

健康寿命をかなえるリハビリテーションの力 ～楽しく動いて元気をキープ～

松戸市リハビリテーション連絡会

会長 大住崇之

(医療法人社団松恵会 けやきトータルクリニック)

健康とは？

WHO憲章

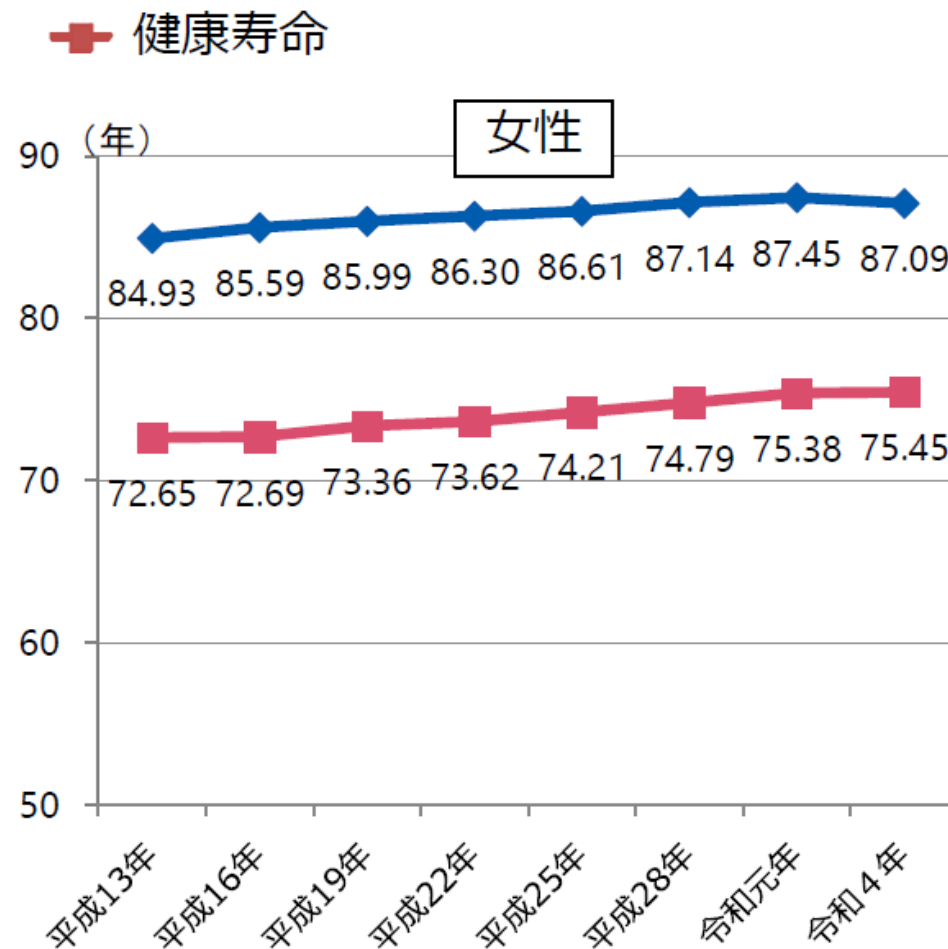
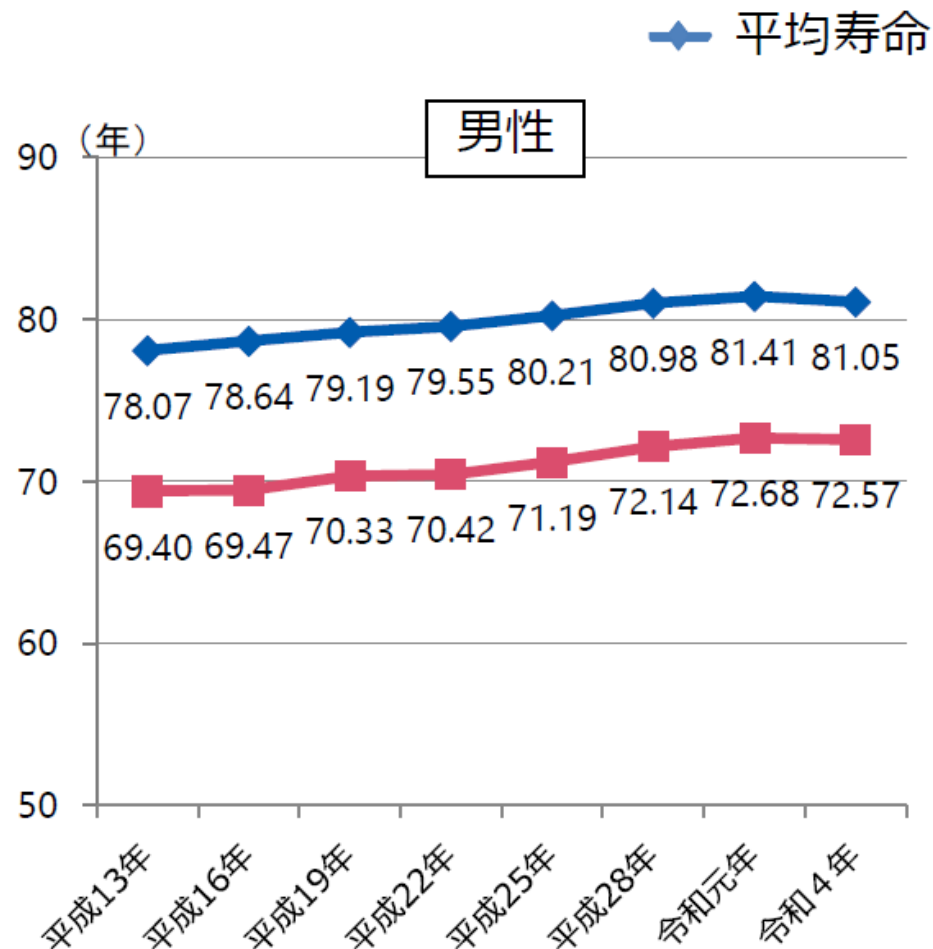
- 「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

健康寿命とは？



健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間である。



松戸市の状況

人口の推移と推計

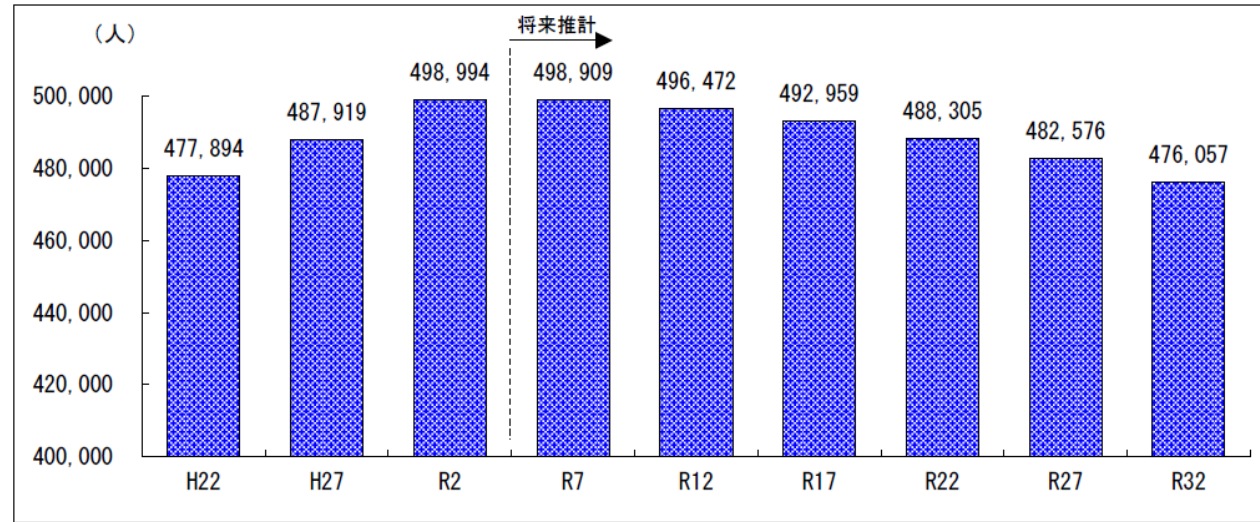
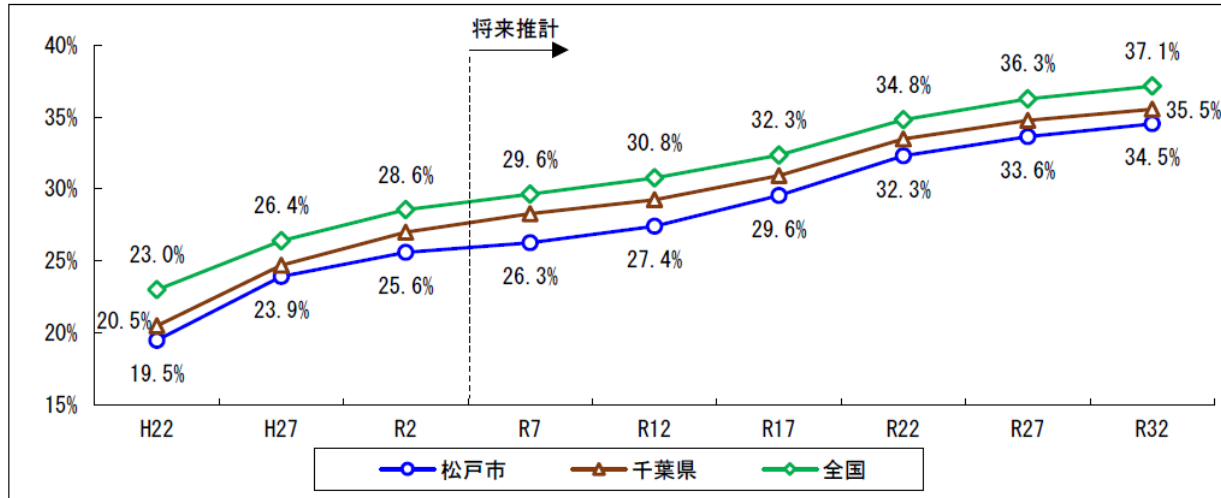
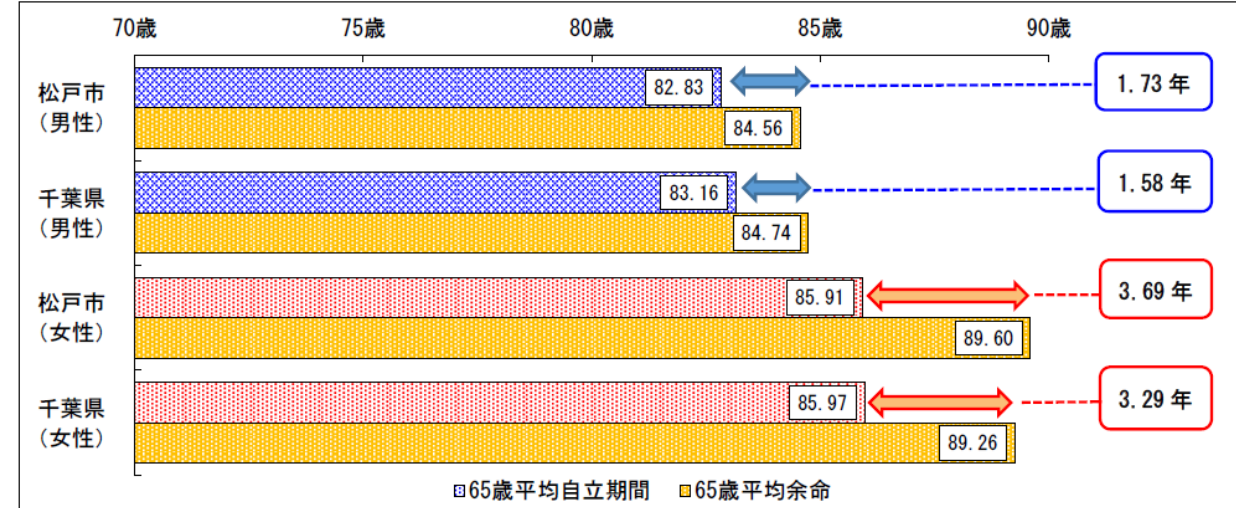


図6 高齢化率の推移と推計



65歳平均余命と65歳平均自立期間 (R2 松戸市と千葉県の比較)



出典：松戸市健康増進計画 健康松戸21Ⅳより

松戸市の状況

健康日本

21

- ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ②個人の行動と健康状態の改善
- ③社会環境の質の向上
- ④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康ちば

21

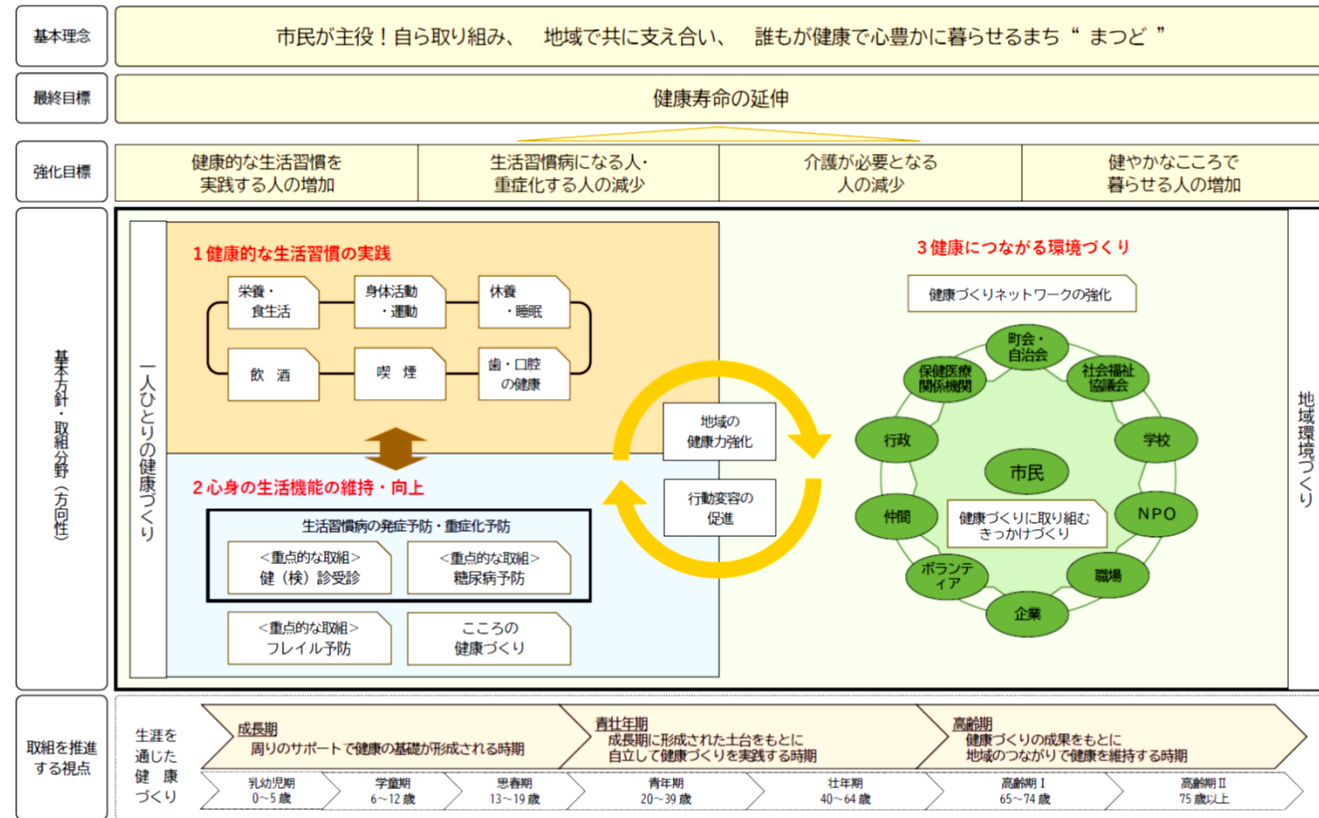
- I.個人の生活週間の改善と生活機能の維持向上
- II.生活習慣病（NCDs）の発症予防と重症化予防
- III.つながりを生かし、健康を守り支える環境づくり
- IV.ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康松戸

21

- 健康的な生活習慣を実践する人の増加
- 生活習慣病になる人・重症化する人の減少
- 介護が必要となる人の減少
- 健やかなところで暮らせる人の増加

健康松戸 21IVの概念図



出典：松戸市健康増進計画 健康松戸21IVより

リハビリテーションについて

🌐 リハビリテーションの語源はラテン語で、re（再び）+ habilis（適した）、すなわち「再び適した状態になること」、「本来あるべき状態への回復」などの意味を持つ。

🌐 定義（WHO,1962）

- 医学的，社会的，教育的，職業的手段を組み合わせ，かつ相互に調整して，訓練あるいは再訓練することによって，障害者の機能的能力を可能な最高レベルに達せしめることである

🌐 障害者に関する世界行動計画（国際連合,1982）

- 「身体的，精神的，かつまた社会的に最も適した機能水準の達成を可能とすることによって，各個人がみずからの人生を変革していくための手段を提供していくことを目指し，かつ，時間を限定したプロセスである」

リハビリテーションの専門職

理学療法士（PT）

作業療法士（OT）

言語聴覚士（ST）

リハビリテーションの内容と専門職

理学療法士 (PT)



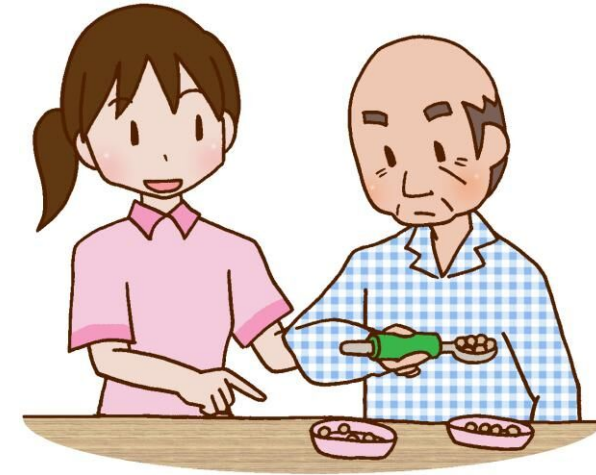
寝返り
起き上がる
座る
立つ
歩く



リハビリテーションの内容と専門職

作業療法士 (OT)

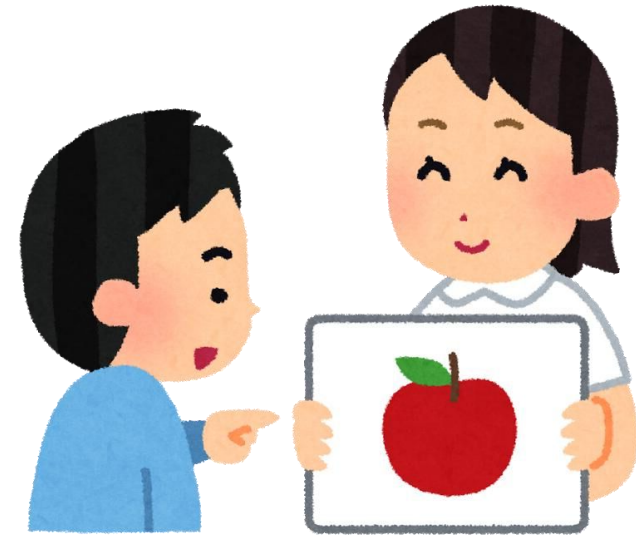
手のリハビリ
日常生活のリハビリ
ご飯を食べる
着替える
料理などの家事
利き手の交換
高次脳機能障害のリハビリ



リハビリテーションの内容と専門職

言語聴覚士（ST）

言葉のリハビリ
顔や舌の麻痺のリハビリ
食べる（嚥下）リハビリ
（誤嚥性肺炎予防）
高次脳機能障害のリハビリ



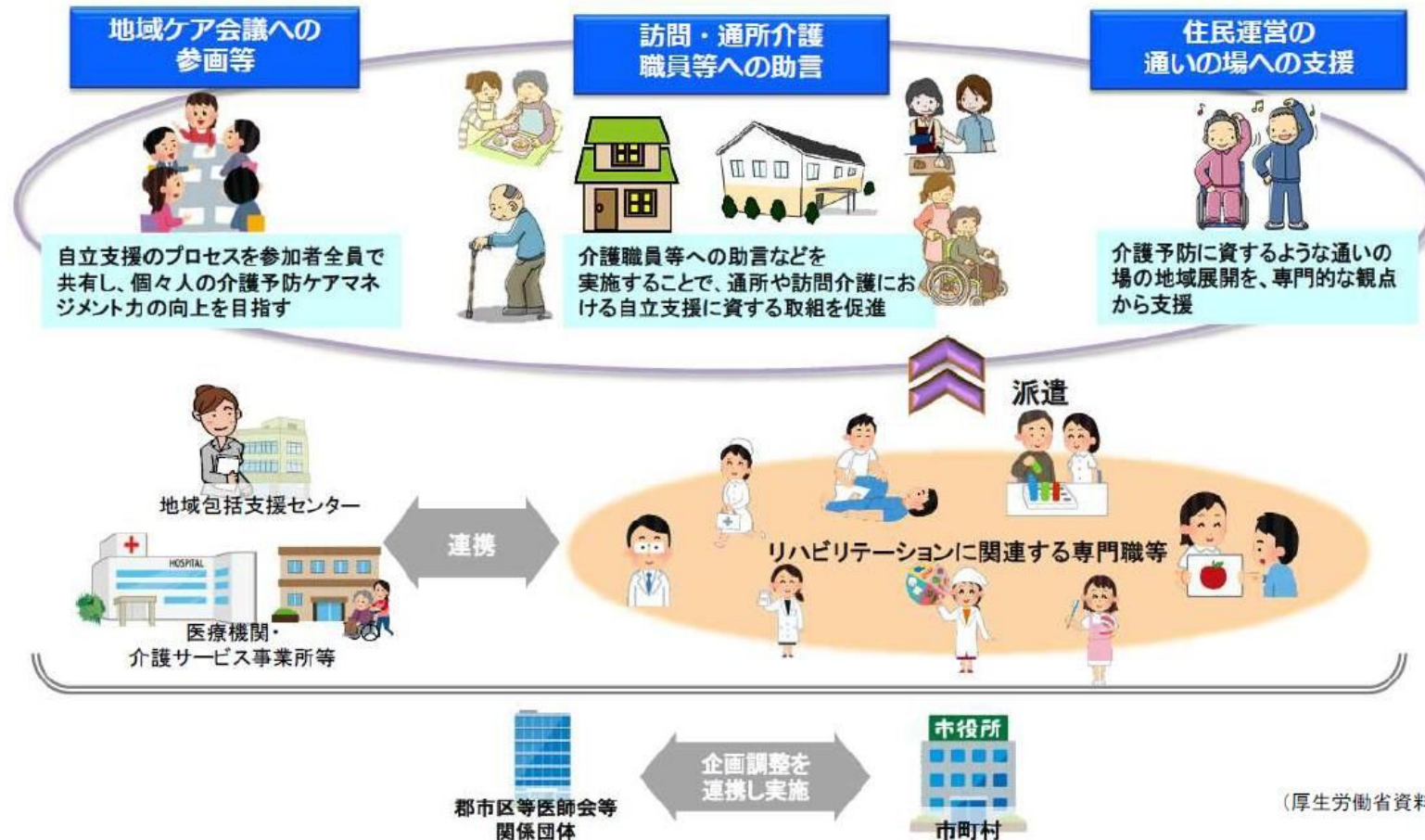
介護予防とは

- ❶ 高齢者が要介護状態等となることの予防や要介護状態等の軽減・悪化の防止を目的として行うもの
- ❷ リハビリテーションの理念を踏まえて、単に高齢者の運動機能や栄養状態といった心身機能の改善だけを目指すものではなく、一人一人の生きがいや自己実現のための取組を支援して、生活の質の向上を目指すものである
- ❸ 機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、高齢者本人を取り巻く環境へのアプローチも含めた、バランスのとれたアプローチが重要である
- ❹ 地域においてリハビリテーション専門職等を活かした自立支援に資する取組を推進し、要介護状態になっても、生きがい・役割を持って生活できる地域の実現を目指す

地域リハビリテーション活動支援事業

地域リハビリテーション活動支援事業の概要

- 地域における介護予防の取組を機能強化するため、地域ケア会議、通所・訪問介護事業所、住民運営の通いの場等へのリハビリテーション専門職等の関与を促進
- 市町村は、郡市区等医師会等の関係団体と連携の上、医療機関や介護事業所等の協力を得て、リハビリテーション専門職を安定的に派遣できる体制を構築するとともに、関係機関の理解を促進



松戸市での地域リハ活動支援事業

令和6年度 地域リハビリテーション活動支援事業

市民団体用

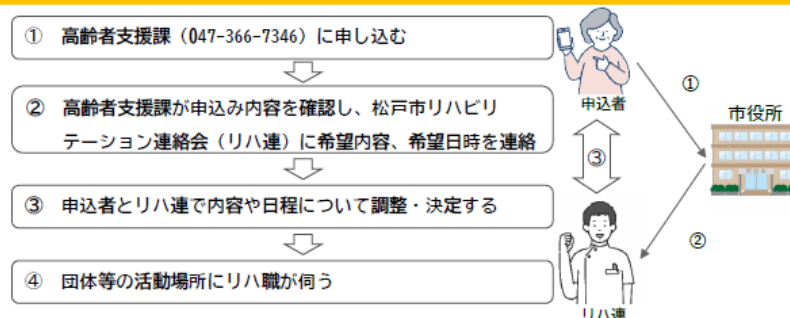
リハビリ専門職の力を活用してみませんか？

松戸市では、地域における介護予防の取組を強化するため、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、通所・訪問介護事業所、住民運営の通いの場等、日常生活の中で高齢者が利用する場所において、リハビリテーション専門職の関与ができる体制構築について、関係団体等と協働し取り組んでいます。

本事業は、リハビリテーション専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）を派遣し、地域での介護予防に役立てたい団体等の活動場所に専門職が赴き、講演や助言を行うものです。

申請が必要ですが、費用はかかりません。

★お申込み：該当の専門職と相談し、内容や日程を決定します。



◆どんな内容を講演・派遣・助言してくれるの？（参考例）

講演

- 脳卒中・心不全予防・膝痛・腰痛・口腔・認知症・耳の聞こえなどについて
- 骨粗鬆症にならないためには、日常生活を変えるためのちょっとした工夫など
- ※ 口腔+耳の聞こえなどの組み合わせも可能

派遣・助言

- 体力測定会
- 体操教室等での助言 ※効果的な動きなどのアドバイス。
- 元気応援くらぶ・シニアクラブにおける活動での助言 など



◆どんな専門職が来てくれるの？

病院や老人保健施設等に勤務しているリハビリテーションの専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）が皆様の活動場所に伺います！ ※1回1時間程度

◆どんな団体が申請できるの？

市民団体（元気応援くらぶ、シニアクラブなど高齢者が参加している団体）、居宅介護支援事業所、地域包括支援センター、通所・訪問介護事業所

申請書は高齢者支援課窓口での配布の他、松戸市ホームページからダウンロードすることができます。

◆何回も利用できるの？

年度内に2回が原則となりますが、初回の申請から1年間は必要に応じて、4回までの派遣が可能です。

ただし、市全体での派遣回数に限りがございますので事前にご相談をお願いいたします。

◆2回実施する場合のイメージ

【1回目】12月：〇〇病院（理学療法士）

- ・講演テーマ「もしも脳卒中になってしまったら」40分
- 「正しい歩き方について（助言あり）」20分

【2回目】2月：〇〇病院（言語聴覚士）

- ・講演テーマ「耳の聞こえが悪くなることが認知症に繋がる」

身体機能や生活機能を向上させ、 いきいきと自分らしく暮らしましょう。



- ・持病をお持ちの方は、必ず主治医等にご確認のうえ、参加するようにしてください。
- ・講座及び助言による怪我等につきましては一切の責任を負いかねます。

【お申し込み・お問合せ先】 松戸市 福祉長寿部 高齢者支援課

【電話】047-366-7346 【メール】mckaigoyobou@city.matsudo.chiba.jp



松戸市ホームページ

よく聞く言葉の意味

フレイル

- 厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」
- 「加齢により心身が老い衰えた状態」

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少 （基本チェックリスト#11）
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲労感	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする （基本チェックリスト#25）
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	1.軽い運動・体操をしていますか？ 2.定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

※ 5つの評価基準のうち、3項目以上に該当するものをフレイル（Frail）、1項目または2項目に該当するものをプレフレイル（Prefrail）、いずれも該当しないものを健常（Robust）とする。

参考：健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>

よく聞く言葉の意味



サルコペニア

- 加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指す
- サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。また、各種疾患の重症化や生存期間にもサルコペニアが影響するとされている

SARC-F : 質問	
4.5kgくらいのものを持ち上げたり運んだりするのはどのくらい難しいですか？	全く難しくない : 0 いくらか難しい : 1 とても難しい、 またはできない : 0
部屋の中を歩くことはどのくらい難しいですか？	全く難しくない : 0 いくらか難しい : 1 とても難しい、 杖が必要 またはできない : 0
ベッドや椅子から立ち上がることはどのくらい難しいですか？	全く難しくない : 0 いくらか難しい : 1 とても難しい、または介助が必要 : 0
10段くらいの階段をのぼることはどのくらい難しいですか？	全く難しくない : 0 いくらか難しい : 1 とても難しい、 またはできない : 0
過去1年間に何回程度転びましたか？	まったくない : 0 1-3回 : 1 4回以上 : 2

※上記の合計点が4点以上の方は、サルコペニアの可能性があり

参考 : 健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>

皆さんの身体はどうでしょう？

体力測定項目

➤ 開眼片足立ち

- ✓ 壁から50cm程度離れた位置で壁に向かって素足で立ち、両目を開けたまま両手を楽に下げ、左右どちらかの足を前方に5cm程度上げる方法で行う。床に着けている「支持足」がずれるか、支持足以外の体の一部が床や壁に触れるまでの時間を最大一分まで測る。
- ✓ 15秒未満で運動機能低下

➤ TUG

- ✓ 椅子に深く座り、背筋を伸ばした状態で肘かけがある椅子では肘かけに手をおいた状態、肘かけがない椅子では手を膝の上においた状態からスタートし、無理のない早さで歩き、3m先の目印で折り返し、終了時間はスタート前の姿勢に戻った時点。
- ✓ 11秒以上で運動機能低下

➤ 握力

- ✓ 握力計の指針が外側になるように持ち、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節する。直立の姿勢で両足を左右に自然に開き腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。
- ✓ 握力：男性<28kg、女性<18kg

皆さんの身体はどうでしょう？

体力測定項目

➤ 5回立ち上がりテスト

- ✓ 手を使わずにできるだけ早く連続で5回立ち座りを行い、かかった時間を計測する。座った姿勢から動き始めた瞬間に計測を開始し、5回目に完全に背筋と膝を伸ばし切り立ち上がった時に測定を終了。
- ✓ 12秒以上で転倒リスク有（サルコペニア判定基準）

➤ CS30

- ✓ 両膝は握りこぶしひとつ分くらい開く、両手は胸の前で腕組みして胸に付ける、[始め]の合図で両膝が完全に伸展するまで立ち上がり、座位姿勢にもどる。これを30秒間繰り返す。座った姿勢から開始し、立ち上がって1回とカウント、座って再び立ち上がって2回とカウントする。30秒時に少しでも立ち上がり動作が見られれば回数にカウントする。椅子の高さは40cm。
- ✓ 女性15回、男性17回（サルコペニア判定基準）※年齢により前後あり

健康寿命を延ばすには…



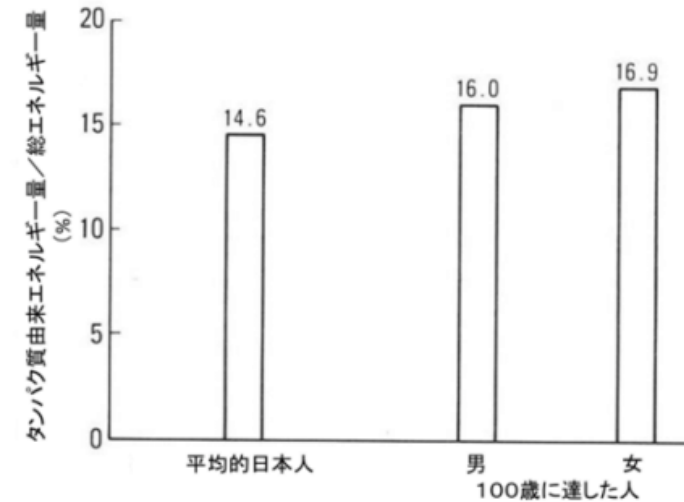
生活習慣病を予防する

- 適切な運動習慣の獲得
- 栄養バランスに配慮した食生活
 - ✓肉食のすすめ
- 定期的な健康診断の受診
- 禁煙

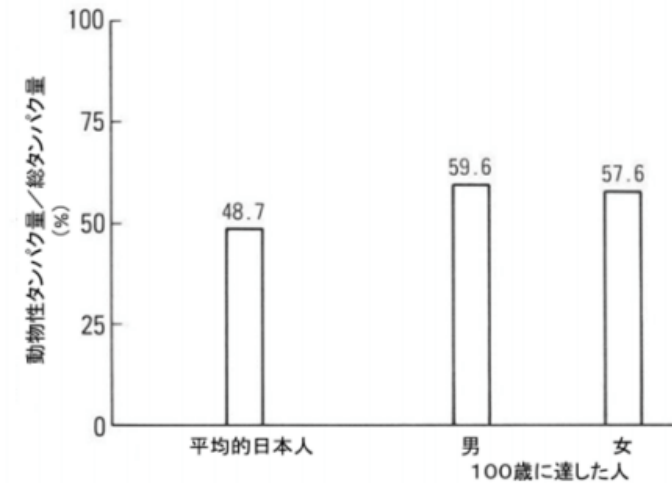


健康寿命をのばすことを阻害する要因

- 脳血管障害（脳卒中）
- 認知症
- 加齢による虚弱
- 転倒による骨折
- 運動器の障害（腰の痛み、膝の痛み）



Shibata H. et al. Nutrition and Health 8: 165-175, 1992

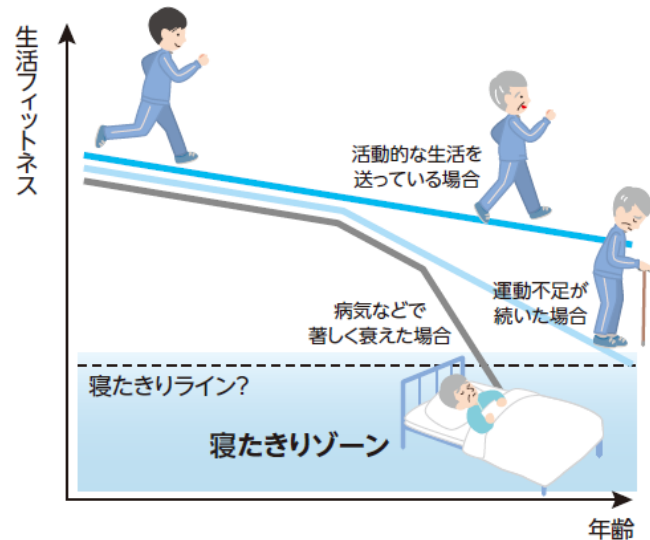


Shibata H. et al. Nutrition and Health 8: 165-175, 1992

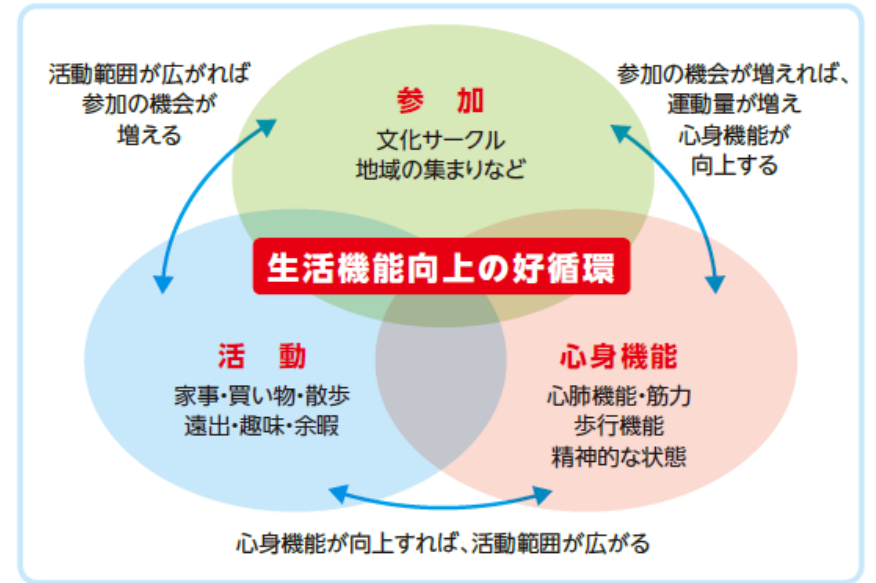
参考：健康長寿ネット <https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>
(公社) 日本理学療法士協会：理学療法ハンドブック

健康寿命を延ばすには…

- 運動の効果に年齢は関係ない
 - 運動は何歳からでも体力に自信がなかったほど効果的
- 生活機能向上の好循環
- 運動習慣をつけよう
 - 有酸素運動：ウォーキング
 - 筋力強化運動



(公財)健康・体力づくり事業財団ホームページ「健康ネット」より引用
<http://www.health-net.or.jp/tyousa/tyokin/susume.html>



地域の中での支えあいやサークル参加の例

- ・ミニコミュニティの集まり
ふれあい喫茶会・昼食会 自治会 婦人会 老人会など
- ・体を動かす取組み
体操会 ウォーキング ダンス・舞踊 卓球の会など
- ・文化的サークルへの参加
パソコン教室 料理教室
絵画教室など



参考：（公社）日本理学療法士協会：理学療法ハンドブック

健康寿命を延ばすには…

❶ 転倒を予防しよう

- 転倒リスクをチェックしよう
- “転ばない”身体をつくろう
 - ✓ バランス運動
 - ✓ 筋力強化運動
- “転ばない”ための日常生活のポイント
 - ✓ 環境整備
 - ✓ 眼鏡、履物などの選択
 - ✓ 適切な薬の服用



筋力低下

加齢による筋力
(特に下肢筋力)の
低下



バランス障害

加齢による
バランス能力の
低下



視力障害

視力障害で
段差などを
認識しづらくなり、
危険察知能力が
低下



足首の関節がかたい

大きく踏み出す
ことができず、
姿勢の立て直しが
困難



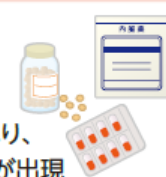
環 境

少しの段差、
滑りやすい床、
薄暗さも転倒の
原因



薬 剤

1日に薬剤を
5錠以上飲んで
いるなど
薬の副作用等により、
めまいやふらつきが出現



靴

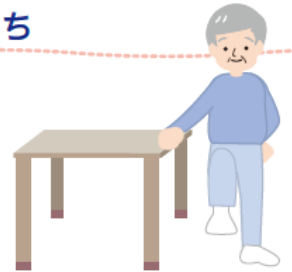
重い靴はつまずきやすく、
厚底の靴は足裏からの
感覚が鈍くなり、
転倒の危険性



はじめようバランス保持運動

座布団の上で片足立ち

- かかとを10cm程度あげて
10秒保持することから
はじめましょう。
- テーブルを活用するなど
よろけても大丈夫な方法で
行いましょう。



前後左右へのステップ

- 立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、
戻す(右足も行う)。
- 左足を大きく外側へ一歩踏み出し、
戻す(右足も行う)。
- それぞれ5回ずつ行いましょう。



四つ這いバランス

- 四つ這いで左手・右足を同時に挙げて5秒保持し、もとに戻す。
- 反対も行いましょう。(右手・左足の挙上)
- 同時にできない人は、
手だけ・足だけで行いましょう。



参考：(公社)日本理学療法士協会：理学療法ハンドブック

健康寿命を延ばすには…



認知症を予防しよう

➤ 生活習慣の改善

- ✓ 認知症の原因となる脳梗塞や動脈硬化を予防に効果的

➤ 日常生活の活性化

- ✓ 人との交流や趣味活動など
- ✓ 旅行の企画、パソコン、調理、絵画、書道、園芸などは脳の刺激に効果的

➤ 初期症状の早期発見

- ✓ 表情が乏しい
- ✓ 身なりを気にしない
- ✓ 同じ話を繰り返す、独り言が多い
- ✓ 次にしようとする事が分からなくなる
- ✓ 家族や知人の名前がすぐに出ない
- ✓ 同じものを何度も買ってしまう

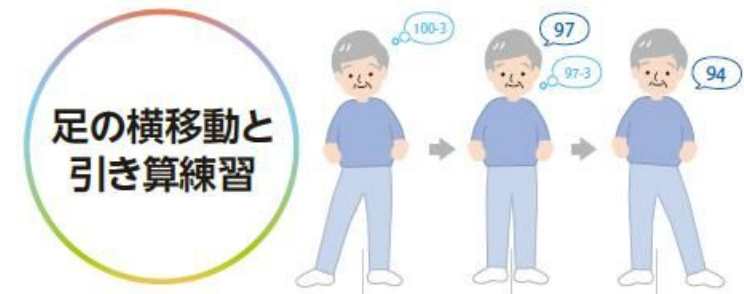
「単なるもの忘れ」と「認知症」

▼単なる物忘れ	▼認知症による物忘れ
忘れたことを自覚している	忘れたことの自覚がないことが多い
地理や時間の感覚はある	地理や時間の感覚が失われることが多い
あまり進行しない	進行する
日常生活に支障はない	日常生活に支障がある



学習併行型運動

- ・国立長寿医療研究センターが開発した体を動かしながら脳を鍛える、認知症の予防に役立つ新しい運動です。
- ・基本的には下肢の運動やウォーキングなどの有酸素運動を行うのに加えて、脳を働かせる計算やしりとりなどを同時に行います。
- ・運動の目安は、1日30分、週に3日以上行うことが推奨されています。



- ・左右に交互に足を一歩ずつ横に移動させます。
- ・上記の運動をしながら、100から3ずつ引いていく引き算を行います。
- ・計算は7ずつの引き算や足し算などにかえてもいいでしょう。
- ・他の簡単な運動に変えても構いません。



- ・ウォーキングを行いながらしりとりを行います。
- ・ご夫婦やグループで行っても良いでしょう。
- ・花の名前、魚の名前、県名などお互いに課題をだしあいながら歩くことも良いでしょう。

参考：（公社）日本理学療法士協会：理学療法ハンドブック

健康寿命を延ばすには…

🌐 脳卒中を予防しよう

- 脳の血管が詰まったり破れたりすることによって、脳が障害を受ける病気
- 脳の血管が詰まる「脳梗塞」、破れる「脳出血」・「くも膜下出血」の3種類を指す
- 脳卒中が起きた場所が司っていた身体機能や言語機能、高次脳機能などの機能が低下したり、失われたりする



脳卒中予防10カ条

- 1 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3 **不整脈** 見つけ次第 **すぐ受診**
- 4 予防には **タバコ**を止める 意志を持て
- 5 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- 7 食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8 体力に 合った**運動** 続けよう
- 9 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 10 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

脳卒中は発症後2時間以内に治療を開始すれば
良好な回復が期待できます。

脳卒中の早期発見と対応

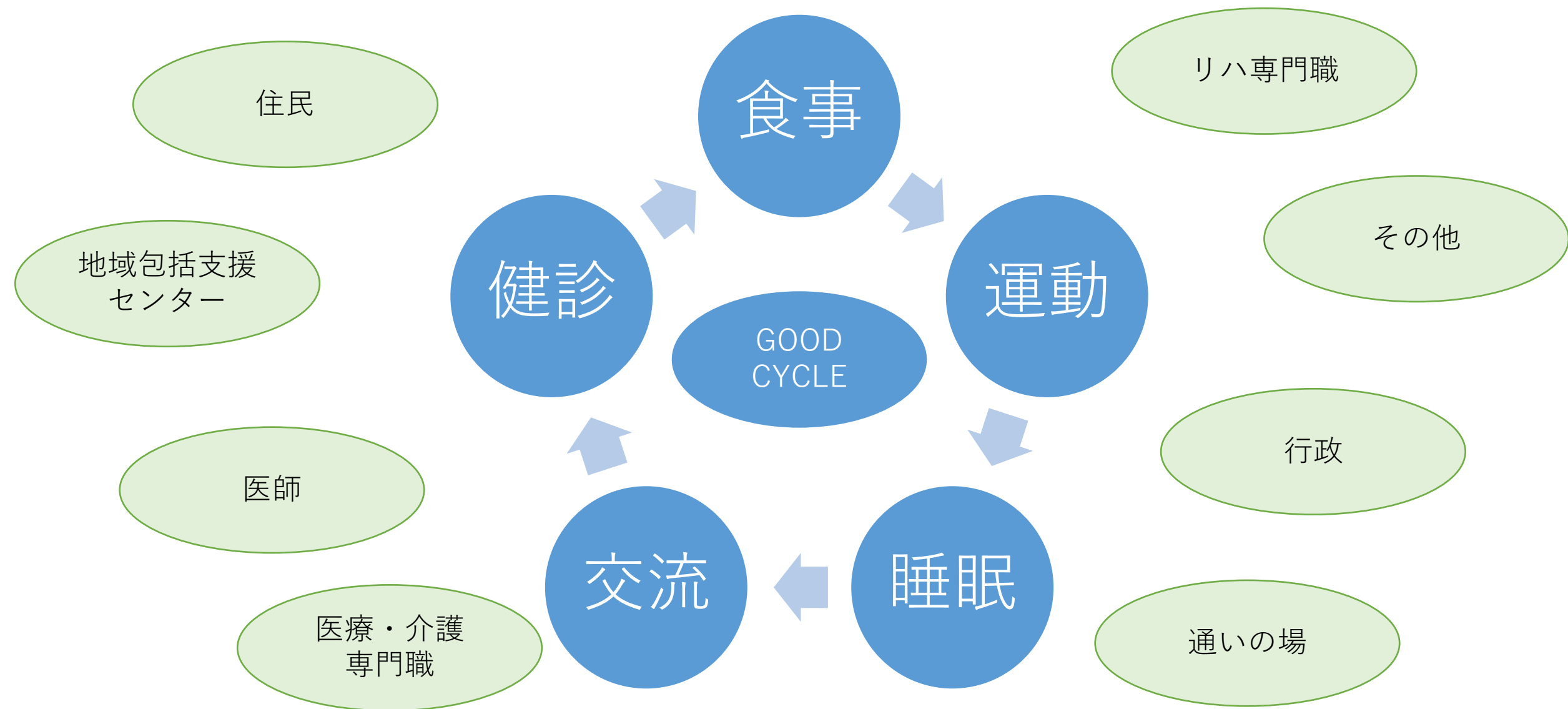
身体の変化・異常に注意、
疑いがあれば一刻も早く医療機関へ

- ・脳卒中の治療は時間との戦いです。
- ・本ページに示すような症状があったら、ためらわずに119番、救急車を呼びましょう。
- ・大切なことは「いつ、どこで、どんな状況であったか」を医師などの関係者に的確に伝えることです。
- ・早期に発見し、早期に的確な治療ができれば回復の可能性が高くなります。



参考：（公社）日本理学療法士協会：理学療法ハンドブック

健康寿命を延ばすには…



自宅でできる運動

筋力トレーニング

ももあげ



浅く腰掛けて
背筋を伸ばし、
ももをあげま
しょう
余裕のある方
は、腕も前後
に振りましょ
う

スクワット



5秒かけておろし
5秒かけて戻しま
しょう
椅子に座るように
下ろしましょう
不安定な方は前
につかまりましょ
う

ストレッチ

背中筋肉（丸め）



両手を組み、
前方に押し出
して、背中を
丸めましょ
う
5秒間伸ばし
ましょ

内ももの筋肉



少し広めに両
足を広げたま
ま、体を前に
倒しましょ
う
5秒間伸ばし
ましょ

嚥下体操

首の体操



- ①横を向く
- ②首を倒す
- ③首を回す

左右へゆっく
り3回ずつ行
いましょう

嚥下おでこ体操



- ① 手でおでこを押す
 - ② おでこを下げて、
手を押し返す
- ※5秒間を5回ずつ
行いましょう
※のどに力を含める
ことがポイント

※のどの筋力を
鍛える体操です

注意：首に疾患のある方は控えてください