

8. 利用者本人が嫌がる筋トレを強制することは問題ではないか。

軽度の方々の要介護度の進行の特性として「下肢機能が低下→日常生活の行為ができなくなる」に始まることが指摘されています。

要支援・要介護1の方々の要介護度の進行の特性としては、「立ち上がり」や「歩行」などの下肢機能の低下に始まることにあります。こうした下肢機能の低下が基礎的な体力の低下につながり、要介護状態の原因となっていると考えられます。

筋トレはこのような軽度の方々の特性を踏まえた介護予防サービスメニューの一つです。

軽度の方々は、できる機能（自立している行為）も残っており、また、元気になる可能性が多く残されています。このため、下肢機能やこれを支える基礎的な体力の維持向上を図り、これを日常生活に活用することを目的としたサービスが必要です。筋トレはこうしたサービスメニューの一つです。

筋トレの効果は科学的に証明されており、また、筋トレを行った高齢者からはもっと続けたいといった声も多く聞かれます。

筋トレの介護予防に関する効果は科学的に証明されており、筋トレによって身体機能の向上が報告されていますし、市町村において既に行われている筋トレの事業においてもこうした効果が報告されています。また、実際に筋トレを行った高齢者からは、もっと続けたいといった声も多く聞かれます。

介護保険のサービスは本人の選択が基本です。特に筋トレについては、本人が意欲を持って継続的に行うことで初めて効果が見込まれるものであり、嫌がる方に無理に筋トレが強制されることはありません。

○介護保険のサービスは本人の選択が基本であり、特に、筋トレは本人が意欲を持って継続的に行うことで初めて効果が見込まれるものであり、嫌がる方に無理に筋トレが強制されることはありません。

○生活機能の維持・向上の観点から、筋トレが有効な方には「本人に可能性を提示し、可能性に向けて取り組む意欲をいかに持ってもらうか」が重要であり、そのための積極的な働きかけが大切となります。

筋トレに関する3つの誤解

誤解その① 「高齢者に筋トレは無理。」



高齢者に対する筋トレは日常生活を営むための最低限の筋力を培うことを目的とし、高齢者の体力に合わせて無理がないように行われるもの。若年者のように付加的に筋力を増強するために行うものではありません。

誤解その② 「筋トレはマシンを使ったものだけ。」



筋トレの方法は、介護予防効果が認められているものは広く採り入れていく予定。例えば、セラバンドやダンベルなど、簡易な器具を用いた筋トレもその効果が報告されています。

誤解その③ 「筋トレを始めたらずっと筋トレしか受けられない。」



筋トレの目的は、日常生活に必要な筋力を培うためのもの。したがって、一定期間の筋トレでそうした筋力が培われたら、今度はその能力を日常生活の中で維持・活用できるように、プログラムが提供されていくことが必要です。