



シンガポールにおける日本式介護予防運動プログラム

日本理学療法士協会事務局 折戸菜穂子

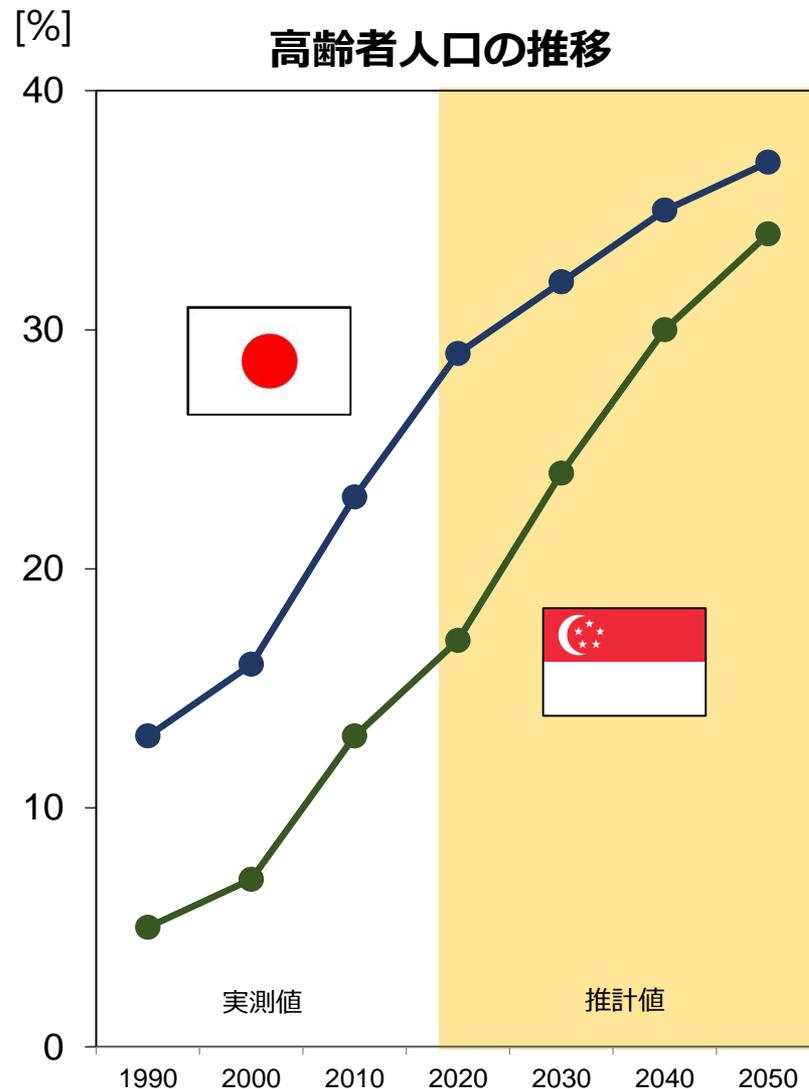
目次

- 背景
- 体操教室の導入
- HAPPYトレーナーの育成
- 体操教室の展開
- マニュアルの作成
- 今後の展望

1. 背景（日本とシンガポールの協力）

National University Health System

- 日本の理学療法士2名を2017年から派遣
- コグニサイズを応用した介護予防運動プログラムを開始



内閣官房作成

(UN World Population Prospects, 2015 revision)

1. 背景（コグニサイズとは）

Cognition



脳の活動を
活発にする

×

=

認知症の
発症を
遅延させる

Exercise



運動で体の
健康を促す

1. 背景（HAPPYプログラム）

日本の理学療法士に期待されたこと

- 体操教室の導入
- コグニサイズの現地化
- NUHSスタッフの育成
- HAPPYトレーナーの育成
- 体操教室の展開

HAPPY: Healthy Ageing Promotion Programme for You

2. 体操教室の導入



2. 体操教室の導入（コグニサイズの現地化）

コグニサイズ	HAPPY Exercise
1～100まで 数える	<u>1～10</u> あるいは <u>1～20</u> を 繰り返す
グループに分かれ 語想起課題	<u>言語別</u> にグループに分かれ 語想起課題
3の倍数で 手をたたく	3の倍数で <u>中国語</u> や <u>マレー語</u> の 感嘆詞を叫ぶ

3. HAPPYトレーナーの育成



2017年10月～

3. HAPPYトレーナーの育成



2017年10月～

3. HAPPYトレーナーの育成

第1部 紹介 (3日間)

- ・ HAPPY exerciseの講義と体験
- ・ 教室の見学
- ・ 運動指導の実技とグループワーク

第2部 実地練習 (約6日間)

- ・ バイタルチェックとリクス管理の習得
- ・ 基本的な6種類の運動指導方法の習得

第3部 最終評価 (2日間)

- ・ 適切なバイタルチェックとリスク管理
- ・ 基本的な運動計画の立案
- ・ 基本的な教室運営



3. HAPPYトレーナーの育成



10～20名×15回 =

200名

(2017年10月～2019年3月)

4. 体操教室の展開

体操教室の流れ

8:30～9:00	9:00～9:10	9:10～9:35	9:40～10:00	10:00～
バイタル チェック など	準備運動	二重課題 を主とした 運動	グループ1： 基礎運動 グループ2： サーキット トレーニング	談話 健康講座 など



4. 体操教室展開



10～50名×30教室＝

500名

(2017年8月～2019年3月)

5. マニュアルの作成

運動課題、認知課題の難易度の選択肢

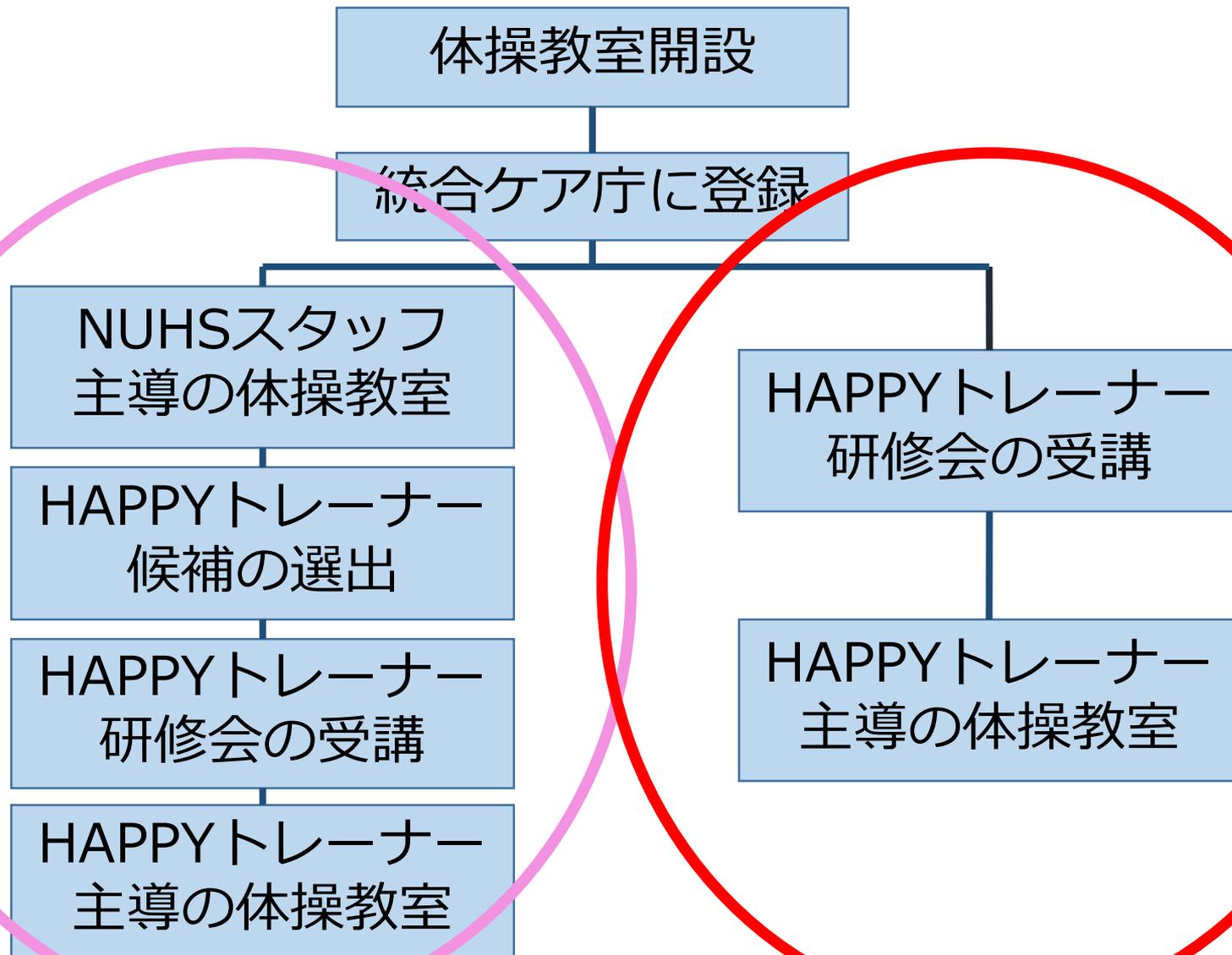


座位足踏み



立位足踏み

6. 今後の展望





ご清聴ありがとうございました。