

二宮町

【事業の名称・プログラム区分】

事業の名称：地域元気はつらつ教室

プログラム区分：一般高齢者施策（運動機能向上事業）

1 本事業の特徴

【事業概要】

高齢者の健康維持増進と介護予防を目的として老人クラブを対象に自主活動をめざして事業を開始した。

【特徴的部分】

事業開始に先立ち「筋力トレーニングボランティア養成講座」を実施し、運動効果を体感し、実施方法・ボランティアの心構えを習得してもらい、地域の公民館等を利用し教室を開催。イスを利用する運動のため、開始前にイスを各会場に貸し出し、定期的なサポートとして、指導員等の参加・運動効果の評価を実施している。毎年希望クラブを募集し実施クラブの拡大を図っている。

2 自治体の概要

【人口、高齢化率、特定高齢者数】

人口：16,363人（平成19年12月）

高齢化率：24.4%

【圏域数、地域包括支援センター数】

地域包括支援センター数：1ヶ所（直営）

3 事業の体制づくり

【直営（担当課）or 委託（委託先事業者）】

直営にて実施（担当課：福祉保健課 高齢者福祉係 地域包括支援センター）

【事業従事者】

保健師（職員） 運動指導者・在宅看護師

【会場】

開催クラブ5ヶ所の地域の公民館

【対象者の選定方法】

希望老人クラブ

【事業の周知方法】

広報健康カレンダーに掲載の他、老人クラブ総会時に実施クラブの状況紹介をし募集をかける

【送迎の有無】

なし

【費用】

なし

【ボランティアとの連携】

各団体の中に協力員（ボランティア）を2～3名置き、開催にあたり中心となり運営している

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 : 週1回

開始3ヶ月間は、毎週運動指導員・看護師等が参加し指導。

その後は各クラブ運営となるが、月1～2回運動指導員又は看護師等がサポート。

時間 : 2時間

【参加者数】

10人～20人

【プログラム内容等】

- ①自分達で健康チェック実施（血圧測定）
- ②イスに座った状態（基本）での全身ストレッチ・バランストレーニング
- ③ダンベル（ペットボトル）運動
- ④お手玉運動
- ⑤その他レクリエーション



5 事業の評価・課題

事業開始時・3ヶ月後・6ヶ月後・1年後の体力測定を実施し、数値的な効果をみている。「握力・長座位体前屈・開眼片足立」の体力測定では、3ヶ月後平均値が全て伸びている。6ヶ月後・1年後も少しずつ数値は伸びている。また、それに加えて、精神的な部分でのアンケートを実施し事業の効果をみている。自分で感じる身体的効果としては、「歩くのが楽になった・身体が軽くなった・肩が上がるようになった・いろんなところの痛みが和らいだ」などの変化が見られている。また、精神面においても「生活に張り

がでた・みんなに会えて嬉しい・楽しい」などの意欲的な声が聞かれている。効果が実感できたことで継続できていると考えます。

H18年度より開始し、現在は開始した全クラブが継続しています。1年以上継続しているクラブもあり、継続することで自主性が強くなっているようです。

今後も、自分達で介護予防活動が継続できる様、支援して行きたいと考えます。

そして、毎年、実施老人クラブを増やし自主的に介護予防に取り組むことが出来るように働きかけて行きたいと思います。

問合せ先	二宮町健康福祉部福祉保健課 ☎0285-74-5020 FAX0285-74-5220
------	--