

健康長寿に係る先進的な取組事例(概要版)

～いきいき元気！ふじみパワーアップ体操～

運動

食

団地まるごと

その他

事業概要

高齢者全体の健康と体力を向上させるために、身近で運動と社会参加を継続できる場として、町会等、高齢者の生活圏域内に体操クラブをふやしていくことを目指す。

「ふじみパワーアップ体操」という心身の介護予防に効果的な体操を考案し、この体操を地域の高齢者に指導してクラブを運営するボランティア「パワーアップ・リーダー」を養成している。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数、予算
登録人数 897 人・年間のクラブ参加者数(推計)延 38,000 人、21.4万円
- 体操普及ボランティア「パワーアップ・リーダー」養成とクラブ開設
全15回の講座で、体操のやり方、意義、効果、介護予防の基礎知識の学習、クラブの立ち上げを行う(クラブ開設の要望があり次第随時実施)
- 体操クラブ活動支援
 - ①パワーアップ・リーダーのクラブ内後継者育成
 - ②ネットワークづくり支援
 - ③個々のクラブの要望に応じた、研修、体力測定など

事業効果

- 体操の効果判定では、筋力、バランス力、柔軟性、動作性全てにおいて、能力の維持更に向上が見られ、体操には体力の維持～向上の効果があることが示された
- 町会等地域組織と協働で体操クラブを開設していくことで、高齢者の身体機能維持のみならず、地域の活性化にもつながり、地域全体の介護予防効果がみられた。

その他

- 従来の体操クラブをふやすほか、より広く運動と社会参加を普及啓発できる体操クラブの在り方を模索することが課題である。