

鹿沼市

### 【事業の名称・プログラム区分】

事業の名称：お達者教室（転倒予防教室）

プログラム区分：一般高齢者施策（普及啓発事業）

## 1 本事業の特徴

### 【事業概要】

地区のコミュニティーセンターや公民館を利用し、地域に住む高齢者や民生委員・援助員などが集まり、下肢筋力向上のための運動を集団で楽しみながら行うことにより下肢筋力が向上し、転倒を防ぐことが出来る。

### 【特徴的部分】

教室のはじめと終わりに3種目の体力測定を行い、効果が実感できるようにした。

高齢者だけでなく地域の民生委員やボランティアなども参加することにより、その後自主的に地域で実践できるようにした。

## 2 自治体の概要

### 【人口、高齢化率、特定高齢者数】

人口：104,050人（平成19年3月末）

高齢化率：21.6%

特定高齢者数：1,265人：（平成19年12月末）

### 【圏域数、地域包括支援センター数】

圏域数：4圏域

地域包括支援センター数：1箇所（直営）

※平成20年4月以降、5箇所（直営1、委託4）となる予定

## 3 事業の体制づくり

### 【直営（担当課）or 委託（委託先事業者）】

直営により実施。（担当課：高齢福祉課）

### 【事業従事者】

保健師・健康運動実践指導者

### 【会場】

平成19年度は1地区のコミュニティーセンターで実施

### 【対象者の選定方法】

ほっとサロンやほっとホームなど高齢者の集まる場所がまだ出来ていない地区を選定した。

※ほっとサロン：鹿沼市高齢者生きがい支援事業

ほっとホーム：鹿沼市高齢者生きがい活動通所事業

### 【事業の周知方法】

地区の民生委員さんを通し、参加者を募った。

【送迎の有無】

なし

【費用】

なし

【ボランティアとの連携】

民生委員さんに協力を頂いた。

#### 4 事業の実施状況

【実施期間、回数、1回当たりの時間】

実施期間：2ヶ月

回数：週1回（計5回）

1回当たりの時間：1時間30分

【参加者数】

実人数 43名 延べ人数188名

【プログラム内容】

	内容	講師等
1	準備体操 体力測定 整理運動	健康運動実践指導者
2	健康活跳日21体操 楽しくからだを動かそう ボールを使った運動 下肢筋力向上トレーニング	健康運動実践指導者
3	健康活跳日21体操 楽しくからだを動かそう ボクササイズでリズムに乗って 下肢筋力向上トレーニング	健康運動実践指導者
4	楽しくからだを動かそう いろいろな動作で歩く、ボールを使って	健康運動実践指導者
5	体力測定 健康活跳日21体操 楽しくからだを動かそう ボクササイズでリズムに乗って 下肢筋力向上トレーニング	健康運動実践指導者

## 健康活跳日<sup>けんこうかつとび</sup>21体操

平成16年3月に策定した健康増進計画「健康かぬま21」の主体的に健康づくりに取り組む社会を目指すため、平成19年度から、毎月21日を「健康活跳日21」の日と定め、「健康活跳日<sup>けんこうかつとび</sup>21体操」を創作しました。この体操は、子供からお年寄りまで楽しみながら体を動かせるように考えられています。

鹿沼市のホームページでも、実際の体操の様子をご覧になることができます。

## 5 事業の評価・課題

### 【事業の効果】

握力、開眼片足立ち、10m歩行の3種目で運動の効果を評価した。すべての項目で数値がよくなった高齢者が維持・低下した高齢者を上回ったが、特に10m歩行では参加者の約85%が維持・向上していた。

また、教室終了後民生委員さんを中心に自主的に集まり運動を行う会が発足し、地域ぐるみの介護予防の取り組みのきっかけとなった。

### 【終了後のフォローアップ】

必要時自主活動の支援の為に保健師や健康運動実践指導者が会に出向いている。

### 【利用者の声】

「楽しかった」「もっと続けていきたい」などの声が多く聞かれた。

### 【課題】

平成18年度はほっとホームの利用者を対象に実施し、平成19年度は自主活動の支援を目的として本事業を実施した。2年間主体となって実施してきた地域包括支援センターが委託となることに伴い、一般高齢者に対する介護予防事業をどのように実施していくのか、また、市と地域包括支援センターがどのように協力して各事業を進めていくのかを検討していかなければならない。

問合せ先

鹿沼市保健福祉部高齢福祉課

☎0289-63-2175 FAX0289-63-2284