

公開講座

## 転ばぬ先の棒体操 ～新聞紙を使った体操の紹介～

川上 永子

四條畷学園大学 リハビリテーション学部

### はじめに

高齢者が転倒することにより、容易に骨折などの外傷を呈する。つまり、「寝たきり」に陥る大きな原因の1つである。平成22年国民生活基礎調査<sup>1)</sup>において「寝たきり」の原因として「脳卒中」「認知症」「虚弱・衰弱」「関節疾患」に次いで「転倒・転落」があげられている。また、横井ら<sup>2)</sup>は転倒により外傷を負わなかった場合でも、再び転倒するのではないかという強い不安や恐怖を感じ、いわゆる「転倒後症候群」と呼ばれる心理的障害がおこり、その後の日常生活行動が制限されると指摘している。

このような転倒を予防し、いきいき生きるためにも大きく2つの介入が考えられる。1つは転倒しにくい環境に整えること、もう1つは身体機能の低下を防ぎ転倒しにくい身体を維持することである。

今回は身体機能の低下を防ぎ転倒しにくい身体を維持する方法の1つとして、横井ら<sup>2)</sup>により考案された「転倒予防のための棒体操－運動機能と認知機能へのアプローチ」を一部紹介する。

### 1. 棒体操とは

「棒体操」は、転倒やつまづきの際に起きる「バランスを崩した状態」を学習することで転倒の危険性を減じることができるとされている。また、新聞紙という馴染み深い素材を用い、投げる・受け取る・回転させるなどの動きを利用して、バランスを崩した状態が豊富に体験できるようになっており、取り損ねや投げ損じがしばしば生じるために、参加者にとっては面白く、飽きずに訓練が継続できるともいわれている。棒体操を行う際は、椅子座位で、両手もしくは片手動作の組み合わせで行う。

### 2. 棒体操の実際

実際に行う際には1回の実施時間が約30分で構成され、隣とは40cm程度の間隔を開けると安全に実施できると

されている。また、自分のペースで行えるため虚弱高齢者でも実施でき、脳卒中片麻痺であれば、片手でできる体操を選ぶなど対象者の合わせ実施できる。

### 3. 棒体操の紹介

今回、市民公開講座で行った棒体操は横井ら<sup>2)</sup>の考案した体操の一部を実施した。詳細は著書を参考いただきたい。

### 4. 引用文献

- 1) 厚生労働省国民生活基礎調査：平成22年度。厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/4-2.html>
- 2) 横井賀津志，高畑進一，内藤泰男：転倒予防のための棒体操－運動機能と認知機能へのアプローチ。三輪書店，東京，2010，pp2-22, 24-54.