

高齢者の転倒予防のための運動あそびについて

- 上岡 洋晴（東京農業大学地域環境科学部身体教育学研究室）
 本多 卓也（東京大学大学院教育学研究科身体教育学講座）
 渡邊 真也（社会福祉法人みまき福祉会身体教育医学研究所）
 北湯口 純 鎌田 真光（雲南市立身体教育医学研究所うんなん）

最近のコクラン・レビューでは、筋力トレーニングの効果の限界が指摘されている。転倒予防のための運動プログラムにおいて、様々な移動動作を伴うバランス訓練が、最も効果的な運動であることが報告されている。具体的には、①立位で行うこと（直立二足支持をするから転倒するのであり、同じ状況下でのバランス訓練が基本）、②水平方向へのできるだけ素早い移動動作（安全を確保しながら前・後・左・右に動く：ステップング動作）、③垂直方向（上下）の振幅の大きい動作（大腿と股関節の周辺筋群が働くこと）である。これらを踏まえて、レクリエーション場面での運動あそびの実施や、家庭での運動プログラムの実践が望まれる。

そこで、本研究は、転倒予防の運動介入のエビデンスを踏まえて、典型的なステップ動作（とっさの1歩）となる中高年者向けの運動あそびの整理を行った。

アリゾナ州における Therapeutic Recreation 視察報告

○森 美和子（岐阜聖徳学園大学）

△茅野 宏明（武庫川女子大学）

Therapeutic Recreation（以下 TR）の発信地アメリカで Certified Therapeutic Recreation Specialist（以下 FCTRS）として資格を取得したスペシャリストが様々な分野そして方法でレクリエーション活動を提供している。近年、日本の医療や福祉関連のレクリエーションに係る分野でも、TRの考え方は積極的に取り入れられている。

今回の視察目的は、アメリカ アリゾナ州マリコパカウンティを中心に CTRS としての意見などを含めて TR に関わる情報を収集し、その環境と実態について調査するためである。この調査をもとに、次の二点について考察した。

1. リゾナ州を例にとり、TRの現状と抱える問題をその動向の分析結果を報告する。
2. 日本におけるレクリエーションプログラムで、より専門的なサービスを提供するための課題と解決策のキーを検討する。