

小山市

【事業の名称・プログラム区分】

事業の名称：シニア元気あっぴ塾事業（平成 19 年度）

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

元気高齢者がさらに元気で健康に過ごせるように、トレーナーが自宅でも出来る基本的な筋力トレーニング指導を行う「全体トレーニング」と、より多くの高齢者が身近で気軽にトレーニングできる「出前トレーニング」を行う。

・特徴的部分等

自宅も出来る小山式高齢者筋力トレーニング「シニア元気あっぴ体操」を作成し、取り入れているほか、全体トレーニングをイベント的に実施し、活動をより魅力的に PR している。

シニア元気あっぴ体操を地域に広めるボランティア（サポーター）を「サポータークラス」で育成している。

2 自治体の概要

高齢者筋力トレーニング事業参照

3 事業の体制づくり

・直営（担当課）or 委託（委託先事業者）

委託により実施。（エコマチづくりフォーラム株式会社）

・事業従事者

保健師、運動トレーナー、トレーニング補助

・会場

全体トレーニング：県南体育館

出前トレーニング：文化センター小ホール、道の駅思川、勤労青少年ホーム

・対象者の選定方法

医師等から運動制限をされていない、おおむね 60 歳以上のもの

・事業の周知方法

広報・健康のしおりに掲載、いきいきふれあいセンターおよび老人クラブでの周知、シルバー大学（OB 含む）にて勧奨

・送迎の有無

なし

・費用

300 円／年度

・ボランティアとの連携等

サポーターを育成し、本事業の運営支援に携わっていただいております。意欲・技術等によって、「サポーター」「準指導員」「指導員」の3つに階層化している。なかでも、筋力トレーニングに関する基礎知識を学び実践する「準指導員」と、トレーニングの実践と指導を行う「指導員」は、資格試験を導入し、トレーニングにおける安全確保や指導レベルの維持向上を図っている。

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：通年

✓ 回数：全体トレーニング 6 回

出前トレーニング 9 回

✓ 1 回当たりの時間：2 時間

・参加者数※₁

登録者数 514 名

表1. 各回の参加者数等

	全体トレーニング		出前トレーニング				会場開放日	
	県南体育館	人数	文化センター	道の駅	勤労青少年ホーム	人数	文化センター	人数
5月	22 (火)	246						
7月	10 (金)	163	27 (金)			45		
8月				31 (金)		18	24 (金)	12
9月	25 (火)	122	14 (金)			36		
10月					10 (水)	54	19 (金)	10
11月	11 (日)	902	29 (木)			31		
12月				10 (月)		8	20 (木)	4
1月	22 (火)	114	18 (金)			24		
2月					27 (水)	43	15 (金)	8
3月	18 (火)	90	14 (金)			23		
合計	6回	1,637	5回	2回	2回	282	4回	34
			9回					

・プログラム内容等

〈全体トレーニング〉

運動トレーナーによる全身の筋力を高めるトレーニング。シニア元気あっぴ体操として、参加者が自身の体力に併せて、姿勢（立位または座位等）、回数、関節可動域を調節し、無理なく行える動作を取り入れている。

〈出前トレーニング〉

準指導員を中心にサポーターがシニア元気あっぴ体操の実践と指導を行っている。楽しくトレーニングができるよう、体操動作を楽曲（365歩のマーチ）に併せて行うといった工夫がされている。

5 事業の評価・課題

・事業の効果

〈評価方法〉

- ✓ 体力測定（片足立ち、スクワット、上体起こし、プッシュアップ、握力）
- ✓ アンケート
- ✓ 登録者数
- ✓ 出前トレーニング会場数

写真1.



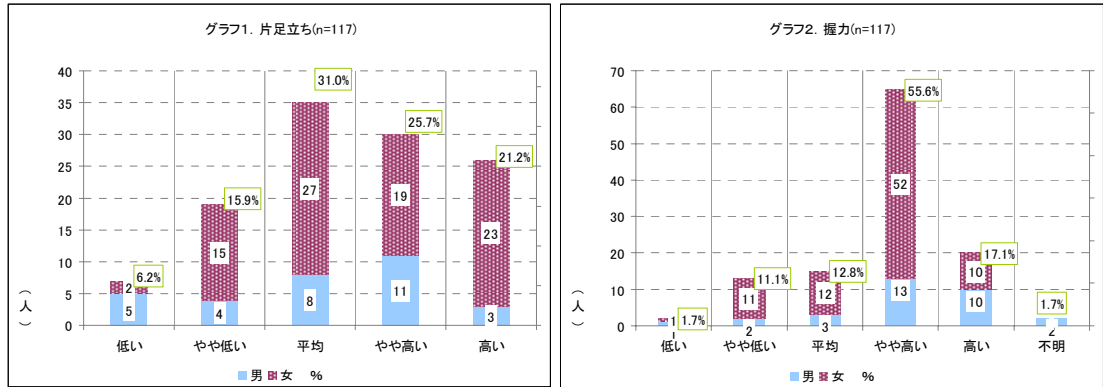
写真2.



〈結果〉

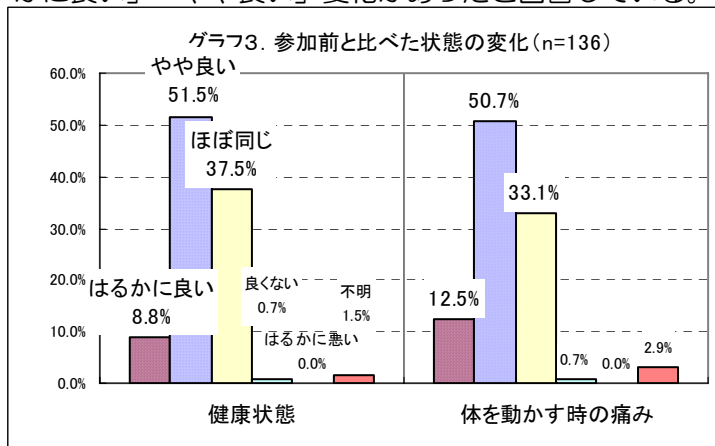
✓ 体力測定※₁

実施した 136 名のうち、60 歳以上のもの 118 名の結果を転倒予防による体カテストの評価基準に照らし合わせると、片足立ちでは約 80%、握力では、約 85%のものが平均以上であることが認められた。

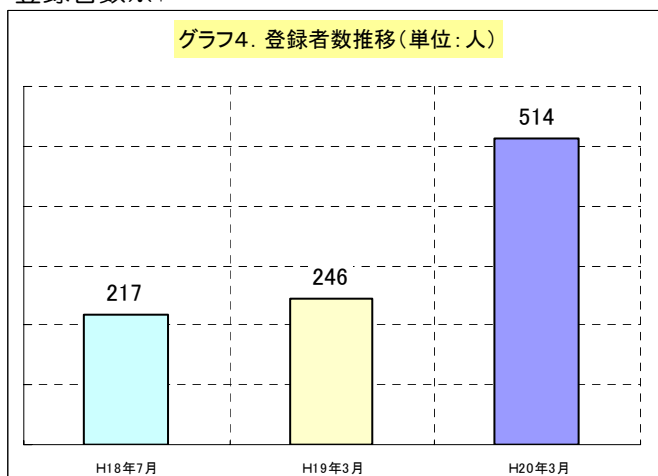


✓ アンケート※₂

本事業への参加により、回答者の半数以上が健康状態や体を動かす時の痛みが「はるかに良い」「やや良い」変化があったと回答している。



✓ 登録者数※₁



✓ 出前トレーニング会場数

表2. トレーニング会場数の推移

18年度	19年度	20年度(予定)
0箇所	3箇所	7箇所

- ・ 終了後のフォローアップ
参加者が希望する限り、終了ということではなく参加できる。
- ・ うまくいっている要因
 - ✓ 全体トレーニングをイベント的に位置づけることで、普段と違った高揚した雰囲気となり、参加者を惹きつける魅力となっている。介護予防で連想するマイナスイメージを持ちづらい。
 - ✓ 参加者募集は、一般的な周知のみでなく、老人会、シルバー大学とそのOB、ボランティア支援センター等、ターゲットとなる対象がいる可能性のあるところへ広く行っている。
 - ✓ 自宅でも出来る小山式トレーニング「シニア元気あっぷ体操」を新たに考案している。特徴は、体操するものの状態にあわせて、強度を調整できる無理のないものであり、シンプルでわかりやすい。
 - ✓ 出前トレーニングにより、より身近で気軽に参加しやすい環境を作っている。
 - ✓ サポータークラスにより、意欲のあるものの更なるモチベーション維持向上と、出前トレーニング等で地域に根づいた活動へつなげる人材育成を行っている。
 - ✓ 行政チャンネルでの1日3回の「シニア元気あっぷ体操」放映。
- ・ 利用者の声
 - ✓ 楽しく参加している。
 - ✓ ひとりだと難しいが、集まっているところに来れば続けられる。
- ・ 課題等
 - ✓ 会場でのトレーニングを自宅でも継続していけるように、出前トレーニングを充実させていくこと。そのための人材育成とサポーターが主体的に活動できる体制づくり。
 - ✓ 出前トレーニングの知名度を高めること。

※₁…平成 19 年度健康増進課調べ

※₂…平成 19 年度保健予防事業

参考文献・参考資料

厚生労働省老健局計画課監修
介護予防に関するテキスト等調査研究委員会編
「介護予防研修テキスト」社会保険研究所

問合せ先	小山市保健福祉部健康増進課 ☎0285-22-9522 FAX0285-22-9535
------	--