

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

越生町

1 事業名(タイトル)

リフレッシュ体操教室

2 事業概要

目的：高齢者が元気でいきいきとした「健康長寿」を目指すことを目的とし実施している介護予防事業である。運動サポーターを中心とし、理学療法士等専門職の介入を進めながら、地域における自発的な介護予防の育成・支援を行う。

対象：65歳以上の越生町在住の方

実施会場：①やまぶき公民館A ②やまぶき公民館B ③地域交流センター
④梅園コミュニティ館

実施回数：①月2回 ②月1回 ③月2回 ④月2回

指導者：運動サポーター

※運動サポーターは、介護予防指導者育成事業として養成をしており、地域で中心的な役割を担う人材である。

運動サポーター養成講座について

内 容 運動理論・運動実技、口腔機能向上、救急救命講座、
ニュースポーツ体験等全5回

講 師 女子栄養大学実践運動方法学研究室 金子嘉徳教授、
歯科衛生士、西入間広域消防組合 救命救急士等

その他 フォローアップ講座の実施（日頃の困りごと解消やコロナ禍での体操教室の運営方法など社会の動向を知り、運営に役立てるような内容を紹介している）

専門職の介入：令和3年度から、運動サポーターを中心とした自主活動の他、4会場の参加者が1会場に集合し、通常の教室実施とは別の機会を設け、専門職による指導を実施している。

①運動に関する内容：フレイル予防の講話

女子栄養大学実践運動方法学研究室
金子嘉徳教授

年2回

②栄養に関する内容：フレイルにならないための食事の取り方

管理栄養士 年2回

③口腔に関する内容：オーラルフレイルについて

歯科衛生士 年1回

（緊急事態宣言中につき1回は中止とした）

④体力測定：各会場に出向き、会場の参加者を対象に体力測定を実施している。体力測定内容は、開眼片足立ち、30秒立ち上がりテスト、握力、TUGの測定を実施している。
理学療法士 年2回

内容：準備運動、整理運動、「エンカサイズ」のDVDを利用して演歌に合わせた体操を実施している。また、毎回、開眼片足立ち測定を実施している。

新型コロナウイルス感染症流行前は、レクリエーションとして、さらしやキャップバック（ペットボトルキャップを利用して、お手玉のように布で包んだもの）、お手玉、ラップの芯などを利用して身体を動かす体操を実施していたが、ペアになって行うことで感染拡大が懸念されるため、現在は実施していない。

参加ポイント：リフレッシュ体操教室参加1回ごとに1スタンプをスタンプカードに押印している。スタンプカードは自己管理とし、達成感を味わえるようにしている。また、そのスタンプカードに10個押印（10回参加）ごとに、健康づくりマイレージ事業カードにポイントを移行している。

運動サポーターには、活動ポイントとして同様のカードを作成している。1活動につき1ポイントを押印し、10回活動ごとに健康づくりマイレージ事業カードへポイントを移行している。

この教室は基本的に運動サポーターが中心に行っているが、当日使用する機材の搬入、開眼片足立ち測定の補助など町職員も対応している。

3 参加者数	312 人	備考	令和3年4月～11月までの 延べ人数
--------	-------	----	-----------------------

4 予算	233 千円	備考	
------	--------	----	--

5 事業効果等

<p>参加者：令和元年度（4月～2月） 延べ1,776名 令和2年度（10月～12月） 延べ 246名 令和3年度（4月～11月） 延べ 312名</p> <p>緊急事態宣言中は会場の貸し出しが中止されていたため実施できなかった。</p> <p>体力測定の結果：令和3年度から項目を増やして実施しており、現時点では1回実施し、2回目はこれから評価する。</p> <p>カットオフ値を設け、低体力の参加者へは声かけを実施する。</p> <p>2回目の測定終了後に、1回目の測定値と比較し、測定値が変化しているか確認する。確認していくことで、体操教室の効果が出ているか実証していく。</p>

また、測定値と合わせ、基本チェックリストを実施し、回答結果により各自どのような取り組みを実施していたか効果を確認する。

参加者の声：「教室に参加するとみんなと話ができて楽しい」「一人ではやろうと思ってもできないので教室があると運動できる機会が増えてよい」など、参加していて楽しいという声が多く聞かれる。しかし、コロナ前は参加していたが今は控えている人もおり、コロナウイルス感染を予防するために活動を自粛されている様子も伺える。

6 その他(課題等)

・運動サポーターが中心となり、主体的な活動を目指して実施している。しかし、DVDを使用して体操を実施しており、放映するための機材の設置や操作も運動サポーターにやってもらえるよう指導しているが、なかなか職員からの手が離れないのが現状である。

・運動サポーターの高齢化も進み、サポーターの世代交代が必要になってきている。しかし、コロナ禍で養成講座の実施ができないことと、新たにサポーターになろうと意欲のある人は少ないこと、65歳を過ぎても現役で仕事をしている人も多く、指導者の育成については課題である。

7 写真・グラフ 等

体力測定の様子



専門職講話の様子



リフレッシュ体操教室の様子

