

介護予防特定高齢者施策  
運動機能向上標準プログラム(大分県版)

平成21年4月

大分県介護予防市町村支援委員会  
運動機能向上専門部会

本プログラムは、大分県内各市町村で実施されている「地域支援事業 介護予防特定高齢者施策の運動機能向上プログラム」について、県内の実施状況等を参考に、標準的な内容を提示している。

各市町村・事業所においては、地域の実情をふまえ、本プログラム等を参考に、効果のある運動機能向上プログラムを実施していただきたい。

あわせて、評価についても、県内の実施状況等を参考に、評価指標を提示している。

「P3:運動能力の必須項目(★)」及び「P13:生活面の変化に関する調査表」については、県内のデータを集約・分析・還元できるよう全市町村・事業所での実施をお願いしたい。

## 介護予防特定高齢者施策 運動機能向上標準プログラム(大分県版)

### 目次

1. 運動機能向上標準プログラム(大分県版)	P1
2. 運動機能向上標準プログラム(大分県版) 解説・留意点	P2
3. 運動機能向上プログラム 評価指標	P3
4. 運動機能向上プログラム 評価指標 解説・留意点	P4
5. 運動能力測定マニュアル	P7
6. 生活面の変化に関する調査	P13
7. 運動を始めたら、継続してもらうために説明すること	P15
8. 運動の効果	P19
9. 安全に運動を行うために配慮すること	P21

### 別冊

1). 標準的運動プログラムの例	P1
2). 様々な運動の例	P13
3). 関連学習例	P38
4). 市町村・事業所の取り組み例	P41

## 参考・引用書等

運動器の機能向上マニュアル 平成21年3月改訂版

湯布院厚生年金病院 使用資料

介護老人保健施設 清流荘 使用資料

## 運動機能向上専門部会

衛藤 宏	介護予防市町村支援委員会	湯布院厚生年金病院
武田 恭子	介護予防市町村支援委員会	由布市地域包括支援センター
高橋 知良	大分県理学療法士協会	介護老人保健施設 清流荘
佐藤 孝臣	大分県作業療法協会	デイサービスセンター楽
桑野 慎一郎	転倒予防研究会	湯布院厚生年金病院
長野 政康	日本健康運動指導士会 大分県支部	地域成人病検診センター
稲垣 敦	大分県立看護科学大学	健康運動学研究室

大分県庁ホームページ(高齢者福祉課)にて閲覧できます。

<http://www.pref.oita.jp/fukushi/fukushi.html>

問い合わせ先

県福祉保健部高齢者福祉課 長寿・介護予防班 庭瀬

TEL:097-506-2688