ホーム > 商品検索 > 商品情報

商品情報

ストップウォッチ055

いいね!0 シェア



コーンまわり

- 日常生活では、方向転換や立ちしゃがみなどの動作をしなければならないので、コーンまわりは、日常生活により近い場面を想定した評価である。

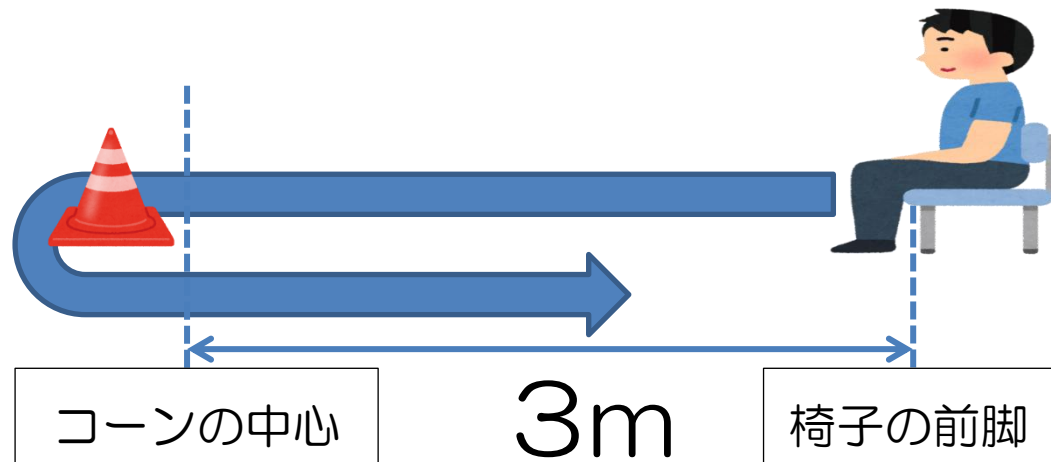
ホーム > 商品検索 > 商品情報

商品情報

ストップウォッチ055

いいね！

シェア



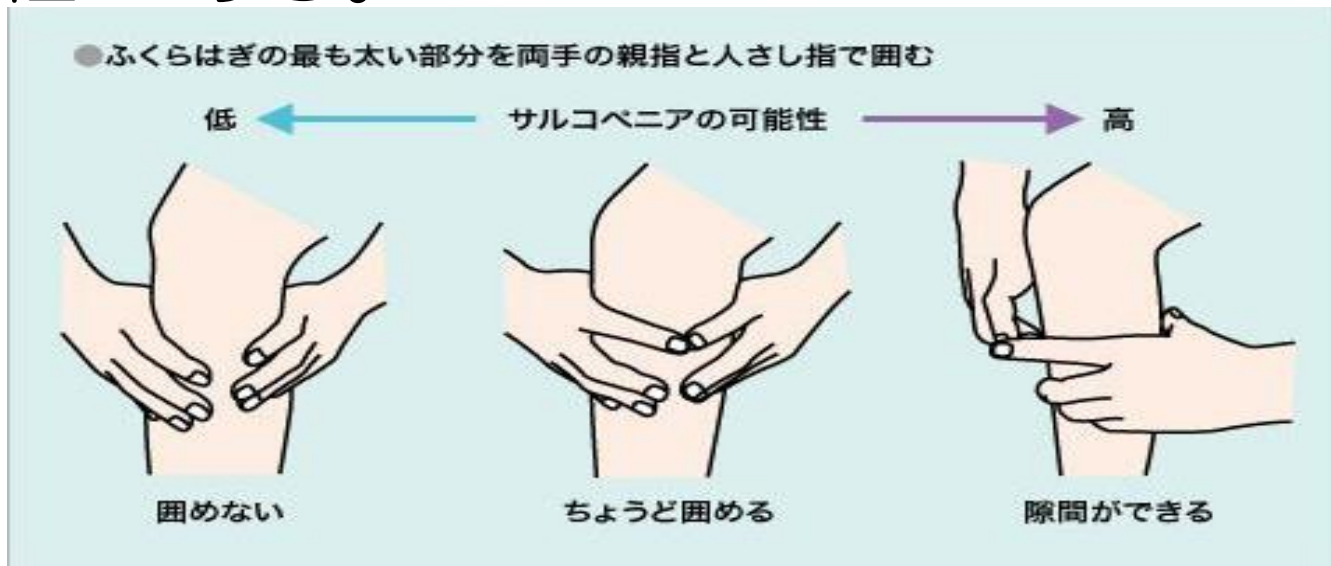
椅子での前屈

- 椅子での前屈は、主に大臀筋（お尻）、ハムストリングス（太ももの裏側）、腓腹筋（ふくらはぎ）の柔軟性をみる評価である。



指輪っかテスト

- ご自身の筋肉の量が把握できる簡易的な評価である。



③体力測定

個人記録シート

| 氏名 () | | | | 年齢 (歳) | | | | 団体名 () | | | |
|--|--|------------------|-----|--|------------------|---------------|-----|---------|------|---------|--|
| | | 1回目 | | () | | 次回 | | () | | | |
| 血压 | | 血压 | / | mmHg | | | 血压 | / | mmHg | | |
| 脈拍 | | 脈拍 | 回/分 | | | 脈拍 | 回/分 | | | | |
| 握力 (筋力) | | 右 | kg | 左 | kg | 右 | kg | 左 | kg | | |
| 開眼片足立ち (バランス) | | 右 | 秒 | 左 | 秒 | 右 | 秒 | 左 | 秒 | | |
| | | 支え：両手・両手指・片手指 | | | | 支え：両手・両手指・片手指 | | | | | |
| 5m歩行 (歩行能力) | | - | 秒 | 独歩・杖 | | - | 秒 | 独歩・杖 | | | |
| コーン回り (立ち座り+歩行) | | - | 秒 | 独歩・杖 | | - | 秒 | 独歩・杖 | | | |
| 椅子での前屈 (柔軟性) | | つま先越え + | | cm | | つま先越え + | | cm | | つま先未滿 - | |
| 指輪っかテスト | | 用めない・丁度・すき間あり | | | | 用めない・丁度・すき間あり | | | | | |
| 【質問】 現在、生活の中でしたいこと、あるいはこれからも継続したいことは何ですか？ (10点満点中) | | 目標： | | 例)料理・近所の集まり参加・グラウンドゴルフなど (趣味・家事・運動など、どんな活動でも) | | | | | | | |
| | | その活動はうまくできていますか？ | | 点 | その活動はうまくできていますか？ | | 点 | | | | |
| | | その活動に満足できていますか？ | | 点 | その活動に満足できていますか？ | | 点 | | | | |

生活目標

例)

- 一人暮らしなので、もっと出かける機会を増やしたい
- お茶や生け花をこれからも元気に続けたい
- 外へ出て庭の草取りがしたい
- 鳥取砂丘へ旅行がしたい
- もう一度畑に出て百姓仕事がしたい



体操の紹介
～ハツラツ宇宙体操、百歳体操
おおつ光ルくん体操～

③体操の紹介

体操の紹介
～ハツラツ宇宙体操～





体操の紹介 ～百歳体操～



体操の紹介 ～おおつ光ルくん体操～



おおつ光ルくん体操
第1部ストレッチ



体操の紹介 ～おおつ光ルくん体操～



おおつ光ルくん体操
第2部体操

