



# ダイハツ工業との 地域密着プロジェクト 運営手引き



一般社団法人  
**三重県理学療法士会**

# プロジェクト概要

「いくつになっても自由に移動できる自立した生活」をサポートする

## 地域密着プロジェクト

「いくつになっても自由に移動できる自立した生活」をサポートしていくという活動趣旨に賛同した、産(ダイハツグループ・JAF)、官(自治体)、学(日本理学療法士協会)、民(地域社会)が連携し、ダイハツ販売会社の店舗を活用した「地域密着プロジェクト」として、地域に根ざした活動に取り組んでいます。

## 平成29年5月26日報道発表会

三重ダイハツ株式会社松阪船江店で、「高齢化社会に向けたコトづくり」報道発表会が開催されました。東京・大阪をはじめ、地元の記者など27社31人が会場に訪れました。

記者会見では、ダイハツ工業株式会社代表取締役社長や役員、三重ダイハツ株式会社代表取締役社長、松阪市長、日本理学療法士協会半田会長が出席し、産官学それぞれの取り組みに対する思いを発表しました。

また同店で開催の「健康安全運転講座」をマスコミに披露しました。理学療法士による運転に関連する運動や体力測定、認知課題を取り入れた運動やJAFのスタッフによる安全運転指導、販売会社スタッフによる車両体験を、地域の方17名(平均年齢69歳)に体験していただきました。

## 健康安全運転講座

健康安全運転講座は平成28年から試行を開始し、三重県、広島県、静岡県で実施されてきました。中でも三重県では4店舗で講座が開催されました。高齢者の社会とのつながりを広げ、健康寿命を延伸させるその道具の一つが自動車と考え、自動車を軸にした講座の企画、運営を一般社団法人三重県理学療法士会が担ってきました。2018年度より全国に展開する運びとなり、「ダイハツ工業との地域密着プロジェクト運営手引き」を作成することになりました。各都道府県士会内でお役立てください。



# 取り組み準備

## 円滑に進めるためにとりまとめ・調整役を固定しましょう

### 日程調整

ダイハツより日程調整の連絡があります。1店舗当たりの人数、実施店舗数を確認し、参加できる都道府県士会員を調整します。しかし、日程調整時期は開催日の半年程度前のため、その時点での人員調整が難しいことがあります。都道府県士会内でサブメンバーも含めたチームを立ち上げたり、都道府県士会員より参加者を募ることができる仕組みづくりも必要となる可能性があります。

### 内容の検討

実際に関わるメンバーが中心となって、当日の流れ、評価項目、運動プログラム、準備備品、リスク管理（傷害保険含む）等を検討します。この時点では、参加者の人数、年齢構成、男女比、自立度などの情報は得られないことが多いため、その点も考慮する必要があります。またダイハツや地域の要望も参考になるため、事前に確認しておきます。備品については、ダイハツ側で準備していただける備品（例：クリップボード、ボールペンなど）もあるので、事前に確認しておきます。表1は三重県士会が実際に準備している備品リストです。内容が決まったら、当日のスケジュール、備品リストをダイハツ側へ提示します。

### 見積書・請求書・備品リスト

開催前に見積書を作成し、ダイハツ側へ郵送します。報酬単価や請求項目は、日本理学療法士協会とダイハツ工業の間で締結された「覚書」に沿って設定します。また税金や収入の取り扱いについても、都道府県士会の財務担当者と事前に相談しておくとい良いでしょう。

事業終了後は、請求書を作成し、ダイハツ側へ郵送します。複数店舗で実施している場合は、店舗ごとなのか、合算するのか確認が必要です。請求書が受理されたら、入金時期を確認します。

表1 備品リスト

イベントベスト	血圧計（上腕型）	パソコン	HDMIケーブル	電池	A4用紙
巻き尺	血圧計（前腕型）	ポインター	音声ケーブル	ゴミ袋	文具セット
三角コーン	手旗（赤）	養生テープ透明	延長コード	ボールペン	パンフレット
ストップウォッチ	手旗（黄）	養生テープカラー	クリップボード	封筒	測定案内
握力計	ヨガマット	ガムテープ	アルウェッティ	クリアファイル	名札・ホルダー

# 当日の流れ（例）

12:00前~13:00 集合 会場設営 全体ミーティング



13:00~13:30 参加者来場開始  
血圧測定



13:30~15:30 参加者を理学療法士による体力測定・運動指導と  
45分・休憩・45分 JAFの安全運転講習に分け、その後入れ替える

45分の内訳

## 体力測定 20分

- ・握力
- ・TMT-A
- ・片脚立位
- ・TUG



## 結果説明 5分



## 運動指導 20分

- ・準備体操
- ・ストレッチ
- ・運転に関連した運動
- ・認知課題運動



15:30~

終了の挨拶 全体反省 片付け



# 評価・運動のコンセプト

## 身体機能の気づきと運動効果の実感

### 運転に関する不調・苦勞

運転に必要な動作として、シートベルトの着脱、ハンドル・ブレーキ操作、後方確認などが挙げられます。これらの動作に必要な四肢・体幹の可動域は、一般に加齢に伴い低下することが知られています。そのため、高齢者は、身体に負担がかかりやすく、疲れやすい運転姿勢・動作を強いられていることが考えられます。実際、健康安全運転講座の参加者131名に対して行ったアンケート調査でも、運転中に背中・腰に不調を感じている方や(図1)、長時間の運転や後方の振り返りに苦勞している方が多いことが分かりました(図2)。

### 2つのコンセプト

健康安全運転講座のプログラムには、2つの大きなコンセプトがあります。1つは、参加者の方が安全に長く運転を続けられる身体づくりをすることです。もう1つは、運転にはどのような動きや機能が必要かを知っていただくことです。単発の開催だからこそ、その日からでも運転に活かすことができ、継続していただけるような講座である必要があります。そのためプログラムには、運動・評価ともに、実際の運転に結び付くような内容を取り入れて構成しています。同年代平均値と比べた自身の身体機能を知っていただいたり、ストレッチや運動の効果を体感してもらうことで、体力維持・向上のための意識を高めていただくことも大きな目的です。

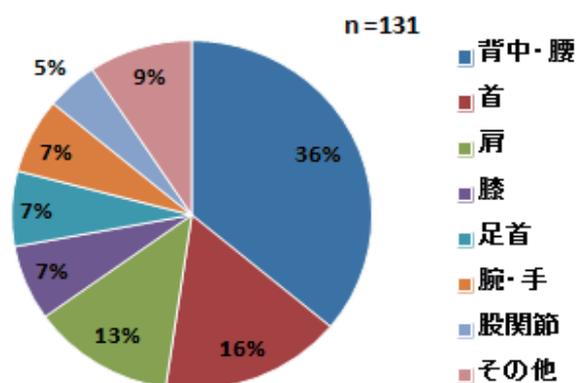


図1 自動車運転中に不調を感じる部位  
(健康安全運転講座参加者131名へのアンケート結果より)

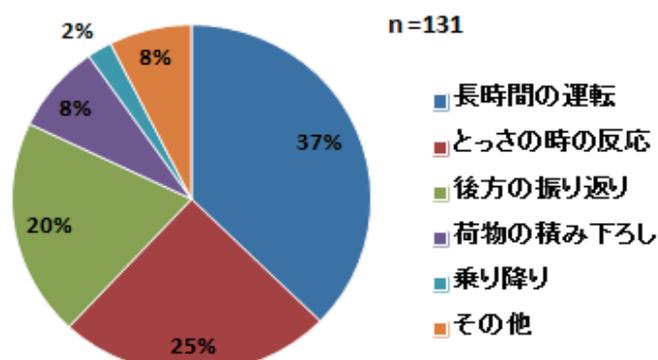


図2 自動車運転の際に困ること  
(健康安全運転講座参加者131名へのアンケート結果より)

# 評価（マニュアル・用紙）

② 握力（左/右）

【準備するもの】 握力計

【測定方法】

- ① 握力計の指針が外側になるように持ってもらう。  
この際、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握り幅を調節する。
- ② 直立の姿勢で両足を左右に開き、腕を自然に下げ、握力計を身体や衣服に触れないように、力いっぱい握りしめてもらう。
- ③ 右左交互に2回ずつ実施する。
- ④ 記録はキログラム単位とし、キログラム未満は切り捨てる。
- ⑤ 左右、良い方の記録を平均し、キログラム未満は四捨五入する。

【注意事項】

- ・ 右→左の順に行う。
- ・ 同一被測定者に対して2回続けて行わない。

【教示のポイント】  
「フツと息を吐きながら、身体に腕をつけずに、シワツと手を握って下さい」



③ 開眼片脚立位（左/右 どちらかで可）

【準備するもの】 ストップウォッチ、靴を脱いであがれるマット

【測定方法】

- ① 着地で行う。
- ② 両手を腰に当て、片脚立位を左右について行い、安定する支持脚を確保する。
- ③ 両手を腰に当て、「片足を挙げて」の合図で片脚立位を開始し、測定する。  
\*なお、片脚は、床から5cm前方に挙げる。
- ④ 片脚立位の持続時間は、毎秒120秒で打ち切りとする。  
※記録は秒単位とし、秒未満は切り捨てる。
- ⑤ 2回実施し、良い方の記録を記録する。  
\*なお、1回目が120秒の場合には、2回目は実施しない。

【注意事項】

- ・ 着かない床で実施する。
- ・ 被測定者の周りには、物を置かない。
- ・ 段差や傾斜がある場所も避ける。
- ・ 「始め」という合図をすると、それだけでバランスを崩す人がいるので、「片足を挙げて」の合図をいし、片脚立位になった時から計測する。
- ・ 測定者は、被測定者がバランスを崩したとき、即座に支えられる準備を行う。
- ・ 終了の条件を徹底する。

【教示のポイント】 「片足をできるだけ長く挙げてください」

【テスト終了の条件】

- (a) 挙げた足が支持脚や床に触れた場合
- (b) 支持脚の位置がずれた場合
- (c) 腰に当たって両手、もしくは片手が床から離れた場合



④ TUG（timed up and go test）

【準備するもの】 ストップウォッチ、肘掛のない椅子、ミニコーン、メジャー

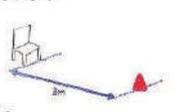
【測定方法】

- ① 右図の様な場設定を行う。  
（椅子の先端からミニコーンの向こう側までを3m）
- ② 足跡の低い靴、もしくは、素足で行う準備をする。
- ③ 椅子の中央部より少し前に座ってもらう。
- ④ 両足は肩幅程度に広げ、つま先を左右そろえる。
- ⑤ 両膝の間を握りこぶし1つ分程度開き、大腿部前面に両手を置く。
- ⑥ 「ハイ」の合図で立ち上がり、すばやく、ミニコーンに向かって歩き、ミニコーンを回ってきて、再び座る。
- \*なお、目標物の回り方は、左右どちらでもよい。

【注意事項】

- ・ 目標物の回り方について、好きな方向を決めさせた後に、その方向で実施してもらう。
- ・ 「ハイ」の合図でストップウォッチをスタートさせ、ミニコーンをまわってきて、再び座ったのと同時に時間をストップする。
- ・ 実施は2回とし、良い方の記録を100分の1秒単位で記録する。
- ・ 2回の差が0.5秒以上あった際は3回目を測定し、一番良い記録を用いる。
- ・ 走らないように指示し、走ったと判断した場合は口頭で注意して、再度測定する。
- ・ ミニコーンを回るときは、転倒しないように注意する。
- ・ 再び座るときには、椅子の位置を確認させるとともに、後方や左右に転倒に注意する。

【教示のポイント】  
「転倒しないように、出来るだけ速く回り、椅子へはゆっくり座ってください」



一般社団法人 三重県理学療法士会  
体力測定 評価マニュアル

平成29年4月26日 ver.

＜概要＞

- ・ 運動機能を保つことが、介護予防等に重要であることの啓蒙活動の一環として行う。
- ・ この際、十分なオリエンテーションを行い、運動機能評価を安全に実施する。
- ・ 不特定の方が接触する部分は、1回ずつアルコール綿にて拭く（感染対策）。
- ・ 評価項目は、5項目とする。

① ロコモティブシンドローム簡易チェック

参加者各自で用紙の7つの項目を自分でチェックしてもらう。

自己記載できない方は、スタッフが手伝う。



評価用紙表

運動機能チェック

お名前 \_\_\_\_\_ 性別 男・女 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

血圧 \_\_\_\_\_ 脈拍 \_\_\_\_\_

1. 移動能力（ロコチェック）

片脚立ちで 靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
家の中でつまづいたり すべったりする	<input type="checkbox"/>
階段を上るのに 手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
家のやや重い仕事が 困難である	<input type="checkbox"/>
2kg程度の重い物を持って 持ち帰るのが困難である *リフトの半吊りバック2回連続	<input type="checkbox"/>
15分くらい続けて 歩くことができない	<input type="checkbox"/>
横断歩道を青信号で 渡りきれない	<input type="checkbox"/>

2. 握力チェック

右 \_\_\_\_\_ kg

左 \_\_\_\_\_ kg

3. 片足立ちチェック

右 \_\_\_\_\_ 秒

左 \_\_\_\_\_ 秒

4. TUG \_\_\_\_\_ 秒

5. TMT-A \_\_\_\_\_ 秒

一般社団法人 三重県理学療法士会

⑤ TMT-A（Trail Making Test）

【準備するもの】 評価用紙、ストップウォッチ、鉛筆、消しゴム、机、椅子

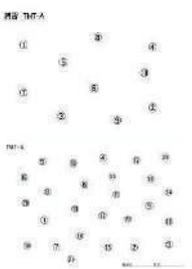
【測定方法】

- ① A4の評価用紙を用意し、説明を行う。
- ② 基本的には、TMT-A練習用紙にて練習を行う。
- ③ TMT-Aでは、評価用紙に、1～25までの数字がランダムに配置されており、1から順番に1→2→3と鉛筆で線を結んでもらい、最後の数字である25に到達するまでの所要時間を計測する。

【注意事項】

- ・ 最初から最後まで鉛筆を紙から浮かすことなく、線を結んでもらう。
- ・ 時間はストップウォッチで検査者が計測し、もし検査中にほんらかの間違い等がみられたら、その目を空白に記載しておく。

【教示のポイント】  
「鉛筆を紙から浮かすことなく、1から順番に1→2→3と鉛筆で線を結んでください。」



# 評価（説明スライド）

**結果 【移動能力（ロコチェック）】**

1		片脚立ちで靴下がはけない	チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>
2		家の中でつまずいたりすべったりする	チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>
3		階段を上るのに手すりが必要である	チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>
4		家のやや重い仕事が困難である	チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>

日本整形外科学会より

**結果 【移動能力（ロコチェック）】**

5		2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1リットルの牛乳パック2個程度	チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>
6		15分くらい続けて歩くことができない	チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>
7		横断歩道を青信号で渡りきれない	チェック欄 <input checked="" type="checkbox"/>

日本整形外科学会より

1つでも当てはまれば、**運動器が衰えているサインです。**

## 評価用紙裏

TMT-A

要日 氏名

## 結果 【握力：年代別平均値】

年齢	握力 (kg)	
	男性	女性
50-54	45.68	28.17
55-59	44.69	27.41
60-64	42.85	26.31
65-69	39.98	25.20
70-74	37.36	23.82
75-79	35.07	22.49

握力は、上下肢筋力との関連が強いことから、全身の筋力が推定できるといわれています。  
(道免ら,1992)

文部科学省 平成27年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書より

80歳以上の方は、79歳以下の数値を基準にしましょう！

## 結果 【片足立ち：年代別平均値】

年齢	開眼片足立ち (秒)	
	男性	女性
50-54	31.70	32.25
55-59	29.51	30.34
60-64	26.38	27.83
65-69	42.04	41.91
70-74	39.09	38.80
75-79	35.64	35.19

転倒の境界値は、5秒とされています。  
(Vellas BJ, 1997)

文部科学省 平成27年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書より

80歳以上の方は、79歳以下の数値を基準にしましょう！

## 結果 【注意力（TMT-A）：年代別平均値】

年齢群	平均時間
20歳代	66.9秒
30歳代	70.9秒
40歳代	87.2秒
50歳代	109.3秒
60歳代	157.6秒

年齢を重ねると、注意力も低下します。

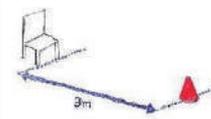
⇨ 1分50秒  
⇨ 2分40秒

70歳以上の方も、2分40秒以内であれば、60歳代にも負けない注意力があると言えるでしょう！

J. of CLINICAL REHABILITATION (臨床リハビリテーション学) 18(5) 2009, 高齢者の日常生活の自立と健康, Trail Making Test / 野口 謙 電子版246-250,20

## 結果 【3m歩行（TUG）：参考時間】

11秒より速ければ問題なし。



11秒以上かかる場合は、「転倒」や「閉じこもり」の危険性が高まります。

一般社団法人 日本運動医学会より

# 運動プログラム

## 運動プログラムの流れと実際

### はじめに

健康安全運転講座では運動プログラムの質により、講座の良し悪しが決まるといっても過言ではありません。ここでは、当日の運動プログラムの方法のみならず、事前準備、店舗スタッフへの助言、実施時の留意点について説明します。

### 運動プログラムの流れ

運動プログラムの流れは事前準備や参加者の体調確認から始まり、準備体操、ストレッチ、体力測定、運動（おもに運転に関連した運動や認知課題を取り入れた運動等）、整理体操、参加者へのフィードバックで構成されています。ここでは、運動プログラムの実施に必要な項目のみ焦点をあてます。

### 事前準備

前日までに1、2回程、模擬参加者を相手に運動プログラムを実施してみましょう。その際、模擬参加者からのフィードバックだけでなく動画を撮影することで、後から客観的に自身の声の質や大きさ、目線等について確認する事ができます。また、思わぬ事故や怪我を防ぐためにも、運動に対する注意点や禁忌事項は確実に理解しておきます。

### 会場での確認事項・備品の設置

運動を実施するにあたり、参加者が座る椅子の座面の高さや安定性、スペースの広さ等を確認し、危険な環境があると判断される場合には、速やかに店舗スタッフに相談し改善を図ります。

### 参加者の体調確認と声かけ

当日はバイタルサインや問診の結果を踏まえて、参加者の体調について直接確認します。その際、痛みの有無や部位だけでなく、いつもと違う感覚や運動の実施による痛みの増悪への対応についても声をかけておきましょう。また、運動時の呼吸への意識やカウントを声に出して行う等の注意点についても忘れないようにします。まれに人工股関節や膝関節置換術などの手術歴がある方なども参加者に交じっているため、丁寧に聴取する必要があります。

## 準備体操の実施、運動の即時効果の確認

まずはのどの渇きを確認し、必要に応じて水分摂取を促します。そして、その場で頸部や体幹の可動域の変化を実感してもらいます（図3）。

- ① 椅子の背もたれにもたれかかったまま、頸部を回旋し左右の見える範囲を確認してもらいます。
- ② 頸部の前屈、後屈、側屈、回旋の静的ストレッチを左右行います。その際、「息を止めないように」、「痛みが出ないように」、「笑顔が保てる程度に」等と声かけをし、怪我の防止に努めます。
- ③ 再度、①を確認し見える範囲の変化を実感してもらいます。
- ④ 本日実施する運動の内容および全体の進行時間を考慮して、上肢、体幹、下肢の静的ストレッチを行います。

### ☆首の運動 チェック☆

① 肩の位置を動かさずに、右の後ろを見てください！



② 左の後ろも見てください！



### 首の運動

① お臍を覗き込むように下を向き、10秒とめる



② 天井を見るように真上を向き、10秒とめる



<ポイント>  
・肩は動かさないようにしましょう！

### 首の運動

① 頭を右側に倒す  
② 右手を頭の左側に置く  
③ 手を使って、右側に引っ張り、10秒とめる

※ 反対側も行いましょう！




<ポイント>  
・肩やあごが上がらないように注意しましょう！  
・口は閉じましょう！

### 首の運動

① 後ろを振り向くように顔を左右に回す



② 回したところで10秒とめる



<ポイント>  
・あごが上がらないように注意しましょう！  
・口は閉じましょう！

### ☆腰の運動 チェック☆

① 腰を回しながら、右の後ろを見てください！



② 左の後ろも見てください！



### からだの運動

① 片手を腰に当てる  
② 反対の手を上げ、腕の重みを利用して体を横に倒す  
③ 横腹が伸びたところで、そのまま10秒とめる




<ポイント>  
・肘は軽く曲げましょう！  
・イスから落ちないように気をつけましょう！

### からだの運動

① 両手を腰に当てる  
② 後ろを振り向くように腰を左右へ回す  
③ 脳腹～腰が伸びたところで、そのまま10秒とめる




<ポイント> 体が前後に倒れないようにしましょう！

### ☆肩の運動 チェック☆

① 右手で左肩の後ろ側を触れることはできますか？



② 左手で右肩の後ろ側を触れることはできますか？

### ☆肩の運動 チェック☆

① 右手で左の腰に触れることはできますか？



② 左手で右の腰に触れることはできますか？

### 肩の運動

① 鼻から息を吸いながら肩を耳に近づける



② 口から息を吐きながら力を抜いて肩を下げる



<ポイント>  
・鼻から吸って、口から吐きます！  
・力を抜くことを意識しましょう！

### 肩の運動

① 肘を曲げて肩に手を置く



② 体の横に肘で円を描くように大きく回す



③ 前から後ろ、後ろから前へ交互に2回行う

<ポイント>  
・体の前では、両肘を近づけましょう！  
・背中肩甲骨を大きく動かしましょう！

### 手の運動

① 手のひらを上にして片手を前に出す



② 反対の手で前に出した手を体のほうへ引き寄せる

③ そのまま10秒とめる

<ポイント>  
痛みが強いときは、肘を軽く曲げましょう！

図3 準備体操の実施、運動の即時効果の確認

## 運動（運転に関連した運動）の実施

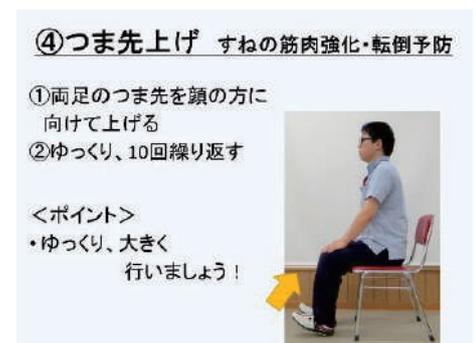
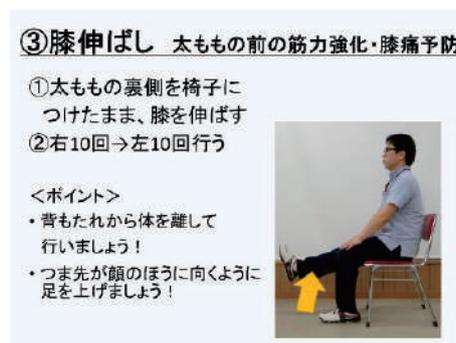
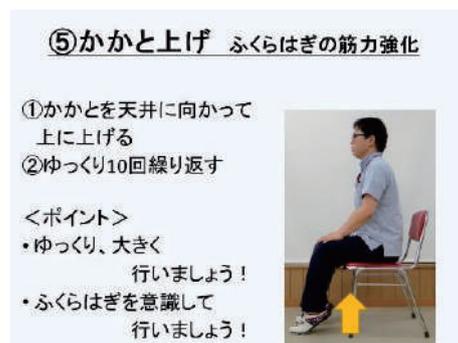
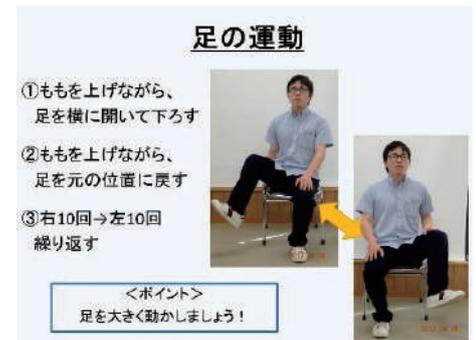
続いて、椅子に腰掛けたまま実施が可能な運動を行います（図4）。

- ①椅子の背もたれにもたれかからないように、座面に浅く腰掛けます。
- ②股関節屈曲や膝関節伸展、足関節の底背屈など、運転に必要な動きとの関係性の説明も添えて実施します。その際に関節の動きではなく、どの部位の筋に収縮が入っているかを参加者自身の手で直接触れて確認してもらいながら行います。
- ③片側（一肢）連続10-15回を1セットとし、2セット目に移行する場合は約2分間のインターバルを設けます。ただし、右側10回実施した後に左側10回実施する場合などは、反対側を行っている間にインターバルを設けているため、連続で行ってもかまいません。

大切な点は10-15回実施後の動かした部位の疲労度（よく動かしたか）について、自覚してもらうことです。疲労度を感じない場合は、参加者自身にとって運動強度が弱いことを伝えます。

- ④セットの合間に必要に応じて飲水を促します。また、参加者にとって運動負荷が強すぎる場合や痛みが発生した場合は、運動の中止や見学のための促しを行います。

図4 運転に関連した運動の実施



## 運動（認知課題を取り入れた運動）の実施

運動実施後の休憩も兼ねて、運転と注意機能、認知機能との関係性の説明を添えながら、コグニサイズ<sup>1)</sup>や運転に関連した認知課題を取り入れた運動の説明を行います。その際、「間違えることは悪いことではないこと」や「間違えても足や手を止めないこと」などの声かけをして、参加者にとって失敗体験が強く残らないように十分配慮します。

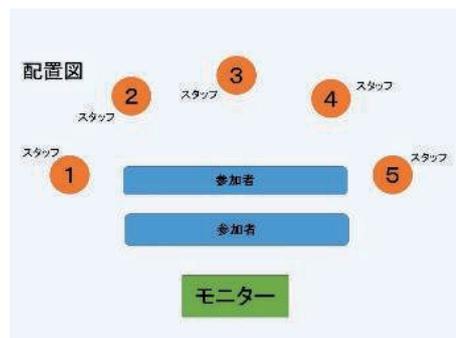
また、実施にあたり店舗スタッフにも協力してもらいますが、慣れないこともあり失敗をすることがあります。店舗スタッフに「私（理学療法士）たちでもよく間違えますから」などと声をかけることに加えて、あらかじめ参加者にも「店舗スタッフがわざと間違えるのでつられないように」などと説明しておくことで場が和み、参加者も運営側も安心して取り組むことができます。

ここではコグニサイズ以外の運動例について方法を紹介します。

例) 旗の色にあわせて足踏みなどを行う (図5)

- ①右手に赤旗、左手に黄旗を持ち、店舗スタッフ、運営スタッフあわせて5名が扇状に並びます。あらかじめ担当の番号（1番から5番）を決めておきます。
- ②運営スタッフ用のモニターなどに自身の番号が表示された時に、指定された色の旗をあげます。目安として5の倍数で旗をあげていきます。
- ③参加者は足踏みと足踏みの回数を声に出しながら、あげられた旗の指示（赤：両腕をあげる、黄：手を叩く）に従い動かします。
- ④慣れてきたら「数えるテンポをあげる」、「3の倍数と5の倍数で旗をあげる」、「スタッフが全員赤旗をあげたら〇〇をする」などと条件を増やしていきます。また、失敗に対する励ましや、全員が上手く課題をクリアしたことに対する褒めの言葉を意識して行います。終了時には運営スタッフにもお礼を一言述べます。

図5 旗の色にあわせた足踏み



## 整理体操の実施

よく動かした上肢、下肢を中心に静的ストレッチを行います。その際に運動によって痛みが出ていないかの確認をしてもらいます。また、必要に応じて飲水も促します。

## その他 留意事項

他の参加者の手前、いつもより無理をする、痛みを我慢して運動を行う参加者は少なくありません。思わぬ事故や怪我を防ぐためにも、開始時だけでなく運動中に何度も参加者に向けて運動に対する注意点を伝えていきます。

また、運転に関連した運動や認知課題を取り入れた運動などで見学の時間が多かった参加者や上手にできなかった参加者に対して、必ず終了後に直接声をかけて今回の機会が失敗経験で終わらないように配慮をします。「参加して良かった」や「体を動かして良かった」と感じてもらえるように、開始前から終了後まで気を配ることが大切となります。

## おわりに

健康安全運転講座における運動プログラムの実施にあたり、具体的な方法や留意点について示しました。しかし、多くの理学療法士は集団に対する運動指導スキルが十分に習得できているとは言いがたい状況です。運動プログラムの実施にあたっては事前準備が非常に重要であり、練習の場でできないことは本番では絶対にできません。参加者だけでなく運営スタッフにも目配り、気配りをしながら適切な運動負荷、難易度を見極めて時間通りに運動プログラムを進められるスキルを習得する必要があります。

### 参考資料

1) 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター：認知症予防へ向けた運動コグニサイズ。

<http://www.ncgg.go.jp/cgss/department/cre/documents/cogni.pdf> (平成30年1月10日アクセス可)

# Q&A

## 疑問にお答えします。

Q1. 本事業のコンセプトをどのように考えて活動しましたか？

A1. 高齢者の運転適応判断や運転事故軽減については、適切な公的機関で行われるべきものと考え、今回は直接的な介入はしていません。今回は、本事業の趣旨も踏まえて、できるだけ長く車に乗れる身体づくりを目標とし、これらの取り組みが、高齢者が暮らしやすい街づくり、高齢者の交通事故の軽減へ少しでもつながることを期待しています。

Q2. 具体的な準備などの連絡調整は誰としましたか？

A2. 三重県士会担当者がダイハツ担当者と直接、連絡調整しました。

Q3. 都道府県士会からの支出はありましたか？

A3. 人件費や交通費などはダイハツより支払われました。備品購入に関しては、ダイハツ側に相談させていただく物品もありましたが、三重県士会では、他の地域事業でも使用することを想定し、三重県士会で購入した備品もあります。

Q4. 1回あたりの参加者数とPTの人数に基準はありますか？

A4. 標準的な安全運転講座の内容、参加者数、理学療法士の人数、タイムテーブルは、日本理学療法士協会とダイハツ工業が締結した覚書の中に記されておりますので、そちらをご参照ください。

Q5. どのくらいの年齢、身体機能レベルの方が参加していましたか？

A5. 60歳～80歳くらいの方が参加されました。杖なしで一人で歩くことができる方が多数でしたが、中には杖や歩行車を使用されている方が参加されることもありました。

Q6. 運転に関連する運動プログラムはどのように選択しましたか？

A6. 運転経験のある複数のPTによるブレインストーミングと、プレイベントの参加者から取得したアンケートをもとに、運動プログラムを選択しました。回を重ねるごとに、複数回参加される方もいらっしゃるため、少しずつ内容を更新しています。

# 取り組みの発展へ

一般社団法人 三重県理学療法士会 会長 高橋 猛

近年、高齢者の自動車運転ミスによる事故発生が大きな社会問題となっています。それに伴い、国や地方自治体は、高齢ドライバーに対して自動車運転免許証の自主返納を積極的に進めています。その結果、引きこもりによる体力低下につながり、また生活習慣病の発症や認知機能の衰えを引き起こすリスクが生じます。運転免許証の返納は、ADL、IADL、QOLへの影響が計り知れなく大きいのです。この大きな問題に対し、理学療法により「自動車を長く利用でき、生活の便利さの維持が可能」、「QOLを低下させない」という認識のもと、日本理学療法士協会とダイハツ工業株式会社が連携しました。その流れを踏まえて三重県を見つめると、都会の様な地下鉄・在来線あるいはバス輸送が便利な地域でもなく、県民にとって自動車が重要な交通手段となっています。実際に三重県内には、多くの高齢ドライバーが存在し、そこに運動療法の専門家である三重県士会が取り組む必要性を強く感じ、積極的にこの企画に関わることになりました。

三重県士会は地域包括ケアシステムに対応すべく、平成27年度より三重県リハビリテーション情報センター（人材バンク組織 <http://mie-riha-info.jp>）を設立し、積極的に高齢者の健康づくり（介護予防事業、地域ケア会議等へ参加）に関わる体制を構築してきました。基金の支援も頂いていますが、担当理事を中心とした士会員の積極的な協力により仕組みは完成しました。この様な士会員の前向きな活躍が、今回の事業（ダイハツ工業との地域密着プロジェクト）につながり、士会員は毎日の自分の仕事で忙しい中、高齢者の自動車運転に関連した運動や体力測定、認知課題を取り入れた運動などを独自に開発しました。その結果、参加された高齢者からは、「参加して良かった」、「ありがとうね」と大変喜んでいただいています。

今後、団塊の世代が後期高齢者となる結果、生じる医療・福祉あるいは在宅高齢者の諸問題に、三重県士会がどの様な関わりを持っていくかが重要になります。都道府県士会理事会は日本理学療法士協会と密に連携を保ち、県・市町、医師会、看護師会等との関係づくり、企業、あるいはNPO等からの情報を大切にして推し進めていくことが重要と考えています。しかし、三重県士会は会員の会費のみで運営している一般社団法人であり、また会員は病院等の施設に勤務しており、限界もあります。三重県士会は理事会、士会員が地域包括ケアシステムに対して共通認識を持ち、チームワークを大切にして事業に取り組んでいく所存です。

# 三重県理学療法士会

ダイハツ工業との地域密着プロジェクト運営手引き  
制作メンバー（50音順）

伊藤 卓也	主体会病院
岩崎 武史	伊勢慶友病院
内田 雅之	主体会病院
木村 圭佑	花の丘病院
木造 健太	伊勢慶友病院
杉浦 徹	訪問看護ステーション豊和 鳥羽サテライト
瀬古 征志	主体会病院
高橋 猛	鈴鹿医療科学大学
成田 誠	鈴鹿医療科学大学
原田 佳澄	花の丘病院
番條 友輔	主体会病院
南出 光章	しおりの里

■この冊子の内容を許諾なく、転載及び複製することを禁止します。

■この冊子の内容を許諾なく、ネットワーク等を通じて閲覧できる状態にすることを禁止します。



この運営手引きは、日本理学療法士協会「都道府県理学療法士会事務局強化モデル事業」の補助金を得て作成されました。

発行人： 高橋 猛（一般社団法人 三重県理学療法士会）

発行： 2018年2月1日

発行所： 一般社団法人 三重県理学療法士会

〒514-8552 三重県津市桜橋2丁目131番地 三重県社会福祉会館2階

【TEL】 059-271-9918

【ホームページ】 <http://mie-pt.jp/>