

Asian Journal of  
**HUMAN  
SERVICES**

Printed 2011.0901 ISSN2186-3350  
Published by Asian Society of Human Services

*September* 2011  
VOL. **1**



実践報告

## 韓国におけるパワーリハビリテーション研究会認定資格 IPR (Instructor of Power Rehabilitation) の創設について

### The report of the certification of IPR (Instructor of Power Rehabilitation) for South Korea

片岡 芳樹<sup>1)</sup> 橋本 幸雄<sup>1)</sup> 秦 佳保林<sup>1)</sup> 水口 滋<sup>1)</sup> 尹 貞娥<sup>2)</sup>

(Yoshiki KATAOKA) (Yukio HASHIMOTO) (Kaori HATA) (Shigeru MIZUGUCHI) (Jeong-Ah YOON)

- 1) 社会福祉法人梅の樹会フラワープラム , パワーリハビリテーション研究会関東支部  
〒190-1231 東京都西多摩郡瑞穂町大字長岡長谷部 83 番地 1  
hashimoto@flowerplum.jp
- 2) 東北大学大学院 経済学研究科  
jeongah628@gmail.com

Asian J Human Services, 2011, 1: 142-147. © 2011 Asian Society of Human Services

#### 1. はじめに

パワーリハビリテーションとは老化や障害により動かさなくなった関節や筋肉を無理のないように、トレーニングマシンを楽しむ感覚で行うリハビリである。続けて行うことにより自立への回復・重症化の予防・介護負担の軽減などを目的としている。

IPR (Instructor of Power Rehabilitation) は、パワーリハビリテーションに関して、広く、正しく、安全な運用ができる知識や使い方などを専門家として適切にアドバイスできると認められる者に与える認定資格である。

日本同様、韓国においてもこのリハビリ手法が素晴らしい成果を上げるために、パワーリハビリテーションを正しく、安全に普及させる為、インストラクターとしての役割を担うことを期待し IPR を創設した。

#### 2. パワーリハビリテーションについて

パワーリハビリテーションは、老化や器質的障害により低下した身体的・心理的活動を回復させ、自立性の向上と QOL (Quality of Life) の高い生活への復帰を目指すリハビリテーションの新しい手法である。日本でリハビリの専門職の手によって開発された、マシントレーニングを中心とした運動プログラムであり、「老化に対するリハビリテ

Received  
June 24,2011

Accepted  
August 25,2011

Published  
September 1,2011

ーション」といえる。

パワーリハビリテーションの特徴は大きく三つ挙げられる。

第一、「使われなくなった神経筋」の再活性化である。高齢者が「歩くのが遅くなった」など動作性が低下する原因は、「体のいたるところで使わない筋肉が増えてくる」事が原因である。高齢者が身動きが不自由になったり、寝たきりになる原因は、「筋力が弱くなった」「筋力が低下」ではなく、「使わない筋肉が増える」ことにある。パワーリハビリテーションは普段使っていない筋肉を動かしていく（再活動化）運動である。パワーリハビリテーションは、マシントレーニングを低負荷で行い、全身各部の使っていない筋を動かすことにより、「すたすたと歩けるようになった」というような動作性・体力の改善、「外出するようになった」といった心理的活動性の改善が得られる。また、パワーリハビリテーションが心臓に与える影響は、「入浴」よりも軽く運動によるリスクが少ないのも特徴である。

第二、動作性の改善である。パワーリハビリテーション理論に基づいて、マシントレーニングをすることで、肩甲骨を中心に引き寄せる筋肉の再活性化、背骨をまっすぐ伸ばす筋肉の再活性化、股関節をまっすぐ伸ばす筋肉の再活性化、膝をまっすぐ伸ばす筋肉の再活性化を図ることで、立ち上がる時の動作や歩くときの動作が改善される。

第三、行動変容の効果がある。パワーリハビリテーションは老化に対して、要介護化の本態である動作性の低下、体力の低下を改善し、最終的には行動全体が活発になることを目指している。身体の動きが良くなった、疲れにくくなったという動作・体力の改善は、「自己認識・自己概念」に変化をもたらし、行動の変化も生まれる。また、パワーリハビリテーションのような軽い有酸素運動の時に、神経から放出される物質には、「うつ」の改善など心理的効果もある。実際に、パワーリハビリテーション実施後に趣味であった社交ダンスや登山、絵画を再び行うようになったなど、数々の行動変容が報告されている。

### 3. 日本におけるパワーリハビリテーションに関する資格研修の概要

日本国内の資格制度は、「実務者研修」「指導員研修」「上級指導員研修」と3段階に分かれており、受講者のキャリアと役割に応じて研修内容が区分されている。

#### (1) 運動器の機能向上サービスに関連する実務者研修会

パワーリハビリテーションの基礎理論、プログラム、運営方法、マシントレーニングの基本的な設定方法を学ぶことができる（予防給付における当該の研修に相当します）。誰でも参加することができ、研修会修了者にはパワーリハビリテーション研究会発行の研修修了証が発行される。

#### (2) パワーリハビリテーション指導員研修会

「運動器の機能向上サービスに関連する実務者研修会」からのレベルアップ研修

会である。主に高齢者、整形外科的疾患、脳血管障害、神経疾患等疾患別の運営方法、マシントレーニングの注意点・具体例等を学ぶことができる。受講資格としては、

- ① 高齢者筋トレ事業もしくは運動器の機能向上サービスに関連する研修会の修了証をもっていること (NPO 法人パワーリハビリテーション研究会発行)
- ② 6ヶ月以上のパワーリハの実務経験 (3ヶ月以上の研究会推奨機器による実務経験を含む)

上記の二つの受講資格を有していない方は受講できない。

研修会修了者にはパワーリハビリテーション研究会発行の指導員研修会修了証が発行される。パワーリハビリテーション指導員の資格認定を希望する方は、研修会終了後申請が必要になる。

### (3) パワーリハビリテーション上級指導員研修会

パワーリハビリテーション指導員から更にレベルアップするための研修会である。主に介護予防総論・高齢者リハビリテーション学、運営学 (要支援者、要介護者等介護度別)、老人学 (リスク管理や社会的背景等)、疾患学 (骨関節疾患、呼吸器疾患、脳血管疾患) 等、指導員研修よりも更に幅広く、より個別的・専門的な実践方法・運営方法を学ぶことができる。受講資格としては、

- ① パワーリハビリテーション指導員証を有していること
- ② パワーリハビリテーション指導員資格取得後、3年以上のパワーリハの実務経験

上記の二つの受講資格を有していない方は受講できない。

研修会修了者にはパワーリハビリテーション研究会発行の上級指導員研修会修了証が発行される。パワーリハビリテーション上級指導員の資格認定を希望する方は、研修会終了後申請が必要になる

今までの日本の資格制度の課題は、「実務対応力」であった。すでにパワーリハビリテーションが普及している日本においては、各法人や団体がそれぞれの事業所において、OJT ( On the Job Training ) や OFF-JT ( Off the Job Training ) を通じて実務力を養成している。それによって、法人間・事業所間とスタッフ間のスキルに大きな隔たりが見られている。

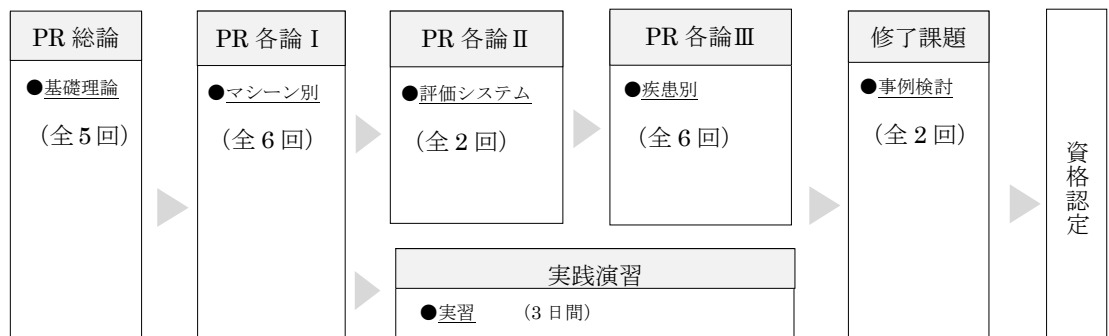
したがって、今回創設した IPR ( Instructor of Power Rehabilitation ) を韓国に適応する際には、この課題を是正する為、カリキュラムを作るにあたり、理論から実践まで幅広く実務に対応できるように構成した。

#### 4. 韓国における IPR 資格の講座内容

本講座はパワーリハビリテーションに関する知識のみならず実践的な運用方法までを習得する為、講義と実践演習を兼ねたプログラムとなっている。総論編では、パワーリハビリテーションの基礎理論、運営管理、マシントレーニングの設定方法を学び、各論編では、主に高齢者・整形外科的疾患・脳血管疾患・神経疾患等、疾患別の運用方法を学ぶ幅広いプログラムを構成している。最終的にはパワーリハビリテーションの理論を適切にアドバイスできる知識を習得しているかを判定する為、修了課題を作成して資格認定となる。

#### 5. 韓国における IPR 資格の講座カリキュラム

##### (1) 講座フロー



##### (2) コントロールタワー

区分	講義名	学習内容
PR 総論	① 介護保険制度概論	韓国・日本の介護保険制度
	② パワーリハビリ基礎理論	基礎理論の学習
	③ 運営管理	トレーニングフロー、リスク管理 期間・負荷量の設定方法
	④ 評価学概要	評価項目、評価の位置づけ、効果判定
	⑤ マシンオペレーション	専用マシン 6 種類の取扱説明
PR 各論 I	【各論 I : マシン別】	
	① チェストプレス	・各マシンの特性
	② ホリゾンタルレッグプレス	・初期設定方法
	③ ヒップアブダクション	・操作時の注意点
	④ レッグエクステンション	・動作時のチェックポイント
	⑤ トorsoフレクション	(代償運動の見極め方)
	⑥ ローイング	

Received  
June 24,2011

Accepted  
August 25,2011

Published  
September 1,2011

PR 各論Ⅱ	【各論Ⅱ：評価システム】	10項目の評価スケールの目的・実践
	評価システム	
PR 各論Ⅲ	【各論Ⅲ：疾患別】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各疾患の特徴</li> <li>・各疾患におけるパワーリハビリテーションの目的</li> <li>・トレーニング原則と注意点</li> <li>・効果のメカニズム</li> </ul>
	① 老化（加齢・虚弱体質）	
	② 骨関節疾患	
	③ 神経疾患	
	④ 脳血管疾患	
	⑤ 呼吸器疾患	
修了課題	事例検討	実例をもとにレポートを作成
実践演習	実習	マシントレーニングから運営管理までを実践

## 6. 韓国における IPR 資格の受講資格

受講資格	
① 学歴	イ 大学、短大を卒業した者で保健体育医療又は社会福祉に属する科目を履修した者 ロ 大学2年次以上の者で保健体育医療又は社会福祉に関する学部在籍している者
② 資格	イ 保健体育医療に関する資格を有する者 ロ 運動指導に関する資格を有する者
③ 職歴	イ 3年以上運動指導に関する実務経験を有する者 ロ 3年以上高齢者福祉に関する実務経験を有する者

上記①～③のいずれかに該当する者

## 7. まとめ

NPO 法人パワーリハビリテーション研究会では、パワーリハビリテーションに関する幅広い知識を広く伝える能力を持った方を認定する為に資格認定制度を実施している。

IPR (Instructor of Power Rehabilitation) は、パワーリハビリテーションに関して、広く、正しく、安全な運用ができる知識や使い方などを専門家として適切にアドバイスできると認められる者に与えられる認定資格である。パワーリハビリテーションの普及などの為にインストラクターとしての役割を担えると期待される。

現在、日本国内において、2011年8月から9月までの約1ヵ月のカリキュラムで第一期講座を実施している。また、今後の計画としては、韓国での資格講座の開催に向けて2011年12月に韓国人講師向け講座を開講する予定である。

## 参考文献

- 1) 竹内孝仁「驚異のパワーリハビリテーション」年友企画、2005
- 2) 介護予防・自立支援パワーリハビリテーション研究会「パワーリハビリテーション実践マニュアル」2009

Received  
June 24,2011

Accepted  
August 25,2011

Published  
September 1,2011

Asian Journal of Human Services  
VOL.1 September 2011

*CONTENTS*

**ORIGINAL ARTICLES**

- Employment Policies for Older Individuals in Advanced Countries: Implications  
for Employment Policies for Older Individuals in South Korea..... **In-Jae LEE • 1**
- Evidence-Based Practices for Rehabilitation Services in Asian  
countries : Applications and Recommendations ..... **Hyun-Uk SHIN • 20**
- Relationship between Teacher Expertise that Involved in Special  
Needs Education and Burnout Syndrome— From the Analysis  
of Mental Health Check for Teachers— ..... **Kouhei MORI • 31**
- Study on the Institution, Law and Finance of Special  
Education in South Korea ..... **Chang-Wan HAN • 41**
- The Effect and Policy Tasks of Care Services for the Elderly Living  
Alone in South Korea ..... **Jung-Don KWON • 59**
- The Current Situation and Tasks of Hospital Schools for Students  
with Health Impairment in South Korea ..... **Chang-Wan HAN • 77**
- Causes of Transition from Institution to Group Home for the  
Persons with Intellectual Disability, Analyzed with the ICF ..... **Atsushi TANAKA • 100**
- The Present Condition of Mental Health in Teachers that engaged in  
Special Needs Education  
— From the Analysis of GHQ28 for Teachers— ..... **Kouhei MORI • 112**
- Research of Support Function of General Support  
Center at the Time of Disaster ..... **Keiko KITAGAWA • 120**

**SHORT PAPER**

- Behavioral and cognitive change of elderly with mild dementia  
that participated in the "cooking" program ..... **Hiroki INAGAKI • 131**

**ACTIVITY REPORT**

- The report of the certification of IPR (Instructor of Power Rehabilitation)  
for South Korea ..... **Yoshiki KATAOKA • 142**