

健康長寿に係る先進的な取組事例

富士見市

～いきいき元気！ふじみパワーアップ体操～

(1) 取組の概要

富士見市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地域体操クラブ（以下、「クラブ」）をふやしていくことを目指している。そこで、荒川区が首都大学東京と協働で制作した介護予防体操「荒川せらばん体操」「荒川ころばん体操」をベースに、首都大学東京の協力の下、「ふじみパワーアップ体操」（以下、「パワーアップ体操」）を考案した。この体操を地域の高齢者に指導しクラブを運営するボランティアである、パワーアップ・リーダー（以下、「リーダー」）を養成してクラブを開設し、リーダーとクラブの育成と活動支援を行っている。

(2) 取組の契機

(ア) 高齢化率の上昇

市の高齢化はこの10年余りで急速に進んでおり（22.8%：平成26年8月1日現在）、高齢者が元気であること、更に地域の支え手としての役割を担えるか否かが、まちづくりに大きく影響する。高齢者が元気であるためには、力が低下し始める前に、現状の力を維持或いは向上させる取り組みと、これを推し進める仕組みをつくっておくことが必要となる（別紙1参照）。

(イ) 高齢者世代の活発な地域活動

市の高齢者世代は、若いころから、公民館を軸にした学習の取り組みや、有志による地域活動が活発である。「主体的に、地域で何かに取り組む」という素地が整っている。

(ウ) 高齢者の世代交代と、地域活動のあり方の変化

市では、昭和50年代から地域の有志による高齢者のためのサロンづくりが始まり、社会福祉協議会の支援によって町会等を主体とする高齢者サロンづくりが進み、現在47サロンある。

しかし多くのサロンで、運営者であるボランティアが高齢化し後継者がいない。また、この間、高齢者の世代交代により「誰かのために何かする、誰かをもてなし、喜んでもらうことに生き甲斐を感じる」活動や、これに参加

して「もてなされ、感謝して、近所の人とおしゃべり、交流することを楽しむ」ことよりも、自分たち自身の健康やライフスタイルに関心の高い人達が増えてきていて、これまでのようなサロン活動に馴染まなくなっている。

新しい形の“高齢者のための地域活動”が必要となってきた。

(3) 取組の内容

| | | |
|------------------------------|---|--|
| 事業名 | ふじみパワーアップ体操普及事業 | |
| | <p>① 「健康長寿のためのパワーアップ・リーダー養成講座」 「パワーアップ体操地域クラブ開設講座」 (地域の要請に応じて実施)</p> <p>② パワーアップ体操地域クラブ支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ パワーアップ体操地域クラブ代表者会議 ・ パワーアップ体操地域クラブ合同研集会 ・ パワーアップ体操地域クラブ全体交流会 ・ パワーアップ体操地域クラブ「ステップアップ講座」 (3年以上の体操経験者で、リーダー養成講座を受講していないが、リーダーを補佐できる人を対象に、リーダー後継者育成を行う) ・ その他個別クラブごとの研修会、体力測定会 | |
| 事業開始 | 平成18年度 | |
| | 平成26年度 | 平成25年度 |
| 予算 | <p>22.7万円</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 講師謝礼 2.2万円 ・ 首都大学への出張旅費 0.3万円 ・ 消耗品費 9.6万円 ・ 印刷製本費 8.8万円 ・ リーダー活動ボランティア保険料 2.4万円 | <p>16.6万円</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 講師謝礼 3.0万円 ・ 首都大学への出張旅費 0.1万円 ・ 消耗品費 3.4万円 ・ 印刷製本費 8.8万円 ・ リーダー活動ボランティア保険料 3.3万円 |
| 参加人数 (延、 26年度は 見込み) | <p>リーダー養成講座 兼 クラブ開設講座 305人</p> <p>代表者会議 78人</p> <p>合同研集会 65人</p> | <p>リーダー養成講座 兼 クラブ開設講座 614人</p> <p>代表者会議 58人</p> <p>合同研集会 54人</p> |

| | | |
|------|---|---|
| | 全体交流会 84人 ステップアップ講座 90人 個別クラブ支援 3200人 年間クラブ参加者総数（推計） 42000人 | 全体交流会 89人 ステップアップ講座 45人 個別クラブ支援 3127人 年間クラブ参加者総数（推計） 40000人 |
| 期 間 | 平成 25 年 4 月～平成 26 年 3 月 | 平成 26 年 4 月～平成 27 年 3 月 |
| 実施体制 | 健康増進センター 介護予防係 保健師 2 名、作業療法士 1 名、 事務 1 名 (必要時、他係の支援あり) | 健康増進センター 介護予防係 保健師 2 名、作業療法士 1 名、 事務 1 名 (必要時、他係の支援あり) |

【パワーアップ体操地域クラブの内容】（別紙 2 参照）

- 運 営：会場準備、参加者の登録・受付、体操の実施、独自メニューの考案と実施、後片付け、新規登録の報告
(リーダーが中心になって役割の割り振り等行う)
基本的に“いつでも誰でも”参加できる
- プログラム：週 1 回、決まった曜日、場所、時間で開催
準備運動→ふじみパワーアップ体操→整理体操 + 独自メニュー
- その他：必要な備品はクラブが自前で用意。クラブ運営に必要な消耗品は（名札、出席簿、テキスト等）要望に応じて健康増進センターで用意。
参加者の登録管理は健康増進センターが行う。

(ア) 体操普及の要となるボランティア「パワーアップ・リーダー」養成
全 8 回で、体操のやり方、意義、効果、介護予防の基礎知識を学習し、その後 4～7 回の支援でクラブの立ち上げを行う。
時期：年間随時 クラブ開設の要望があり次第実施
会場：クラブ開設を希望する町会等団体が用意する会場
参加者：クラブ開設を希望する町会等団体が集めたメンバー

(イ) リーダーの後継者育成

体操クラブは地域特色もあり、リーダーの後継者を外部から招き入れるのは現実的ではない。基本的にはクラブメンバーの中で後継者を育成する。
「ステップアップ講座」
時期：年間随時 クラブの要望に合わせて調整
会場：各クラブの会場
対象：開設から 5 年以上経ったクラブに対し、全 3 回で実施し、体操経

験3年以上の受講者の中から希望者をリーダーとして登録する。

(ウ) クラブ支援

個々のクラブの要望に応じて、体操の復習、介護予防に関する研修会の実施、体力測定などを行う。また、虚弱者等に対しては、個々人の体力に応じた体操方法を作業療法士が指導し、参加の安全性を確保している。

(エ) ネットワークづくり支援

各クラブが交流し、クラブ運営に関する情報を交換し、また市の介護予防に関する意見を出し合う機会を設ける。

- パワーアップ体操地域クラブ代表者会議
 - パワーアップ体操地域クラブ合同研修会
 - パワーアップ体操地域クラブ全体交流会、
- } 代表者会議で企画する

(4) 取組の効果

効果1 活動の広がり

富士見市では、目安として、65歳以上人口の5%にあたる高齢者が「定期的な身体運動を伴う活動」に参加することを目標に、パワーアップ体操クラブやその他介護予防活動自主グループの創設と運営の支援を行ってきた。2014年8月1日現在、登録数では1364人（重複参加者を除くと1280名前後）が参加中で、同じく2014年8月1日現在の65歳以上人口24865人の約5.4%（重複分を差し引いて5.1%）にあたり、目標である5%に達したため、目標値の見直しを始めたところである（別紙3参照）。

こうした数値や参加者の声は、市報の特集や各地域に招かれて開催する介護予防講座の中で市民に知らせている。

効果2 体操の効果

平成18年～平成24年度まで、週1回×15回でリーダー養成を行ってきた。この間13回は必ず体操の実技があり、参加者はほぼ3ヶ月間週1回のペースで体操を続けることとなる。そのため、体操の効果判定として、講座の始めと終わりに体力測定を実施した。年度によって参加者の平均年齢や地域性の違いはあるが、結果をおしなべて見てみると、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（別紙4参照）。

測定結果は講座ごとの平均値の変化と個人の変化とを評価シートにしてフィードバックした。また、これらのデータは、リーダー養成講座の場や、町会等地域の団体にクラブ開設について交渉する場などで、動機づけの資料として使

用している。

効果3 活動の継続

パワーアップ体操地域クラブは、運営するリーダーも参加者も同じく効果を実感できる内容であること、歩いて通える範囲にあること、活動を通して新たな役割を創設し所属する地域の活動として根ざしやすいことのため、継続性が高い。参加を中止する人がいても、すぐに新しい参加者が入り、どのクラブも常に満員状態で運営している（別紙5）。

効果4 医療費、介護費等削減の効果

1年の間に高齢化率が0.5ポイント上昇するスピードで急速に高齢化が進みつつあるため、取組の効果が反映されるとは考えにくく、検証していない。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

(ア) 誰でも参加しやすいプログラム

体操するための集まりであるため、おしゃべりをして場を持たせることも、場を盛り上げるための演出や工夫も不要である。運営するにも特別な面倒がなく、参加者も参加しやすい（おしゃべりしなくてよい、やることがある、「体操する」のは人に聞かれても格好悪くない）。

(イ) 参加者全員が見返りを実感できるプログラム

体操をすることで、身体面によい変化が出ることを実感できるため、運営者にとっては「自分のための健康づくりのついでに」ボランティアに取り組める気軽さがあり、参加者にとっては、自分のメリットが明白なので継続しやすい。

(ウ) 身体面だけでなく、全人的な介護予防

本取組では、高齢者がクラブに定期参加することで、身体能力を維持、改善できるだけでなく、地域における役割を創出し、対人交流の活性化が図られている。従って「なぜ元気でいたいか」という動機づけが強化され、より意欲的に体操に参加できる、という相乗効果が得られる。

(エ) 個々人だけでなく、地域全体の介護予防

地域住民が定期的に、週1回という高頻度で顔を合わせることができるため、自然と情報・意見の交換がすすみ、連帯感も深まり、地域活動が活性化している。この効果が地域から地域へと口コミで広がり始めている。

(オ) 事業外での町会、自治会とのつながりを重視した

町会や自治会、老人会、高齢者サロンなどから健康講座や健康相談会の依頼を受けた場合、主催教室のプログラムを変更してでも引き受け、こまめにパワーアップ体操の宣伝を続けた。

また、特定保健指導など、成人の健康づくり事業ともタイアップしてパワーアップ体操を紹介できたことで、面識のなかった地域の世話役と出会う機会が持てた。

(6) 課題、今後の取組

課題1 体操ができる会場の有無により、クラブの偏在が見られる。

体操は、椅子を使用して行うため、ある程度の広さがある会場を優先せざるを得ない。

【取組】地域の意向を確認しながら、小さな会場で少人数が取り組む形式をクラブとして支援するか、同好会として別扱いにするか等、検討していく。

課題2 どのクラブも定員満員になりつつあり、新規に参加できずにいる地域住民もでてきている。

【取組】①リーダー養成講座でクラブをふやすだけでなく、ステップアップ講座をとおして、クラブ運営に携われるメンバーをふやし、1会場を2部制に分けて体操を行い、会場ごとに参加できる人数をふやす、などの工夫を始めている。

【取組】②地域の有志だけでなく、町会や自治会となるべくタイアップした形でクラブを開設し、参加できない住民への対応など、クラブが自分たち地域の問題として主体的に取り組めるよう支援する。

課題3 市の辺縁に位置する公共施設を会場とするクラブには、近隣自治体(三芳町)の住民が数多く参加している。一方で、クラブに参加できず、参加予約のまま待機している市民がいる。

【取組】三芳町の保健、社会教育部門の担当者と相談し、三芳町民の中から選出したリーダーを中心に、三芳町の公共施設を会場に姉妹クラブを設立した。姉妹クラブについては、合同研修会や全体交流会などの場で支援を継続する。

3 年齢別、男女別人口の推移

別紙1

*平成24年7月9日より外国人住民のかたも住民基本台帳に載ることになりました

各年10月1日現在 単位:人

| 年齢 | 平成16年 | | | 平成17年 | | | 平成18年 | | | 平成19年 | | | 平成20年 | | | 平成21年 | | | 平成22年 | | | 平成23年 | | | 平成24年 | | | 平成25年 | | |
|--------------------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | 総数 | 男 | 女 | 総数 | 男 | 女 | 総数 | 男 | 女 | 総数 | 男 | 女 | 総数 | 男 | 女 | 総数 | 男 | 女 | 総数 | 男 | 女 | 総数 | 男 | 女 | 総数 | 男 | 女 | 総数 | 男 | 女 |
| 総数 | 103,628 | 52,290 | 51,338 | 103,464 | 52,191 | 51,273 | 103,485 | 52,191 | 51,294 | 103,952 | 52,412 | 51,540 | 104,139 | 52,457 | 51,682 | 104,932 | 52,783 | 52,149 | 105,596 | 53,094 | 52,502 | 105,945 | 53,222 | 52,723 | 107,805 | 53,912 | 53,893 | 108,306 | 54,184 | 54,122 |
| 0~4 | 5,480 | 2,783 | 2,697 | 5,285 | 2,685 | 2,600 | 5,120 | 2,586 | 2,534 | 5,024 | 2,514 | 2,510 | 4,956 | 2,494 | 2,462 | 4,836 | 2,433 | 2,403 | 4,842 | 2,461 | 2,381 | 4,768 | 2,448 | 2,320 | 4,711 | 2,423 | 2,288 | 4,841 | 2,523 | 2,318 |
| 5~9 | 5,066 | 2,557 | 2,509 | 5,098 | 2,568 | 2,530 | 5,085 | 2,580 | 2,505 | 5,048 | 2,584 | 2,464 | 5,018 | 2,564 | 2,454 | 4,997 | 2,546 | 2,451 | 4,903 | 2,486 | 2,417 | 4,837 | 2,432 | 2,405 | 4,790 | 2,427 | 2,363 | 4,746 | 2,428 | 2,318 |
| 10~14 | 4,537 | 2,327 | 2,210 | 4,642 | 2,389 | 2,253 | 4,752 | 2,419 | 2,333 | 4,793 | 2,418 | 2,375 | 4,919 | 2,469 | 2,450 | 4,922 | 2,472 | 2,450 | 4,977 | 2,499 | 2,478 | 4,977 | 2,534 | 2,443 | 5,017 | 2,568 | 2,449 | 4,983 | 2,559 | 2,424 |
| 15~19 | 4,479 | 2,278 | 2,201 | 4,379 | 2,239 | 2,140 | 4,355 | 2,240 | 2,115 | 4,431 | 2,283 | 2,148 | 4,440 | 2,280 | 2,160 | 4,630 | 2,349 | 2,281 | 4,750 | 2,430 | 2,320 | 4,890 | 2,475 | 2,415 | 4,948 | 2,484 | 2,464 | 5,040 | 2,531 | 2,509 |
| 20~24 | 5,946 | 2,977 | 2,969 | 5,722 | 2,862 | 2,860 | 5,535 | 2,750 | 2,785 | 5,506 | 2,757 | 2,749 | 5,292 | 2,644 | 2,648 | 5,225 | 2,618 | 2,607 | 5,125 | 2,532 | 2,593 | 5,069 | 2,496 | 2,573 | 5,343 | 2,639 | 2,704 | 5,296 | 2,636 | 2,660 |
| 25~29 | 8,325 | 4,235 | 4,090 | 7,757 | 3,932 | 3,825 | 7,261 | 3,662 | 3,599 | 7,005 | 3,519 | 3,486 | 6,591 | 3,331 | 3,260 | 6,555 | 3,311 | 3,244 | 6,474 | 3,250 | 3,224 | 6,420 | 3,225 | 3,195 | 6,521 | 3,260 | 3,261 | 6,347 | 3,140 | 3,207 |
| 30~34 | 10,761 | 5,590 | 5,171 | 10,357 | 5,410 | 4,947 | 9,882 | 5,180 | 4,702 | 9,129 | 4,774 | 4,355 | 8,705 | 4,527 | 4,178 | 8,175 | 4,235 | 3,940 | 7,815 | 4,089 | 3,726 | 7,490 | 3,892 | 3,598 | 7,575 | 3,851 | 3,724 | 7,413 | 3,768 | 3,645 |
| 35~39 | 8,953 | 4,795 | 4,158 | 9,237 | 4,911 | 4,326 | 9,823 | 5,199 | 4,624 | 10,125 | 5,365 | 4,760 | 10,163 | 5,332 | 4,831 | 10,136 | 5,299 | 4,837 | 9,977 | 5,201 | 4,776 | 9,580 | 4,999 | 4,581 | 9,207 | 4,778 | 4,429 | 8,797 | 4,569 | 4,228 |
| 40~44 | 6,420 | 3,495 | 2,925 | 6,864 | 3,745 | 3,119 | 7,066 | 3,825 | 3,241 | 7,593 | 4,104 | 3,489 | 8,056 | 4,361 | 3,695 | 8,594 | 4,575 | 4,019 | 8,856 | 4,713 | 4,143 | 9,451 | 5,003 | 4,448 | 9,920 | 5,185 | 4,735 | 10,083 | 5,235 | 4,848 |
| 45~49 | 5,416 | 2,858 | 2,558 | 5,498 | 2,912 | 2,586 | 5,653 | 3,032 | 2,621 | 5,846 | 3,124 | 2,722 | 6,022 | 3,224 | 2,798 | 6,309 | 3,406 | 2,903 | 6,776 | 3,656 | 3,120 | 7,001 | 3,764 | 3,237 | 7,609 | 4,051 | 3,558 | 8,057 | 4,287 | 3,770 |
| 50~54 | 6,800 | 3,382 | 3,418 | 6,264 | 3,133 | 3,131 | 5,786 | 2,931 | 2,855 | 5,471 | 2,842 | 2,629 | 5,307 | 2,779 | 2,528 | 5,407 | 2,866 | 2,541 | 5,523 | 2,926 | 2,597 | 5,665 | 3,031 | 2,634 | 5,924 | 3,148 | 2,776 | 6,100 | 3,224 | 2,876 |
| 55~59 | 8,257 | 4,030 | 4,227 | 8,416 | 4,116 | 4,300 | 8,560 | 4,194 | 4,366 | 7,994 | 3,921 | 4,073 | 7,410 | 3,671 | 3,739 | 6,615 | 3,287 | 3,328 | 6,114 | 3,079 | 3,035 | 5,710 | 2,902 | 2,808 | 5,491 | 2,843 | 2,648 | 5,341 | 2,773 | 2,568 |
| 60~64 | 8,260 | 4,076 | 4,184 | 8,010 | 3,926 | 4,084 | 7,514 | 3,660 | 3,854 | 7,654 | 3,679 | 3,975 | 7,788 | 3,747 | 4,041 | 7,995 | 3,875 | 4,120 | 8,133 | 3,956 | 4,177 | 8,258 | 4,011 | 4,247 | 7,761 | 3,762 | 3,999 | 7,229 | 3,541 | 3,688 |
| 65~69 | 6,096 | 3,086 | 3,010 | 6,460 | 3,208 | 3,252 | 6,891 | 3,404 | 3,487 | 7,276 | 3,591 | 3,685 | 7,594 | 3,725 | 3,869 | 7,850 | 3,843 | 4,007 | 7,644 | 3,697 | 3,947 | 7,153 | 3,427 | 3,726 | 7,302 | 3,447 | 3,855 | 7,413 | 3,489 | 3,924 |
| 70~74 | 4,059 | 2,005 | 2,054 | 4,375 | 2,183 | 2,192 | 4,789 | 2,418 | 2,371 | 5,111 | 2,570 | 2,541 | 5,348 | 2,655 | 2,693 | 5,640 | 2,775 | 2,865 | 6,036 | 2,914 | 3,122 | 6,446 | 3,093 | 3,353 | 6,841 | 3,284 | 3,557 | 7,122 | 3,408 | 3,714 |
| 75~79 | 2,344 | 1,070 | 1,274 | 2,491 | 1,139 | 1,352 | 2,692 | 1,214 | 1,478 | 2,984 | 1,370 | 1,614 | 3,350 | 1,565 | 1,785 | 3,631 | 1,708 | 1,923 | 3,929 | 1,879 | 2,050 | 4,273 | 2,054 | 2,219 | 4,549 | 2,178 | 2,371 | 4,800 | 2,277 | 2,523 |
| 80~84 | 1,330 | 454 | 876 | 1,449 | 530 | 919 | 1,527 | 605 | 922 | 1,641 | 662 | 979 | 1,791 | 743 | 1,048 | 1,902 | 794 | 1,108 | 2,083 | 880 | 1,203 | 2,240 | 949 | 1,291 | 2,480 | 1,054 | 1,426 | 2,767 | 1,206 | 1,561 |
| 85~89 | 734 | 196 | 538 | 762 | 209 | 553 | 762 | 187 | 575 | 834 | 213 | 621 | 903 | 242 | 661 | 985 | 285 | 700 | 1,050 | 334 | 716 | 1,089 | 368 | 721 | 1,159 | 415 | 744 | 1,262 | 463 | 799 |
| 90~94 | 305 | 83 | 222 | 324 | 73 | 251 | 347 | 89 | 258 | 389 | 101 | 288 | 385 | 86 | 299 | 405 | 87 | 318 | 438 | 92 | 346 | 472 | 93 | 379 | 495 | 92 | 403 | 515 | 106 | 409 |
| 95歳以上 | 60 | 13 | 47 | 74 | 21 | 53 | 85 | 16 | 69 | 98 | 21 | 77 | 101 | 18 | 83 | 123 | 19 | 104 | 151 | 20 | 131 | 156 | 26 | 130 | 162 | 23 | 139 | 154 | 21 | 133 |
| 年少人口 (0~14歳) | 15,083 | 7,667 | 7,416 | 15,025 | 7,642 | 7,383 | 14,957 | 7,585 | 7,372 | 14,865 | 7,516 | 7,349 | 14,893 | 7,527 | 7,366 | 14,755 | 7,451 | 7,304 | 14,722 | 7,446 | 7,276 | 14,582 | 7,414 | 7,168 | 14,518 | 7,418 | 7,100 | 14,570 | 7,510 | 7,060 |
| 構成率(%) | 14.6 | 14.7 | 14.4 | 14.5 | 14.6 | 14.4 | 14.5 | 14.5 | 14.4 | 14.3 | 14.3 | 14.3 | 14.3 | 14.3 | 14.2 | 14.1 | 14.1 | 14.0 | 13.9 | 14.0 | 13.9 | 13.8 | 13.9 | 13.6 | 13.5 | 13.8 | 13.2 | 13.5 | 13.9 | 13.0 |
| 出生年齢人口 (15~64歳) | 73,617 | 37,716 | 35,901 | 72,504 | 37,186 | 35,318 | 71,435 | 36,673 | 34,762 | 70,754 | 36,368 | 34,386 | 69,774 | 35,896 | 33,878 | 69,641 | 35,821 | 33,820 | 69,543 | 35,832 | 33,711 | 69,534 | 35,798 | 33,736 | 70,299 | 36,001 | 34,298 | 69,703 | 35,704 | 33,999 |
| 構成率(%) | 71.0 | 72.1 | 69.9 | 70.1 | 71.2 | 68.9 | 69.0 | 70.3 | 67.8 | 68.1 | 69.4 | 66.7 | 67.0 | 68.5 | 65.6 | 66.4 | 67.9 | 64.9 | 65.9 | 67.5 | 64.2 | 65.6 | 67.3 | 64.0 | 65.2 | 66.8 | 63.6 | 64.4 | 65.9 | 62.8 |
| 老年人口 (65歳以上) | 14,928 | 6,907 | 8,021 | 15,935 | 7,363 | 8,572 | 17,093 | 7,933 | 9,160 | 18,333 | 8,528 | 9,805 | 19,472 | 9,034 | 10,438 | 20,536 | 9,511 | 11,025 | 21,331 | 9,816 | 11,515 | 21,829 | 10,010 | 11,819 | 22,988 | 10,493 | 12,495 | 24,033 | 10,970 | 13,063 |
| 構成率(%) | 14.4 | 13.2 | 15.6 | 15.4 | 14.1 | 16.7 | 16.5 | 15.2 | 17.9 | 17.6 | 16.3 | 19.0 | 18.7 | 17.2 | 20.2 | 19.6 | 18.0 | 21.1 | 20.2 | 18.5 | 21.9 | 20.6 | 18.8 | 22.4 | 21.3 | 19.5 | 23.2 | 22.2 | 20.2 | 24.1 |
| 平均年齢 | 40.08 | 39.41 | 40.76 | 40.52 | 39.81 | 41.23 | 40.94 | 40.25 | 41.65 | 41.37 | 40.67 | 42.09 | 41.78 | 41.06 | 42.51 | 42.1 | 41.4 | 42.8 | 42.5 | 41.7 | 43.2 | 42.8 | 42.0 | 43.6 | 43.0 | 42.2 | 43.8 | 43.3 | 42.4 | 44.1 |

資料:市民課(住民基本台帳)

ふじみパワーアップ体操で

身体づくり

仲間づくり

地域づくり



音楽に合わせて
楽しく取り組みます

休憩をはさんで
全部で40分

体力に応じた
参加ができます

ふじみパワーアップ体操は、
運動や認知(脳&心)の力を保ちやすいよう
考案した体操です。

椅子にすわって
行います

上手や下手は
ありません

地域には知人や
友人がいない...

自分だけで運動を続ける
ことは難しい...

人との集まりに
参加するのは苦手...

運動もおしゃべりも
苦手で...

そんなあなたも大丈夫!

決まった時間にいつもの場所に行って、
一緒に体を動かして、気持ちよく汗を流すうちに
自然と仲間づくりも進みます。身体の変化も実感できます。

あなたの地域にも ふじみパワーアップ体操地域クラブをつくりましょう!~

1 パワーアップ体操クラブ

| 年 度 | 団体数 | フ ォ ー ム 成 熟 者 数 | リーダー数 | クラブ参加者数(実) |
|-----|-----|--------------------------------------|-------|------------|
| 18 | 2 | 25 | 25 | 44 |
| 19 | 6 | 26 | 51 | 130 |
| 20 | 10 | 12 | 63 | 218 |
| 21 | 13 | 16 | 79 | 385 |
| 22 | 17 | 18 | 97 | 489 |
| 23 | 18 | 7 | 104 | 500 |
| 24 | 21 | 22 | 111 | 669 |
| 25 | 27 | 102 | 197 | 662 |
| 26 | 30 | 45 | 240 | 240 |
| | | | | 902 |

出席簿と照らし合わせて下方修正

パワーアップ体操普及事業参加者全体

2 その他、健康増進センターの教室修了者を中心に、介護予防を目的とした、自主活動

| 活動内容 | 団体数 | | 参加者数(実) |
|----------|-----|--|---------|
| 自主リハビリ | 7 | | 50 |
| 認知症予防 | 5 | | 118 |
| 腰痛膝痛予防 | 4 | | 59 |
| 持久力向上 | 2 | | 32 |
| 尿モレ予防 | 7 | | 52 |
| 口腔機能向上 | 3 | | 26 |
| 転倒予防 | 1 | | 90 |
| その他(歩こう) | 3 | | 35 |
| | 32 | | 462 |

3 パワーアップ体操とその他介護予防活動全体の合計

| 団体数 | 参加者数(実) |
|-----|---------|
| 62 | 1364 |

このうち複数の活動に登録しているダブりの人数がほぼ80人前後予想されるため、実人数は1280人前後

4 富士見市 地域介護予防活動の目標

“65歳以上人口の5%がなんらかの介護予防活動に参加すること”

2014/8/1現在の65歳以上人口 24865 人
 × 5%
 1243人

目標値

達成率は 1280/1243 で、100%以上

健康長寿のためのパワーアップ・リーダー養成講座において、講座参加当初と講座終了時とで参加者の体力測定を行った結果の平均値を比較し、パワーアップ体操を週1回、3ヶ月間継続した効果を見た。

平成20～24年度の5年間の結果を平均値で示すと以下のとおりで、全ての種目で力の維持～向上が示された。なお、データの統計処理は行っていない。

| 年度 | | 種 目 | | | | | 対象者数 (人) |
|----|---|--------|---------|---------|-----------|--------|-------------|
| | | 握力(kg) | 片足立ち(秒) | F/R(cm) | 長座位前屈(cm) | TUG(秒) | |
| 20 | 前 | 27.4 | 7.5 | 32 | 39.8 | 5.9 | 16 |
| | 後 | 28.5 | 15.9 | 31.8 | 39.8 | 5.4 | |
| 21 | 前 | 24.4 | 11.8 | 31.8 | 42.6 | 5.5 | 17 |
| | 後 | 25.2 | 9.4 | 32.3 | 41.3 | 5.4 | |
| 22 | 前 | 19.3 | 16.4 | 26.3 | 31.4 | 5.1 | 21 |
| | 後 | 21.6 | 25.2 | 28.3 | 40.5 | 4.7 | |
| 23 | 前 | 26.4 | 43.2 | 32.7 | 42.3 | 7.1 | 7 |
| | 後 | 26.4 | 69.6 | 32.5 | 43.3 | 5.5 | |
| 24 | 前 | 27.4 | 33.9 | 34.4 | 27.8 | 5.9 | 21 |
| | 後 | 27.7 | 32.7 | 32.9 | 31.3 | 5.7 | |

※F/R=ファンクショナルリーチ、TUG=Timed Up and Go

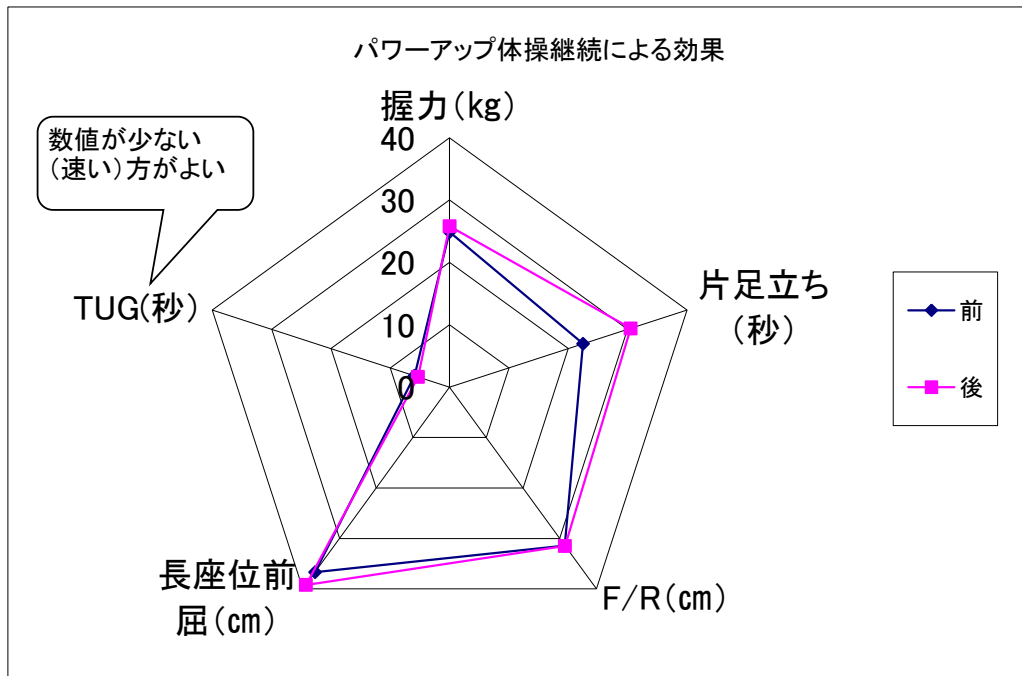
82

※握力は筋力、片足立ちとF/Rはバランス力、長座位前屈は柔軟性、TUGは動作性(身のこなし)をみるための種目として選択。

※対象者は、リーダー養成講座受講者のうち、初回評価と最終評価の両方を実施した者

5年間平均

| | 種 目 | | | | |
|---|--------|---------|---------|-----------|--------|
| | 握力(kg) | 片足立ち(秒) | F/R(cm) | 長座位前屈(cm) | TUG(秒) |
| 前 | 24.9 | 22.5 | 31.4 | 36.7 | 5.9 |
| 後 | 25.8 | 30.5 | 31.5 | 39.2 | 5.3 |



※H18～19年度分は、評価項目が違っていたため、データを使っていない。

※H25年度以降は、リーダー養成を急ぐため、講座8回+クラブ支援7回の形式ですすめており、講座回数が少ないため、効果判定のための体力測定は初回評価のみで、再評価ができていない(6ヶ月～1年経過後にクラブの要望に応じて実施予定)

H26年12月末現在、再評価を希望するクラブはなく、未実施。

→市民の要望は、体操の効果が数値としてどれだけ保証されているか、ではなく、「どれだけ自分自身の感覚として効果を実感できるか」にあり、①体操をより正確に実施するための研修開催 と ②参加できるクラブを確保すること に集中している状況。

1 参加者

：クラブは、登録制になっており、新規登録者と登録取り消し者は把握しているが、参加者個々人の参加率の把握はできない。

参加者の継続性については、便宜上、クラブごとに1年以上登録を継続している人数／登録取り消し者も含む登録者総数をクラブの継続年数ごとに示してある。当然のことながら古いクラブほど参加者の入れ替わりが多く、また、開設当時から80代の高齢者が多かった団体は入れ替わりが多い。

クラブ活動日の参加率は、リーダーの報告によるとほぼ8割。9割以上参加すると会場に入りきれないという悩みが多い。

| 継続人数/ 総登録数 (%) | クラブ設立からの年数 | | | | | | | | 計 |
|----------------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 8年 | 7年 | 6年 | 5年 | 4年 | 3年 | 2年 | 1年 | |
| 40～49 | | | 1 | | | | | | 1 |
| 50～59 | | 1 | | 1 | | | | | 2 |
| 60～69 | 1 | 3 | 1 | 1 | | | | 1 | 7 |
| 70～79 | | | | | | | | 1 | 1 |
| 80～89 | | | | | | | 2 | 1 | 3 |
| 90～ | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 14 |
| | | | | | | | | | 28 |

* 数字は団体数

* クラブ設立から1年未満のクラブは省いてある。

* 18年度に設立した8年目にあたるクラブが、参加者とリーダーの高齢化を理由に、クラブとしての支援から自由になって同好会として活動したいとの申し出があり、クラブ登録、リーダー登録から外した。メンバーに入れ替わりはほとんど無く、活動自体は継続中(1)。

(クラブとして支援を受けるためには、「誰でも受け入れなければいけない＝仲間うちだけで活動してはいけない」という点に不満があり、同好会化したもの)

2 リーダー

：総養成数296名、現在活動継続中のリーダー数240名。リーダーの活動継続率は81%