

事業名 「身体活動を習慣化させる介護予防体操教室」



- 1 実施団体 特定非営利活動法人 健康体操指導ワーカーズ
- 2 担当課 健康福祉部高齢介護課
- 3 実施時期 8月体験会2回・9月～2月の6ヶ月間(24回)
- 4 参加者 登録30名・延べ人数526名・1回平均23.4名出席
出席率78%・皆勤1名(1回欠席者7名・2ヶ月間欠席1名)
60歳代10名・70歳代16名・80歳代4名
女性28名・男性2名
- 5 実施場所 今井市民センター(11回)・浮島会館(13回)
- 6 事業の目的 介護予防体操教室を開催し、身体活動を生活の中に習慣化させ介護予防につなげるとともに、地域のグループ活動を通じて市民の自主性を引き出し、地域の担い手を育成する。
- 7 役割分担
 - ・ 団体の役割 認知症を含めた介護予防に効果のある体操指導と支援組織づくり・他団体への協力要請・参加者募集・参加費徴収・健康チェック・体力測定・データづくり・開講式と修了式の開催・修了証の発行・終了後の自主クラブづくり
 - ・ 担当課の役割 情報提供・広報周知・参加申し込み受付・会場確保
事業実施の協力
- 8 事業の効果(どのような地域課題が解決できたか)
健康寿命を延ばす身体活動を習慣化させるためには身近に体操をする場と

参加すれば効果のある楽しい体操が必要なことが理解され、2つの自主クラブを設立することに繋がりました。体力測定で運動効果が確認出来、友人や知人を誘い、代表や会計、会場取りやチラシ配りなどの自主性から他者を考える地域の担い手となる第一歩が踏み出されました。

9 目標達成

事業の目標：2つの自主クラブ設立で目標通り5つの自主クラブになり自主的な呼び掛けで2クラブ44名を集めることができた。

目標の達成具合：浮島会館や藤橋の柚保葛会館を提案している方も多く、今井市民センター以外の展開も考えられ100%以上の達成。

10 事業の実施内容

- ①認知症を含む介護予防の有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ・日常動作訓練の総合体操である「自立生活体操」を体験含め26回指導
浮島会館は和室のため椅子を固定した体操プログラムに変更し効果を維持
- ②看護師による血圧測定と健康相談及び健康講話
- ③習慣化のため毎回の記録カードや年末年始に宿題カード発行
- ④体力測定3回実施(初回・3ヶ月・6ヶ月)体操効果を確認
- ⑤アンケート実施(身心の変化・自主クラブへ移行・自主性・地域の担い手)
- ⑥開講式・修了式(税金で実施されたことを理解し、市民に返すことを考える)

11 実施団体と担当課の事業評価

4 はい 3 どちらかといえば「はい」 2 どちらかといえば「いいえ」 1 いいえ

調査項目	団体	担当課
(1)事前の話合いを十分に行い、役割分担は明確になっていた	3	4
(2)事業に最もふさわしい協働形態が選択された	4	4
(3)協働の役割分担は適切だった	4	3
(4)協働相手は適切だった	4	4
(5)対等な立場での協力関係を築けた	4	4
(6)協働相手の自主性・自立性は尊重された	3	4
(7)事業実施は円滑になされた	4	4
(8)設定した目標が達成された	4	4
(9)協働で行うことにより効果がある事業だった	4	4
(10)今後の課題と改善策をお互いに話し合った	4	4

12 まとめ（今後の課題や改善点など）

今後の課題： 歩いて行かれる所に健康寿命を延ばす体操ができる所があれば参加したいという人がおおぜいること、また国分寺市と比較して年齢が若いにもかかわらず車を使う生活が多いせいか循環器系の病気を患う人が多いことがわかりました。介護予防には運動を習慣化させるように歩いて行かれる所に体操する場があるという地域密着型の事業展開が必要であり、自主性が引き出されるまで市民に寄り添った支援が重要と考えます。

改善点： 市内の真ん中の大門地域や市の端の梅郷・小曾木地域などであと2回程、同じ協働事業を行い、10クラブ以上の自主クラブが設立されれば青梅市全体で健康寿命をのばす介護予防体操の「自立生活体操」が認知され、市民の力で介護予防の体操が展開できます。その効果は同時に指導者も増やすことになり「災害時にエコノミークラス症候群にならない運動支援」や「介護予防・日常生活支援総合事業」の「通所型サービスB」事業の展開など、地域の担い手を増やすことが出来ます。（国分寺では3年間同じ協働事業を提案できる）

支援組織「おげんき会」の組織づくりは国分寺市で行った民生委員、老人会、自治会の方に集まっていただき、おげんき会を発足させて参加者を募ってきた展開方法は開始までの時間がなく理解されませんでした。体操参加者の年齢が若いこともあり、参加者の中から支援する方を育成し、包括支援センターの協力を得ながら行う青梅市方式で今後の支援組織をつくる方向に変換します。

13 その他

担当課とは常に相談しながらスムーズに進めることができた。特に協働事業実施中に自主クラブ設立の合意が取れたことにより、市の広報に「自立生活体操クラブ・今井」の参加者募集の呼び掛けが掲載され、参加者の皆さんにとって大きな支えとなりました。

市民サークルの会員募集は掲載条件に記載はないが、独立した「自主クラブ」であっても運動種目が同じ名称であると5団体で年2回一緒にしか掲載出来ない仕組みになっています。独立した5団体の名称と連絡先が違う募集を同時にしか出来ないことに疑問を感じます。このことは医療費、介護費削減の介護予防体操を行う団体を増やし、地域の担い手を増やす活動の妨げとなるため改善を希望します。

添付資料：支払証明(指導・事務) 体力測定(2) アンケート(2)