

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

松伏町

1 事業名(タイトル)

ご近所さん体操

2 事業概要

松伏町では、平成28年9月から介護予防事業として、ご近所さん体操を実施しています。ご近所さん体操は「準備体操」「筋力運動」「整理体操」の3つを約60分かけて行う体操です。基本的には、ほとんどが椅子に腰かけてゆっくりとしたペースで行う運動で体力のない高齢者でも体操ができるように工夫されています。メインの筋力運動では手首、足首に「重り」を装着、0から2キロまで調整できるので無理なく効果的に筋力をつけることができます。無理は禁物ですが少し負荷をかけた方が効果的です。ご近所さん体操は、毎日行うのではなく週1回から2回程度。運動後は2日～3日休んで筋肉の疲れをとった方が、筋力がつきやすいからです。筋力がつくと立ち上がりや階段の上り下がりなど、体を動かすのが楽になり、転びにくくなるので転倒、骨折による寝たきりの予防や認知症予防を図ることができます。現在、18グループ、364の方が活動しています。

3 参加者数

364 人

備考 令和3年12月（登録人数）

4 予算

2,233 千円

備考

5 事業効果等

ご近所さん体操を継続的に実施していることにより、筋力がついて立ち上がりや階段の上り下りなど体を動かすのが楽になった、杖をついていたが杖がいなくなった等の声を頂いています。結果として転びにくくなるので転倒、骨折による寝たきりの予防や認知症予防を図れているものと思います。また一人暮らしの方が体操を欠席した場合は、欠席者を心配した参加者が見守りに訪れる絆も生まれています。高齢者が容易に参加できる通いの場ができることにより、地域での見守りや支え合いができ、地域の助け合いの輪が広がってきており、大きな波及効果を呼んでいます。介護予防事業による筋力向上だけではなく、地域づくりによる介護予防のため身近な場所で、住民主体で継続的に実施できるよう取り組みしています。

6 その他(課題等)

新規立ち上げ地区は少しずつ増えているが、ボランティア指導者が不足している。
今年度は、年2回のご近所さん体操ボランティア養成講座(・1回目令和3年6月～7月実施・
2回目令和4年2月～3月予定)を開催し、ボランティア指導者の確保に努めている。

7 写真・グラフ等

