



ひかりサロン

ショッピングリハビリ®

10回のリハビリより1回のお買い物





人との
つながり

心と体に輝きをもつ
“光齡者”が増え
人と街が元気に

健康
増進

食料品
アクセス



いらいっしゃいませ、ひかりサロンへ

私たちには理念があります

お買い物を中心とした生活のなかで行うリハビリにより

人や街を元気にする「**ショッピングリハビリ**」

ショッピングリハビリを通じて心と体に輝きをもった

“光齢者”が増え、人が元気となります

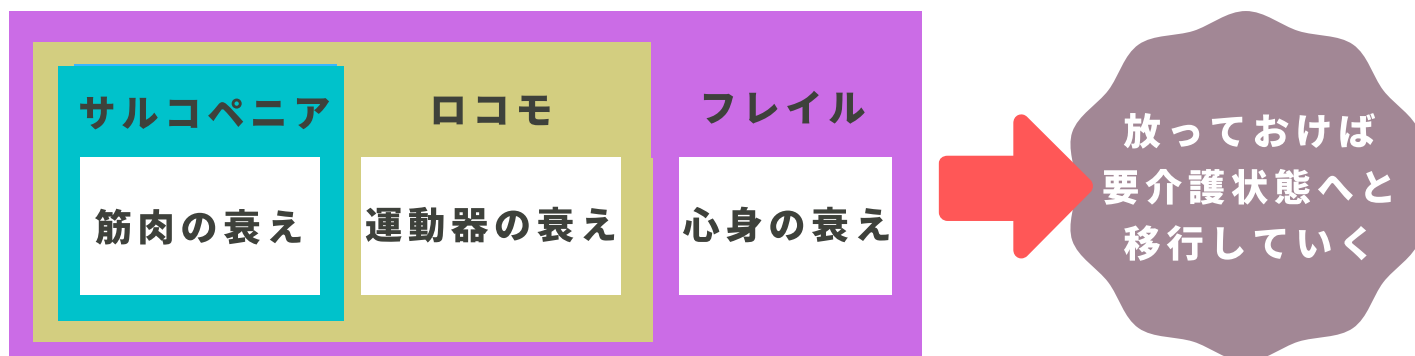
元気となった人が活発に生活し、街も元気になります

そんな未来が来るためのお手伝いをすることです



サルコペニア・ロコモ・フレイル予防していますか？

高齢者のADL維持や介護予防など健康に関する言葉として最近よく耳にするのが「フレイル」「ロコモ」「サルコペニア」があります。それぞれ生活不活発病様の能力減退に関する言葉です。この3つの病態は老化と生活習慣病や栄養状態、社会との関わりが大きく関係しています。3つの病態を放置しておくと要介護状態としての寝たきりや認知症などの状態に陥ります。



■サルコペニア・ロコモ・フレイルの包含（ほうがん）関係

ロコモ、フレイル、サルコペニアは互いに悪影響を及ぼし合う関係にあります。

それぞれが影響しあい、重症化すると要介護状態（寝たきりや認知症等）を来すと考えられます。それぞれの状態を早期発見と早期対策を講じることが重要です。

そうすることで、サルコペニア・ロコモ・フレイル予防、そして要支援・要介護状態を予防することができます。

サルコペニア・ロコモ・フレイル予防をしませんか？

普段から生活習慣や過ごし方を見直していくことでサルコペニア・ロコモ・フレイル予防ができます。さらに要介護状態の予防にもなります。

「サルコペニア」「ロコモ」「フレイル」
3つの病態に有効な予防手段



「運動」

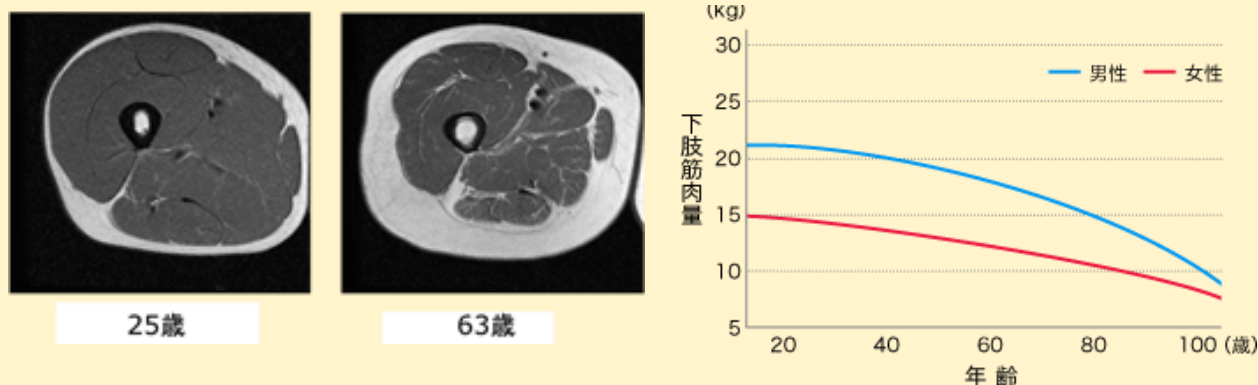
ショッピングリハビリで行うモールウォーキングの様に「歩く」ことは普段の生活にも取り入れやすい運動のひとつです。



年齢による筋肉の衰えは毎日の生活の質に影響する

年を重ねると健康的なライフスタイルが過ごせていないと筋肉が衰えることで体を自由に動かすことが困難になります。ほうっておくと毎日の生活の質はどんどん低下していきます。

■ 年齢による筋肉量の違いと下肢筋肉量の変化



出典：日本老年医学会雑誌 47巻1号（2010：1）

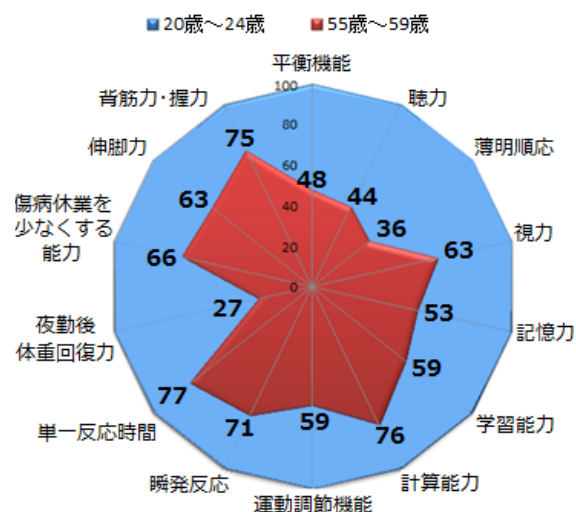
年齢による衰えるのは筋肉だけじゃない 五感など感覚機能の衰えにも注意が必要!!

図1のように加齢に伴って「視覚」「聴覚」などの五感に加えて、「平衡感覚」「運動調整機能」など幅広く身体だけでなく感覚機能も低下します。

筋力低下を防いでいたとしても感覚機能が十分に働かなければ転倒事故など生活における障害を防ぐことはできません。

筋力を鍛えるのと同じように感覚機能も鍛える必要があります。

図1：年齢による身体機能の変化



20歳～24歳ないし最高期を基準（100%）
としてみた 55歳～59歳の機能水準

引用：高齢者の労働能力（労働科学研究所 1980）

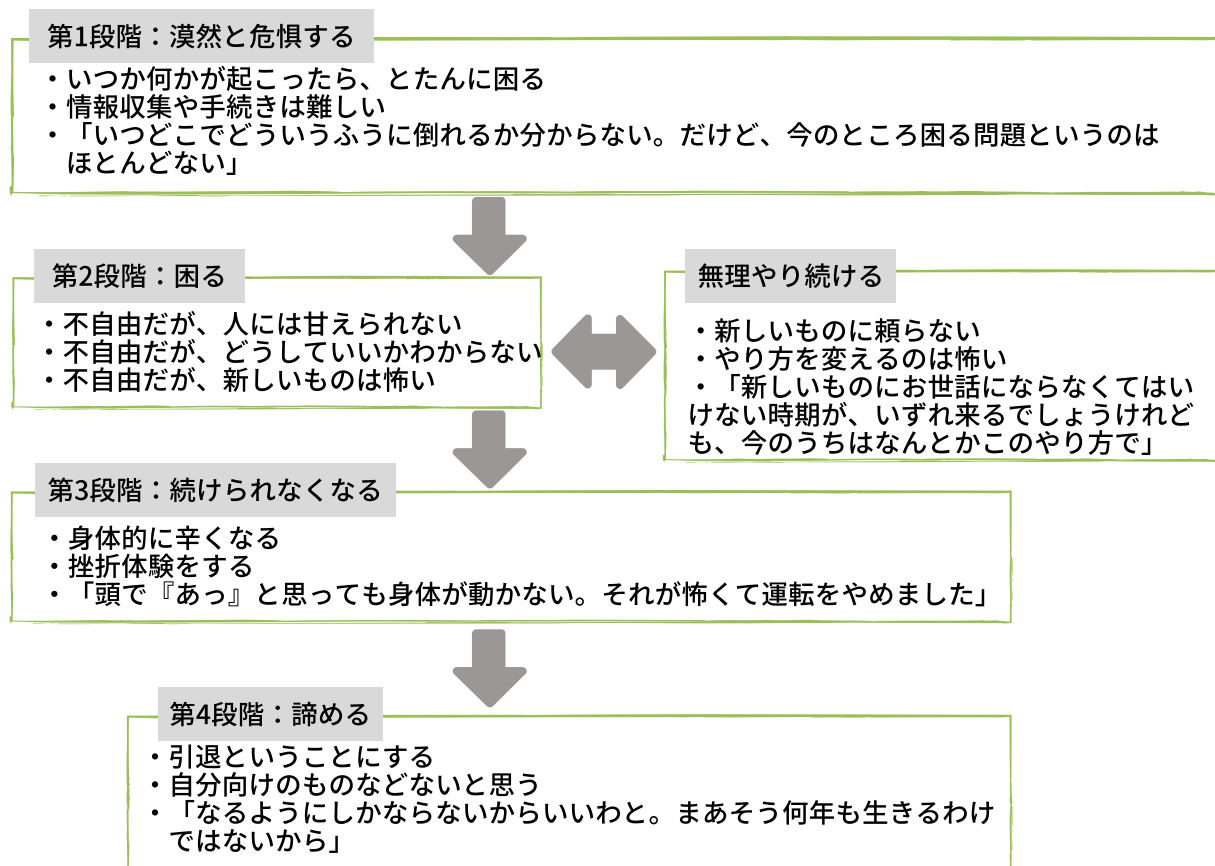
介護予防プログラムへの参加勧奨の課題①

■高齢者の加齢に伴う気持ちの変化

介護予防プログラムなどの新しいことへの取り組みにストレスを感じやすく、その介護予防効果への過小評価が高齢者の特徴です。つまり、失敗に対して恐れ、否定的で消極的な言動になりがちです。

緩徐に機能が落ちていく間は「私は大丈夫」と介護予防プログラムへ取り組むきっかけや動機がなく、いざ「困る」段階になってから危機感を感じるも、すでに遅く介護予防プログラムに取り組む余力がなく、要介護状態へと陥ってしまうという高齢者の状況が考えられます（表1）。

表1：加齢に伴う気持ちの変化



出典：日本総合研究所作成

介護予防プログラムへの参加勧奨の課題②

■介護予防プログラムへの魅力と動機付け

介護予防への参加の呼びかけやプログラムの提供にあたり、高齢者の個々の趣味嗜好や生活状況、参加へのモチベーションなどを十分に把握していないために、介護予防のプログラムに魅力を感じない高齢者、介護予防に関心の薄い高齢者が地域に潜在的に取り残されているように思われます。表2のように介護予防の対象である要支援1・2レベルの高齢者のサービスの利用が少ないことから伺えます。

表2：介護保険サービスの認定受給率

	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	合計
認定者数	933,035	9,443,709	1,352,354	11,574,337	881,602	820,826	603,460	65,461,561
サービス受給者数	293,277	469,096	1,006,217	909,391	545,124	376,692	237,089	3,801,009
受給率	31.4%	49.7%	74.4%	78.6%	61.8%	45.9%	39.3%	58.1%

※2020年4月 介護保険事業状況報告（暫定）より抜粋作成

本来の介護予防とは、単に高齢者の運動機能や栄養状態の改善だけを目指すのではなく、心身機能の改善や環境調整などを通じ、個々の高齢者の生活機能（活動レベル）や参加（役割レベル）を向上させ、一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援し、生活の質（QOL）の向上を目指すものです。

しかし、現在地域で提供されている介護予防プログラムの多くは心身機能の改善を目的とした機能回復訓練に偏り、社会参加を伴い、役割を獲得する（「活動」「参加」に焦点をあてたプログラム）ような通いの場を創出することが十分ではありませんでした。

そのため介護予防の利用者やその家族の多くは、機能回復を中心とした訓練の継続こそが有効であると誤解を引き起こしています。

これからの介護予防プログラムは、機能回復訓練などの高齢者本人へのアプローチだけではなく、生活の中での役割と社会参加を促す等、高齢者本人を取り巻く環境も含めたバランスのとれた介護予防プログラムが必要となっていきます。

高齢者を“光齡者”にしたショッピングリハビリ

ショッピングリハビリを通じてお買い物をきっかけに心身を働かせる生活行為に基づいたサービスを受けることで心と体に輝きをもった“光齡者”へと変わっていきます。

氏名：Aさん 女性

年齢：85歳

生活状況：息子夫婦と同居

対象：事業対象者

Aさん：運動機能検査結果

	令和元年1月	令和2年3月
握力(kg)	10.7	9.5
TUG(秒)	11.15	11.12

<利用者の感想>

ショッピングリハビリ開始前は、すべての生活支援を息子夫婦が行っており、家ではテレビを見て過ごすなど役割がない状態でした。ショッピングリハビリ開始後は家族のお使いを頼まれたり、半年後には息子夫婦に一品の料理を作るという役割ができました。

<サービス提供者の感想>

開始後2か月ごろから、メイクをしっかりとされ、服装も若々しい服装になり、気分も表情も若返った方でした。何よりの成果は家族のために一品料理を作る役割ができたことです。



ショッピングリハビリ利用による運動・認知機能の変化

ショッピングリハビリの医学的効果を検証する目的で、ひかりサロン利用者に対してアンケート調査と身体機能検査を行いました。これらの調査と検査はショッピングリハビリ開始時と開始後3ヵ月目に実施した。これら2つの時期に得たデータを比較し、医学的効果を検証しました。

■島根発ヘルスケアビジネス先進モデル構築支援事業による調査内容

【身体機能・運動機能検査】

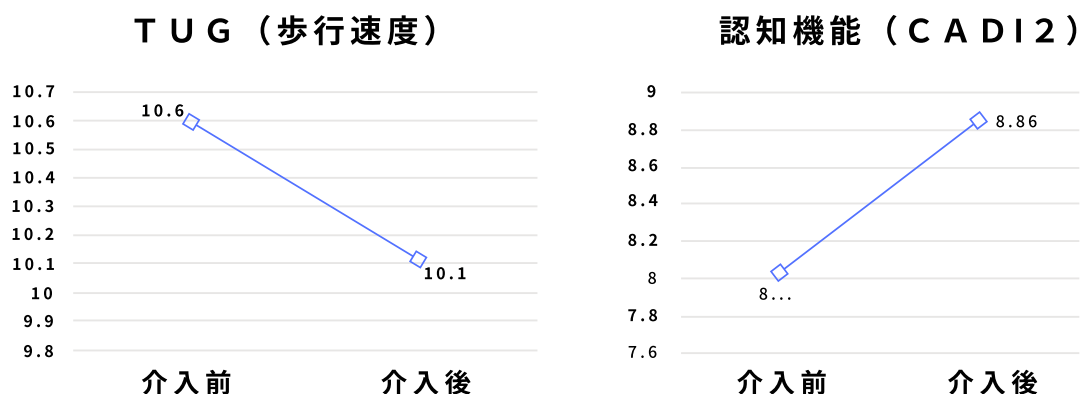
- ①ロコモ25（質問紙検査）
- ②体組成測定
- ③片脚立ち
- ④TIMED UP & GO TEST (TUG)
- ⑤VAS（痛み評価）
- ⑥握力測定

【認知機能検査】

CADI2による検査

※CADI2：島根大学第3内科が作成した認知機能テストプログラム

■ショッピングリハビリの医学的効果を検証した結果



出典：H29年度島根発ヘルスケアビジネス先進モデル構築支援事業
事業実施者：磯村実（島根大学人間科学部人間科学科教授）

上記結果よりショッピングリハビリへの参加により運動機能と認知機能を向上させることが示唆されました。

フレイルには①筋力低下が、②運動量の低下を招き、③食欲の低下をもたらします。これにより高齢者を④低栄養状態に陥れ、更に①の筋力低下を招く、という悪循環（フレイルサイクル）を引き起こします。フレイルの予防にはこのフレイルサイクルを断ち切ることが重要です。

ショッピングリハビリの参加により運動量と社会参加の機会が増加することは、フレイルサイクルの抑止に寄与するものです。

ショッピングリハビリ×運動

ショッピングリハビリでは身体・認知機能へ働きかけるプログラムを提供しています。商業施設の環境下を活用した筋力だけではなく認知機能も高めるプログラムによりご利用者様を元気にしています。

1. ポール体操

健康志向が高まるウォーキングの補助具であるウォーキング用ポールを利用した運動です。この運動で柔軟性や筋力だけでなく、適切な体の動かし方を養うことができます。



2. モールウォーキング

1992年にアメリカでモールウォーキングが始まりました。外の天候に左右されず気温も一定で明るい店内で歩く運動です。またモール内は広く、傾斜も少ないため安心安全に歩くことができます。また、ショッピングリハビリ専用カート「楽々カート」により膝などの痛みの緩和が図れより長い距離を歩くことを可能としています。



3. スラックレールワークアウト

床に置いて乗り、バランスをとることにより、「体幹」「バランス」「集中力」を養う事ができます。この運動により足裏のバランスを保つセンサー（メカノレセプター）を効率的かつ効果的に刺激し、活性化させます。これにより転倒予防を含め日常生活の動作をよりスムーズにします。



ショッピングリハビリ×認知

ショッピングリハビリではバリアフリーではなく、“**バリアアリー**”の環境下でのモールウォーキングやお買い物を通じて各種認知機能を高めることを促します。運動で培った筋肉などが有効に働くためには適切な感覚入力が必要となります。感覚を活性化することで日常生活での筋肉が使われる頻度が増え、普段の生活の中での筋力低下はもとより認知症の予防を容易にします。



1. お買い物による認知機能向上

ショッピングリハビリを通じての金銭管理行動は計算や品物の選択、他者との交流を含み、高度な能力を必要とする活動です。それにかかわる認知機能を活用します。認知機能が高まることで認知症予防の効果も期待できます。



2. 幸せホルモン（ドーパミン）

ショッピングリハビリでお目当てのものを買うこと、家族からの頼まれたものを買うことなど通じて「楽しい」「達成感」などを体験します。これにより幸せホルモン（ドーパミン）が分泌されます。このホルモンにより脳内は活性化し体の動きもスムーズとなります。ドーパミン分泌の促進は認知症予防の効果も期待できます。



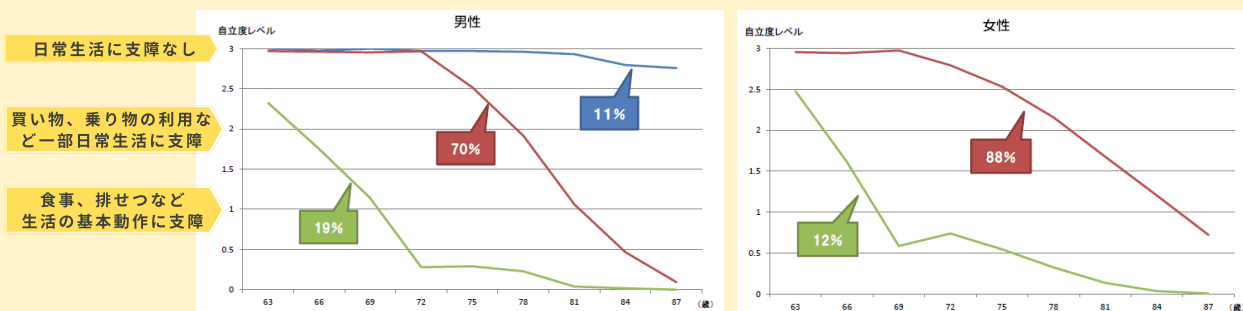
3. バリアアリー施設「ひかりサロン」

ショッピングリハビリを提供する事業所「ひかりサロン」は商業施設内にあるため人込みや段差、階段等日常で遭遇する可能性のあるバリアが偶発的に配置された「バリアアリー」施設です。その環境下でご利用様は無意識の中で身体機能と同時に各種認知機能を効率的に高めることができます。

高齢者6,000人の20年間の追跡調査から見た ショッピングリハビリの有用性

後期高齢者の75歳以上になると、老いによる心身のトラブルが生じます。
それが生活機能の低下につながると、自立した暮らしの継続は困難となります。

図1：男女の自立度変化パターン（全国高齢者20年間の追跡調査）



引用：全国高齢者パネル調査（JAHEAD）結果

東京大学高齢社会総合研究機構編「東大がつくった高齢社会の教科書」（㈱ベネッセコーポレーション、2013年3月）
秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想「科学」 岩波書店2010

図1より男性は、60歳を過ぎ自立度が急激に低下する人が19%、70歳を過ぎ緩やかに自立度が低下する人が70%、90歳近くになっても高い自立度を維持する人が11%の割合に分かれることを示しています。

女性は、60歳を過ぎて早期に自立度が低下する人は12%、70歳を過ぎ緩やかに自立度が低下する人が88%となっています。

男性の7割、女性の約9割の人が、70歳をすぎてから緩やかに自立度を下げていますが、高齢になっても日頃から足腰を鍛える、積極的に人と交流し活動する等、健康的なライフスタイルに努めれば、自立度が低下するタイミングを後ろに遅らせることは十分可能です。

特に足腰の強化は自立度低下のタイミングを遅らせることが期待できます。

ショッピングリハビリが提供する サービスを継続的に受ける効果

「体操」
「人との交流の場」
「モールウォーキング」
「お買い物」



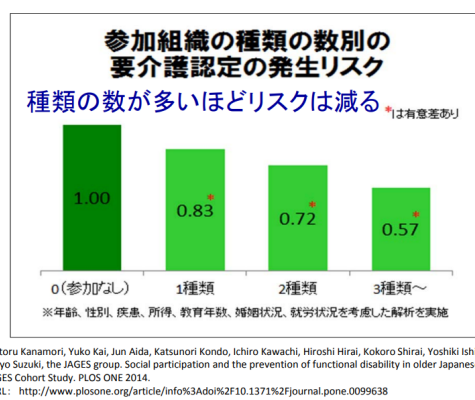
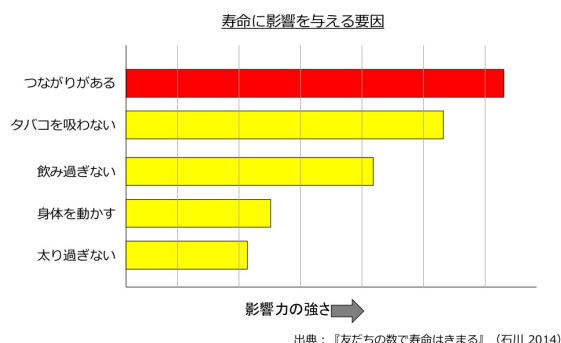
健康的なライフスタイルの確立
自立度の高い生活の維持

『人とのつながり』が禁煙や禁酒より介護予防に高い効果

家族・親戚・ご近所などの人間関係、より多くの人と交流する人(つながりがある人)ほど、所得や性別、住んでいる地域に関わらず長生きすることが、大規模な追跡疫学調査によりわかりました(左下図)。

また、65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者12,951名を対象に、地域で行われているスポーツや趣味の会への参加の有無から何の会に参加しているか、何種類の会に参加しているかを各個人ごとに調査、4年間の要介護認定の発生状況を追跡しました。参加している会の数が0である人と参加している数が1～3種類以上の人で要介護認定の発生状況を比べると、1種類でリスクは17%低下、2種類で28%、3種類以上で43%と種類が増えるほど要介護になる確率は低下していました(右下図)。

「つながり」が最も寿命に影響する



社会参加が要介護認定のリスクを下げることを示唆されました。より多くの組織に参加することで介護予防効果を高める可能性が示されました。

ショッピングリハビリで行われた調査研究においても約60%の方が「人とのつながり」がもてるとの評価が得られました(図2)。継続的な利用による介護予防効果が期待できます。

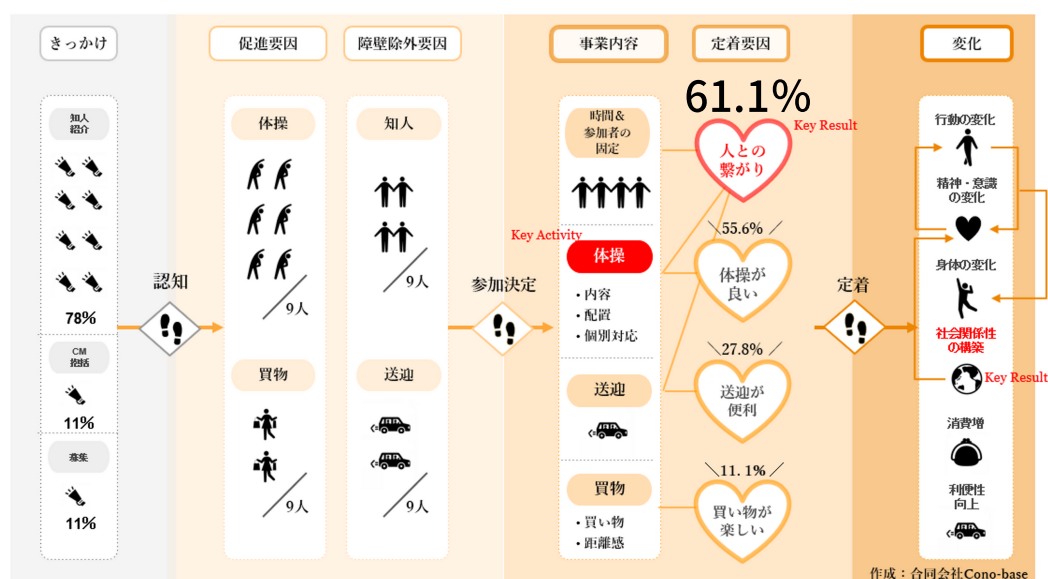


図2：ショッピングリハビリロジックモデルからの価値観

ショッピングリハビリでの歩行を支援

ショッピングリハビリで欠かせないツール

ショッピングリハビリ専用カート

“楽々カート”

体重を半分
以下に免荷



膝痛が軽減



長い距離を
歩くこと
ができる

背筋を
伸ばす
姿勢



円背が緩和



息苦しさが
減り、楽に
歩ける



10回のリハビリより
1回のお買い物！



ショッピングリハビリ®

10回のリハビリより1回のお買い物

2020年11月14日 第1版

発行所：ショッピングリハビリカンパニー株式会社

〒699-1311 島根県雲南市木次町里方30-2

TEL：0854-47-7673

ホームページ：https://shopping-reha.com/

Copyright©2020 Shopping Rehab Company Ltd. Allrights Reserved

本資料の無断転載・複写を禁じます

お問合せ先

ショッピングリハビリで
高齢者を光 齢者へ

