

① 運動器の機能向上

- (1) 神栖市 P.4
- (2) つくばみらい市 P.8
- (3) 茨城町 P.12
- (4) 城里町 P.17
- (5) 利根町 P.19
- (6) 鉾田市 P.23

運動器の機能向上プログラムの取り組み事例

平成 19 年度の県内での運動器の機能向上に関する特定高齢者施策については、通所型介護予防事業が 40 市町村（参加実人数：1,209 人）、訪問型介護予防事業が 8 市町村（被訪問実人数：162 人）で実施されています。

一般高齢者施策については、講演会等の開催（※運動に限らず調理等のプログラムも含む）が 36 市町村（3,675 回開催）、地域活動への支援・協力等（※運動に限らず調理等の地域活動支援も含む）が 21 市町村（1,287 回）で実施されています。

茨城県においては、平成 16 年度の利根町でのモデル事業をふまえ、平成 17 年度から「シルバーリハビリ体操指導士養成事業」を開始しており、平成 21 年 5 月には 2,482 人の指導士（1 級：31 人，2 級：726 人，3 級：1,725 人）が養成されています。1 級指導士は 3 級指導士を養成するインストラクターであり、平成 19 年度には初めて 1 級指導士が誕生したことから、1 級指導士が地域で 3 級指導士の養成を始め、「住民が住民を育て、住民自らが資源となっていく」という指導士養成事業の一連のシステムが完成しています。

事例集の作成にあたり、「シルバーリハビリ体操指導士」を活用した住民参加型の介護予防事業を展開している次の 6 事例を取り上げ、紹介することといたしました。

①神栖市 一般高齢者施策・介護予防普及啓発事業（P. 4）

広報紙にて、市内在住の 65 歳以上の方を対象に周知し、6 つの会場において年間で計 100 回の教室を開催している。

②つくばみらい市 一般高齢者施策・介護予防普及啓発事業（P. 8）

「生き生きクラブ」を月 2 回開催している。より身近な地域で参加でき、より多くの住民に普及させるため、日常生活圏域 3 箇所を 4 ヶ月単位で巡回しながら行っている。

③茨城町 一般高齢者施策・介護予防普及啓発事業（P. 12）

保健センターでの教室は、1 教室 30 名、週 1 回で 10 ヶ月間実施している。平成 18 年度、19 年度の教室卒業生が自主サークル（会員 50 名）を作り、週 1 回年間を通して活動している。

④城里町 一般高齢者施策・地域介護予防活動支援事業（P. 17）

シルバーリハビリ体操指導士が、各集落センター（自治会・老人会規模）単位で自主活動（20 箇所）を実施し、町はその活動を支援している。城里町の集落センターは 50 箇所あり、全箇所での自主活動を目標としている。

⑤利根町 一般高齢者施策・地域介護予防活動支援事業及び介護予防普及啓発事業
特定高齢者施策・通所型介護予防事業（P. 19）

茨城県のモデル事業終了後、平成16年11月に『利根町リハビリ体操指導士の会』が結成されており、地域の集会所や公共施設などの会場で、老人クラブ5カ所・ふれあいサロン10カ所で「シルバーリハビリ体操教室」を定期的に自主活動として実施し、町はその活動を支援している。町が実施するリハビリ教室（一般高齢者施策）においても体操指導を行っている。

特定高齢者施策の運動器の機能改善プログラムは、シルバーリハビリ体操が中心になっているため、教室開始時と終了時に体力測定を実施し、事後評価を行っている。

⑥鉾田市 特定高齢者施策・通所型介護予防事業（P. 23）

運動・口腔・栄養を複合した「介護予防教室」を市内3箇所で年2クール（約4ヶ月を1クール）開催している。

教室実施中に、終了後にも運動などが継続できるように一般高齢者の教室のお知らせや自主グループ化を意識して働きかけている。実際に自主グループを作り、月2回のペースで自主活動を継続しているグループがある。

事例 1 (神栖市)

一般高齢者施策 介護予防普及啓発事業

直営

「シルバーリハビリ体操教室」

事業の特徴

茨城県の取り組みである「シルバーリハビリ体操指導士」の養成により、養成された指導士による「シルバーリハビリ体操」を学べる教室です。「シルバーリハビリ体操」は、関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とする体操であり、立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作の訓練にもなる「いきいきヘルスイっぱつ体操」と「いきいきヘルス体操」で構成されています。「シルバーリハビリ体操指導士」が主体となって教室運営をしており、評価方法として、教室の最初と最後に体力測定を実施しています。

市町村の概要データ

総面積：147.24 km²

人口：93,864人（H21. 4. 1現在、常住人口調査による）

高齢者人口：15,172人 高齢化率 16.2%

特定高齢者決定者数（年度内把握数）

平成19年度：817人 平成20年度：697人

1 対象者の把握方法及び選抜方法

- 広報紙にて市内在住の65歳以上の方を対象に周知し、希望者の申し込みにより、対象者を把握しています。
- 特定高齢者が希望された場合は、特定健康診査時の生活機能評価、訪問等により、身体・健康状態に応じて、対象者としています。

2 事業への勧奨方法

介護予防を目的に教室参加を呼びかけています。

3 事業の概要

6つの会場にて、シルバーリハビリ体操教室を実施しています。1年コースと半年コースがあります。参加費は無料です。

場所	定員	実施期間		実施回数
保健・福祉会館	50人	第1・3月曜日	4月～翌年3月 まで	全19回
波崎総合支所	30人	第2・4月曜日		全18回
若松公民館		第2・4水曜日		全19回
大野原コミュニティセンター		第3木曜日		全12回
矢田部農業センター		第2・4金曜日		全21回
うずもコミュニティセンター		第1・3水曜日	9月～翌年3月 まで	全11回

教室の内容 午前10時～午前11時30分まで

1回 問診・介護予防についての話・いきいきヘルスいっぱつ体操*1,
いきいきヘルス体操*2(椅子)

2回 運動の目的についての話・体力測定・いきいきヘルス体操(椅子)

3回～最終前々回 いきいきヘルス体操(床・寝てする・起立)

最終前回 体力測定・いきいきヘルスいっぱつ体操・アンケート

最終回 いきいきヘルスいっぱつ体操・懇談会・まとめ

*1 いきいきヘルスいっぱつ体操とは
日常生活動作がぎこちない方、肩や膝など運動器官に慢性の痛みのある高齢者を対象に、筋力強化等を行い、体力の向上や維持を図ります。

*2 いきいきヘルス体操とは
脳卒中による片まひがある方のための体操で、関節の拘縮予防のために、寝ていても、座っていても、できるように組み立てられ、筋肉を伸ばすことを主としています。



4 工夫した点

教室の最初と最後で体力測定を実施しています。(体力測定表P6掲載)最終会には、体力測定の結果を参加者に返却し、教室単位でまとめた結果もふまえて、体操の効果を伝えています。また、教室後にアンケートを実施し、教室の評価・次回の教室に活かしています。

5 安全管理

教室の初回に健康状態に関する問診を実施しています。また、毎回血圧測定を行っています。
(緊急時マニュアルP7掲載)各自、飲み物を持参し、こまめに水分補給を指導しています。

6 実施上の課題(今後の課題)

各地区公民館単位の「シルバーリハビリ体操教室」を拡大し、参加者が参加しやすい環境作り、
市主催の教室終了後の自主活動につなげていきたい。

来年度、市主催の「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」を実施し、「シルバーリハビリ
体操教室」の拡大につなげたい。

シルバーリハビリ(教室)体力測定結果表

氏名 _____		
月 日	測定日	月 日
/	血圧	/
cm	身長	cm
kg	体重	kg
	BMI	
① kg	握力(右・左) *利き手で2回測定 どちらかの手か〇する	① kg
② kg		② kg
① cm	長座位体前屈	① cm
② cm		② cm
① 秒	開眼片足立ち(左・右) *最大120秒	① 秒
② 秒		② 秒
① 秒	10m障害物歩行	① 秒
② 秒		② 秒
	継ぎ足歩行 *最高10歩	歩
可・不可	40cm踏み台昇降	可・不可
可・不可		可・不可

緊急時のマニュアル（かみす）

シルバーリハビリの実施中に何かあった場合は、すみやかに、包括支援センター（0299-91-1701）に連絡をし、指示を仰いで下さい。連絡の際には、下記をお知らせ下さい。

- ① 誰が？ ② いつ？ ③ どこで？ ④ どうした？ ⑤ 負傷した部位
- ⑥ 意識の有無 ⑦ 痛みの有無 ⑧ 顔色 ⑨ 腫れの有無 ⑩ 動きの有無

* ⑥～⑩は、状況に応じて、確認致します。

心臓停止などの緊急事態が発生した場合

心臓停止後3分以内に救命処置を行わなければ、50%は死亡すると言われており、早期の通報・対応が重要になります。

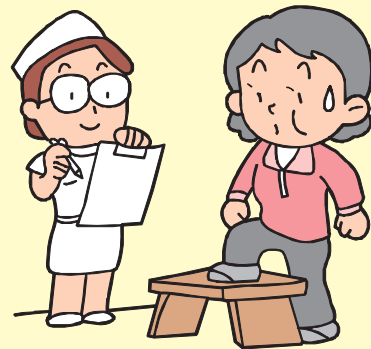
- ① 意識・脈・呼吸の確認をし、確認がとれない場合は、AED の使用（不整脈頻発時）・人工呼吸・心臓マッサージを行う。
- ② 開催場所の窓口に報告する。（即時対応出来る）
- ③ 包括支援センターへ連絡する。（開催場所へ向かうまでに時間がかかる）
（救急車の依頼は、職員に依頼すること。）

運動前の体の状態を知ることは大事です！！☆

血圧や脈拍、体温が、ある一定の値（下表参照）になった場合は、運動をしない方がよいと言われています。

下表に当てはまる場合は、いつもと変わった点がないか、自分の体の声に耳を澄ましましょう。そして、体に負担がかかりにくい方法を考えましょう。

血圧	180mmHg以上／110mmHg以上 * どちらかに当てはまる場合
脈拍	110回／分以上 または、 40回／分以下 * どちらかに当てはまる場合
体温	発熱している場合



事例2 (つくばみらい市)

一般高齢者施策 介護予防普及啓発事業

直営

「生き生きクラブ」



事業の特徴

平成19年度より、運動機能の維持・向上、閉じこもり予防、仲間づくり、気分転換等を目的に、シルバーリハビリ体操指導士が中心となり「シルバーリハビリ体操」を月2回開催しています。より身近な地域で参加でき、より多くの住民に普及させるため、日常生活圏域3カ所を4ヶ月単位で巡回しながら行っていることが特徴です。

この生き生きクラブに参加することによって、イキイキとした生活を送ることができるように、また生きがいや活力ある人生のきっかけづくりになるように目指していきます。

市町村の概要データ

総面積：79.14 km²

人口：43,029人（H21.4.1現在、常住人口調査による）

高齢者人口：9,169人 高齢化率：21.3%

特定高齢者決定者数（年度内把握数）

平成19年度：349人 平成20年度：135人

1 対象者

■ 65歳以上の住民

→特定高齢者、一般高齢者、要支援・要介護認定者（状態によっては家族の付き添い必要）を問わず、トイレ等が自立している方であれば、どなたでも参加可能です。

2 事業への勧奨方法

■ 市広報紙・市ホームページ

■ チラシを市内の公共施設に配置、また市事業（健診等）で配布

■ サークルや高年クラブ等への啓発活動

■ 地域包括支援センターでの独居訪問時に案内するよう呼びかけ

■ 転入者等に介護予防事業の案内を送付

3 マンパワー

■ 保健師：2人（市介護福祉課）

■ シルバーリハビリ体操指導士



4 事業の概要

会場準備・受付・片付けまでシルバーリハビリ体操指導士と協力しながら行っています。

平成20年度からは、定員50名を上回る申込みがあり、毎回40名前後の方が参加しています。生き生きクラブの主な内容は、シルバーリハビリ体操指導士指導のもと、「いきいきヘルス体操」のほかに「いきいきヘルスいっぽつ体操」を取り入れた「シルバーリハビリ体操」です。

<タイムスケジュール>

午前 9時15分～	受付 血圧測定
9時45分～	導入
10時～	シルバーリハビリ体操 (途中1回休憩)
11時30分	終了



受付の様子



「毎回行くのが楽しみ」「身体が柔らかくなった」「普通に歩行ができるようになった」「膝関節の痛みがなくなった」「姿勢が良くなった」という参加者からの声も聞かれます。



シルバーリハビリ体操に取り組んでいる様子

また、参加者からの(事前・事後)アンケートより気分転換等を目的に参加している方も多いことから、嚥下を強化するための発声練習後に、誤嚥予防も兼ねて参加者よりリクエストしてもらい歌を1曲程度歌っています。介護予防に関心が高い参加者もいることから、導入時等に介護予防に関して保健師が話し、毎回認知症予防のためのドリルや介護予防に関するパンフレット等を用意して、様々な情報を参加者に発信しています。



発声練習の様子



発声練習後、歌を歌っている様子



認知症予防ドリルや介護予防パンフレット等を配置しています。

5 工夫した点

■参加しやすい環境づくり

→市では高齢者をより身近な地域で支えるための環境づくりを目指して、3つの日常生活圏域（豊・谷井田・三島地区、小張・板橋・東地区、谷和原地区）を設定しているため、開催場所を固定せず、1クール4ヶ月単位で巡回しながら開催しています。また、自己を振り返るきっかけになるように、1クールが終了する度に参加者全員に（主に介護福祉課長より）修了証書を手渡しています。

希望者のみ行政バスで送迎しているため、継続者が多く、申込みの実人数が増加傾向にあります。

■普及啓発活動

→市広報紙や市ホームページ等、様々な手段で啓発活動を行っています。

■スタッフ間の連携

→事業を円滑に遂行するために、シルバーリハビリ体操指導士の定例会にも必要に応じて参加し、随時意見交換・情報共有を行うように努めています。

6 安全管理

■実施前に希望者のみ血圧測定を行っています。また、こまめに水分補給をするように声かけしながら行っています。

■事前アンケートの中で自分の健康に関する項目（現病歴等）を記入してもらい、どのような疾病を持った方が参加しているのか把握し、スタッフ間で情報を共有するように心がけています。



血圧測定している様子

7 評価の方法

- 集団で行っているため、個別の体力測定は行わず、事前・事後アンケートによる評価を中心とし、主観的（健康観や達成状況の変化等）な変化を大切にしています。
- 平成19年度実施分（1クール分）については、参加者の実人数は29名で、参加した目的を達成できた割合は、仲間づくり61.5%、気分転換55.6%이었습니다。
- 平成20年度実施分（1クール分）については、参加者の実人数は55名で、参加した目的を達成できた割合は、仲間作り60%、気分転換85%이었습니다。

8 実施上の課題（今後の課題と対応策）

- 参加者増加に伴う会場・行政バスの確保
- マンパワー不足
- 平成20年度より地域会場でシルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を開催したため、シルバーリハビリ体操指導士は充足されつつあります。そのため、平成21年度より週1回ペースで行う予定です。
- 体力づくりを目的に参加している方の達成度が低いこと
- 自宅等でも継続してやっていくことの大切さ・高齢者へのシルバーリハビリ体操の3原則（一度に無理して頑張りすぎないこと、「よくなったから」といって止めないこと、効果が現れなくてもあきらめないで続けること）等を訴えていきます。
- 評価方法（質的評価）
- 実施回数を増やしてより効果的な介護予防事業を行えることから、長期的に分析をしていくことを検討中（生き生きクラブに継続して参加しているグループとそうでないグループの追跡調査等）。
- 地域で自主的に活動するサロンにつながらないこと
- 徒歩で行ける範囲に「シルバーリハビリ体操」ができる環境づくりを住民・シルバーリハビリ体操指導士と共に話し合っています。

事例3（茨城町）

一般高齢者施策 介護予防普及啓発事業

直営

「シルバーリハビリ体操教室」

事業の特徴

ボランティア及び町民の自主活動サークルによる介護予防を目指しています。

市町村の概要データ

総面積：121.64 km²

人口：34,551人（H21.4.1現在、常住人口調査による）

高齢者人口：8,887人 高齢化率：25.7%

特定高齢者決定者数（年度内把握数）

平成19年度：334人 平成20年度：328人

1 対象者の把握方法及び選抜方法

町内在住の65歳以上の方を対象としています。

2 事業への勧奨方法

町の広報に掲載し、参加者を募集しています。
教室を受講した方からの勧奨による参加者も多くなっています。

3 事業の概要

平成18年8月から開始

シルバーリハビリ体操指導士の指導により保健センターでの教室は、1教室で30名、週1回で10ヶ月間体操を行います。

また、平成18年度、19年度教室の卒業生の自主サークル（明友クラブ）は、会員50名で週1回年間を通して活動しています。

椅子での体操、起立での体操、寝てする体操、床での体操を取り入れて行っています。



椅子での体操風景

町内の各地区公民館や集落センターを中心に体操教室を実施しています。
18年度6地区、19年度9地区、20年度21地区へと地区での活動が活発になっています。

20年度における活動状況（延べ数）

①保健センター会場

明友クラブ、3期生、長生大学、28回実施、351指導士、1,880人参加

②各地区会場

21地区、121回実施、341指導士、1,657人参加

③老人福祉施設会場

2施設、17回実施、57指導士、318人参加

④他市町村交流

城里町、1回実施、22指導士参加

⑤町健康まつり参加

1回、23指導士、100人参加



各地区での風景

シルバーリハビリ体操とは

この体操は、高齢者の介護予防とリハビリを目的に行うものであり「誰にでもできる」「どのような姿勢でもできる」「音楽に合わせてできる」といった特徴を持っています。

症状に合わせて取り組むことができるように2種類の体操があります。

いきいきヘルス体操

関節が動かなくなる拘縮（こうしゅく）の予防や立ったり座ったりといった日常生活に必要な動作の訓練ができます。

「寝ている」「座っている」などの、どのような姿勢でもできるように組み立てられています。

いきいきヘルスいっぱつ体操

症状が軽い人向けの体操で、「虚弱高齢者」や肩や膝などの運動器官に慢性的な痛みのある人を対象に、握力強化や腰痛予防の体操などで構成されています。

4 工夫した点

生涯はつつクラブ（シルバーリハビリ体操指導士の会）の指導士の方（現在 22 名）と運営方法等協議しながら行っています。

教室の開始時と終了時には体力測定を行い、効果が目に見えるデータづくりに努め終了後の継続の重要性を指導しています。

教室終了後も自分自身で介護予防に努めることが重要であるため、自主サークルを結成させ、自らの介護予防ができるよう支援しています。

5 安全管理

月 2 回教室実施前に血圧測定、健康相談を実施し、ヘルスチェック表に記載し健康管理をしています。

教室実施中は、指導士の方（1 教室 4 名程度）が受講者の体調等を把握しながら指導に当たります。

介助が必要な方については、指導士が個別に対応しています。



健康指導、チェックもきちんと

6 評価の方法

教室の初回と終了時に体力測定を行っています。

＊ ＊身長、体重、体脂肪率、血圧、握力、片足立ち、前屈 ＊ ＊
健康体操教室に対するアンケートを行っています。

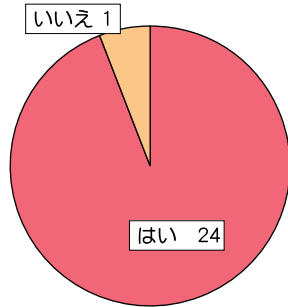
身体機能測定表（第 回）

測定日 平成 年 月 日

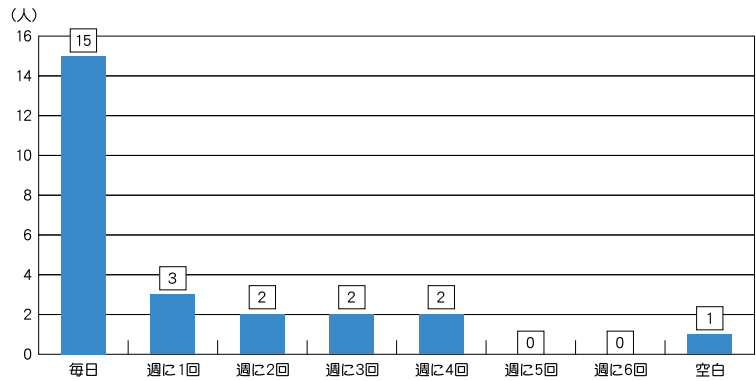
氏名	
(年齢)	
身長	Cm
体重	k g
体脂肪率	%
血圧	/ 脈拍
握力	右 k g 左 k g
片足立ち	右 秒 左 秒
前屈	Cm
特記事項	

参加者 アンケート

Q. 自宅での体操への取り組みについて、おたずねします。覚えている範囲で、体操していますか。

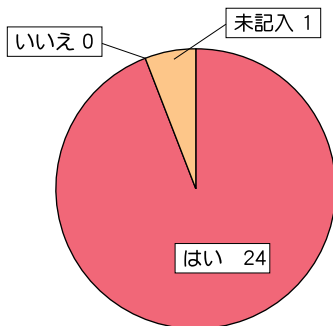


Q. 「はい」の方、自宅で行っている日数は。

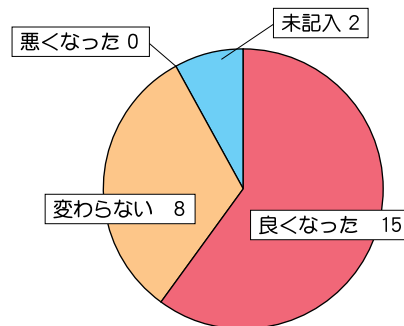


「いいえ」の方、理由は
日常生活で、十分身体を動かしているので今のところ必要ない。
その他 1名

Q. 体操教室は楽しいですか



Q. 運動を始めて体調はいかがですか



まとめ

- ・体操教室での体操を25人中24人が行っており、その中でも15人の人が毎日行っている。
→指導士の方達の「家でも行うように」との指導を守り、健康に関する意識が高いことが伺われる。
- ・運動を始めてから体調が良くなった人が15人と半数以上いた。
→体操を教室だけではなく、自宅でも継続して行っているのも体調が良くなった理由の一つと思われる。
- ・体操の動作で困難なことがあると答えた人が8名おり、大差はないが寝てする体操と起立での体操が困難な人が多かった。
→腰痛や膝が痛む人等は困難な場合があるように思われるが、8名のうち4名は体調が良くなったと答えている。困難な体操はあるが、無理をせず体操を行っているように思われる。
- ・全体的にみて、受講者は殆どの方が楽しく教室に参加しており、体の介護予防のみではなく、閉じこもり防止にもなっているように思われる。

7 実施上の課題（今後の課題）

教室参加希望者が多いため、指導士が不足しているので今後シルバー指導士の要請と増員が必要。
自主サークル活動のスムーズな運営と継続。

健康づくりサークル（食生活改善推進協議会、ウォーキングの会、ストレッチサークル等）と連携し合いあらゆる角度からの支援体制づくり。

参 加 者 の 声



以前に足を骨折し、歩行時に杖を使用しています。

体操を始める前は、歩行時に転倒することがありましたが、現在は転倒しなくなりました。

この体操に参加して本当によかったです。

（桜井さん 談）



旅行に出かけたときに、300段の石段を登り下りしましたが筋肉痛になりませんでした。

これも体操の効果だと思えます。

（小沼さん 談）



体操を始めてから身体のバランス感覚がよくなったと思います。

現在は立ったまま靴下がはけます。

体操に参加することは私の楽しみの一つです。

（丑尾田さん 談）

事例 4（城里町）

一般高齢者施策 地域介護予防活動支援事業 **直営**

「ふれあいサロン」 自主活動

事業の特徴

シルバーリハビリ体操指導士を中心に、各集落センター（自治会・老人会規模）単位で体操中心のサロン活動を行う。それによって、運動機能の低下を中心とした生活機能低下の予防を行う。あくまで、自主活動なので、事業運営はシルバーリハビリ体操指導士が行う。事務局が参加する頻度は年 1 回程度である。

市町村の概要データ

総面積：161.73 km²

人口：22,166 人（H 21 年 4 月 1 日現在、常住人口調査による）

高齢者人口 6,004 人 高齢化率 27.1%

特定高齢者決定者数（年度内把握数）

平成 19 年度：261 人 平成 20 年度：248 人

1 対象者の把握方法及び選抜方法

65 歳以上の高齢者すべて。

2 事業への勧奨方法

居住しているシルバーリハビリ体操指導士を中心に、自治会長、高年者クラブの会長に協力を依頼し、回覧をまわす。さらに 65 歳以上の方のいる各家庭を会長と動向訪問し、参加を呼びかける。

3 事業の概要

- 主に、1 時間から 1 時間 30 分くらいのシルバーリハビリ体操と歓談、場所によっては茶菓子、軽食を取る。また、勉強会やレクリエーションを取り入れているところもある。運営は体操指導士に一任している。
- 当町での指導士の有資格者は 70 名であるが、自主活動に参画、活動している者は 48 名である。1 会場 1～5 名（平均 3 名）で活動している。参加者は 10 名から 35 名。
- 開催回数は月 1 回、月 2 回、毎週 1 回とさまざまで、指導士の活動できる範囲で行っている。
- 経費については 1 会場 1 回 0 円～5000 円程度。領収書を持参してもらい、事務局が精算を行う。参加費は 1 回につき無料、お茶付は 100 円、軽食付は 200 円。また、年会費 500 円を徴収しているところもある。



4 工夫した点

- 健康プラザの理念である、いつでもどこでも、歩いていける場所で、シルバーリハビリ体操の普及を図る。なおかつ、高齢者の生きがい居場所づくりを行うため、身近な人々による集いの場として活動を広げていった。
- 理解を求めるために、シルバーリハビリ体操指導士会、高年者クラブ、自治会に趣旨を説明し、協力を求めた。また、地域包括支援センターだけでなく、社会福祉協議会と協働で活動することで、行政にはできない部分を補完し、シルバーリハビリ体操指導士が活動しやすい体制を作ってきた。

5 安全管理

- 体操指導士と参加者全員に保険をかけている。
- 健康や移動に問題のある参加者は、他のサービスにつなげる。

6 実施上の課題（今後の課題）

- 現在自主活動は20箇所である。指導士の士気の持続をはかる目的でも最低年1回は事務局が活動に参加できるように調整をはかる。
- 当町の集落センターの数は50箇所。それを目標に活動を拡大していく。
- また、介護保険事業計画のアンケート結果ではふれあいサロン等の介護予防への取り組み事業の周知が不十分であった。より多くの方に参加していただくよう周知をはかる。

事例5（利根町）

一般高齢者施策 介護予防普及啓発事業
特定高齢者施策 通所型介護予防事業

直営

「シルバーリハビリ体操教室」

事業の特徴

茨城県が養成した『シルバーリハビリ体操指導士』（利根町リハビリ体操指導士の会）が中心になり、平成17年度から各地域の公共施設・老人クラブ・ふれあいサロンなどで、介護予防を目的に「シルバーリハビリ体操教室」を開催しています。教室には、地域の高齢者が集まり、体操指導士のもと **～誰でも・どこでも・いつでも・どんな姿勢でもできる～**【いきいきヘルス体操】と【いきいきヘルスいっぱつ体操】を行い、運動器の機能の維持・向上を図っています。各会場では、体操だけではなく歓談や仲間づくりの場になっています。また、シルバーリハビリ体操指導士のメンバーは『団塊の世代』の男性を中心に構成されており、この方々の生きがいづくりにもなっています。

市町村の概要データ

総面積：24.90 km²

人口：17,447人（H21. 4. 1現在、常住人口調査による）

高齢者人口：4,511人 高齢化率：25.9%

特定高齢者決定者数（年度内把握数）

平成19年度：97人 平成20年度：93人

1 対象者の把握方法及び選抜方法

65歳以上で、体操教室の会場にご自分で来ることができる方

2 事業への勧奨方法

- ◆ポスターを町内の公共施設などに掲示
- ◆利根町の広報誌による参加の呼びかけ
- ◆老人クラブやふれあいサロンへの声かけ
- ◆特定高齢者介護予防教室終了者への参加呼びかけ
- ◆保健福祉センターを利用している高齢者への呼びかけ
- ◆地域包括支援センターの利用者（支援1・2の認定者）へ、教室参加の促し
(運動器の機能向上・閉じこもり予防などを目的)
- ◆体操教室参加者からの“クチコミ”・・・これが一番効果あり・・・

3 事業の概要

- ◆利根町では、急速に増加する高齢者の介護予防の推進に、シルバーリハビリ体操が有効と考え、茨城県のモデル事業を受け、シルバーリハビリ体操指導士の養成を実施しました。また、体操指導士普及活動をバックアップしました。
- ◆茨城県のモデル事業終了後の、平成16年11月に『利根町リハビリ体操指導士の会』を結成し、ボランティアとして、地域でシルバーリハビリ体操教室を開催しています。また、メンバーは、月2回自主的な勉強会を行い自己研鑽を重ねながら、体操指導に臨んでいます。

一般高齢者施策

利根町リハビリ体操指導士の会は、地域の集会所や公共施設などの会場で、老人クラブ5か所・ふれあいサロン10か所で「シルバーリハビリ体操教室」を定期的実施し、町はその活動を支援しています。また、町のリハビリ教室でも（作業療法士・看護師が同席）体操指導を実施しています。 *参加費は無料*

公共施設

実施場所	実施時間
利根町保健福祉センター	毎週月曜日 午後1時～2時
利根町保健福祉センター（リハビリ教室）	第2・4火曜日
利根町国保診療所	毎週水曜日 午前9時30分～11時30分
利根町民すこやか交流センター（社協）	毎週金曜日 午前9時30分～11時30分

*この他に、町の高齢福祉担当企画のイベント（ゲートボール大会・グランドゴルフ大会）や社協開催の3級ヘルパー養成講座などでも体操指導を実施しています。

老人クラブ

老人クラブ	開催頻度
友愛クラブ	年1～2回
百千万会	年3回
紫会	年1回
栄寿会	年12回
みどり会	年24回

ふれあいサロン・その他

ふれあいサロン	開催頻度
陽だまりルーム	年21回
こすもすサロン	年4回
ほほえみ会	年4回
よもぎ会	年4回
サロン立木	不定期
すずめの会	年12回
サロン中谷	年6回
お茶飲み会	年12回
台(うてな)くらぶ	年12回
ピュアしなやか	年12回



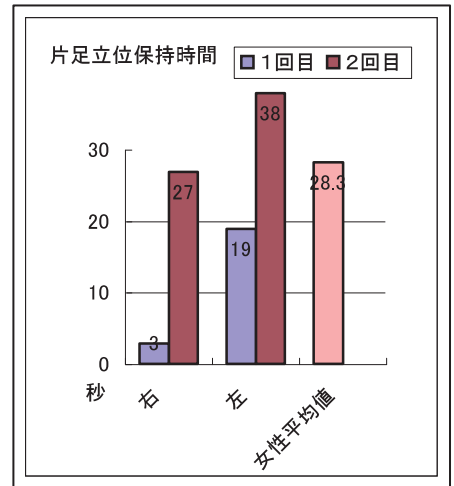
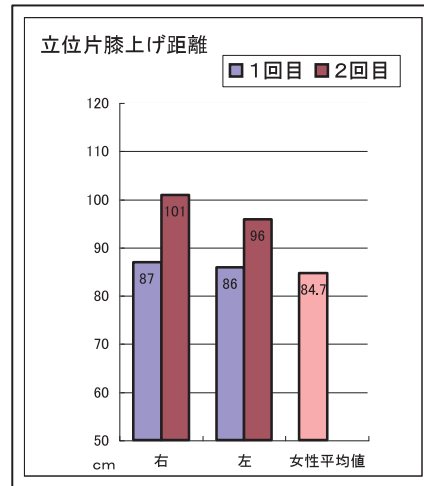
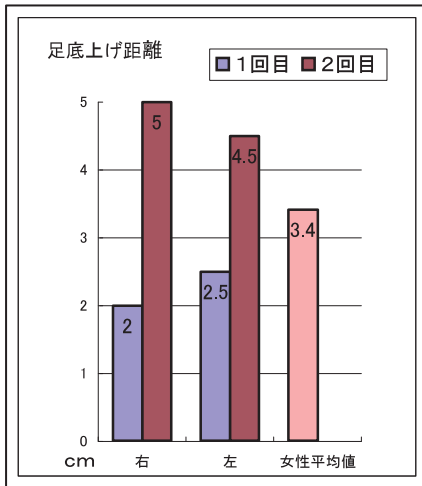
国保診療所での体操教室



自主練習風景

特定高齢者施策（特元気アップ教室）

特定高齢者を対象に運動器の機能・口腔機能・栄養改善の内容で（全11回）の介護予防教室を開催。運動器の機能改善のプログラムはシルバーリハビリ体操が中心になっているために、教室開始時と終了時に体力測定を実施し、事後評価をしています。



元気アップ教室に参加したIさんの体力測定結果

4 工夫した点

- ◆町と社会福祉協議会が共同で活動支援をしたことが、活発で自主的な活動に繋がっていった。
- ◆事業を円滑にするために、町の担当者・社協の担当者・体操指導士の会の代表との3者で意見交換や情報の共有に努めた。
- ◆シルバーリハビリ体操の普及・啓発のために、町の高齢福祉担当課・老人クラブ・ふれあいサロン等に趣旨を説明し、教室開催に協力を求めた。
- ◆町の公共機関を、練習会場や教室の会場として無料で貸し出ししている。
- ◆シルバーリハビリ体操指導士の1・2級を積極的に受講したことで、メンバーの資質の向上に繋がった。
- ◆練習時に、希望があれば他市町村の指導士も参加し一緒に練習できるよう協力している。

5 安全管理

- ◆老人クラブやふれあいサロンなどから依頼があった場合は、初回時に保健師・看護師が同席し、参加者の健康状態・体操の内容・危険の有無などの確認を行う。継続になった場合は、依頼があった時のみ医療職が同席する。
- ◆シルバーリハビリ体操指導士のメンバーは、各自ボランティア保険に加入している。
- ◆シルバーリハビリ体操指導士が、教室開始時に参加者から体調の確認を行う。
- ◆体力が弱い人には、シルバーリハビリ体操指導士が隣に座って、無理をしていないか確認している。
- ◆30分毎に休憩を摂り水分補給をする。
- ◆参加者のレベルに合わせて体操のスタイルを変える。(椅子・床・起立・寝るなど)

6 評価の方法

- ◆特定高齢者施策のみ教室開始時と終了時に体力測定を実施(シルバーリハビリ体操指導士が測定)
 - ①握力 開眼片足立ち ②立位足底上げ距離 ③立位膝上げ距離
 - ④前後反復足踏み回数(15秒間)

7 実施上の課題(今後の課題)

- ◆教室の開催場所・参加者が固定しているので、新規の開催場所・新規利用者の増加を図る
- ◆シルバーリハビリ体操指導士の指導力の統一を図る
- ◆シルバーリハビリ体操指導士のレベルアップ(1・2級養成)及び、3級の養成継続
- ◆シルバーリハビリ体操指導士の活動意欲の維持・向上のため、町及び社協の担当者が定期的な話し合いを設け、調整を図る

膝痛からの解放!!

Aさん 75 歳・Bさん 80 歳の女性



- ★体操開始から約6か月後に徐々に効果が現れる
- ★和式トイレが使用できるようになった
- ★長い階段を上ることができた
- ★しゃがんで農作業ができた
- ★通院回数が減った

四肢の筋力強化!!

Cさん・85 歳女性



- ★体操開始前は、室内歩行に杖が必要だったが、
- ★体操を始めて1年位で下肢筋力がついた
- ★体操を始めて1年位で上肢筋力がついた
- ★杖なしで外出ができ、犬の散歩もOK!
- ★自宅から体操教室まで歩きで行けるようになった
(杖なし歩行で500mを30分かけて)

胃腸の活動が活発!!

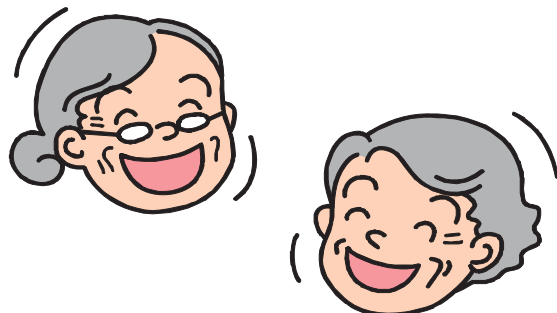
Dさん・90 歳女性



- ★複式呼吸を始めてから1年後に効果が出てきた
- ★便通が良くなった
- ★少しずつ硬いものが食べられるようになった
- ★食生活が改善された

参加者のアンケート調査からの声

- ★膝痛・腰痛からの解放
- ★足が組めるようになった
- ★ふらつきがなくなり、つまずきが減った
- ★農作業が楽になった
- ★長時間歩けるようになった
- ★体操教室に 毎週行くのが楽しみ!!
- ★皆と一緒に話をしたり体操するのが楽しい!!



事例6（銚田市）

特定高齢者施策 通所型

委託

「介護予防教室」

事業の特徴

市内の事業所と連携し送迎も含めて事業を委託したことで、「参加者の送迎」の課題が解消されました。また、運動・口腔・栄養の複合型のプログラムとし、このうち運動プログラムは、教室の卒業者が自主的にグループをつくり、継続して運動しています。

市町村の概要データ

総面積：203.90 km²

人口：50,478人（H 21. 4. 1 現在、常住人口調査による）

高齢者人口：13,077人 高齢化率：25.9%

特定高齢者決定者数（年度内把握数）

平成19年度：59人 平成20年度：55人

1 対象者の把握方法及び選抜方法

特定健診での生活機能評価、その他関係機関からの情報提供により特定高齢者を把握しています。

2 事業への勧奨方法

特定高齢者候補者として把握された方を対象に、教室等の説明会を開催し（参加できない方については家庭訪問等）教室参加を呼びかけています。



3 事業の概要

平成20年度は市内3ヶ所の老人保健施設に参加者の送迎も含めて事業の運営を委託し、会場は保健センターを利用しています。参加した特定高齢者は、対象となるプログラムに参加し専門家による指導を受けます。

「介護予防教室」			
委託先	市内の老人保健施設 3 か所		
実施場所	旭保健センター	銚田保健センター	大洋保健センター
担当者	理学療法士・言語聴覚士（歯科衛生士）・看護師等 事務職・送迎スタッフ		
実施期間	約4か月 （1クール目：7月～10月、2クール目：12月～3月）		
実施回数	全12回		
送迎	有		
参加料	無料		

<教室内容>

1回目 開講式・事前評価（初回アセスメント）

2回目～10回目

運動機能向上：健康チェック・ウォーミングアップ・

講話及び実技（ストレッチ、筋トレ等）クールダウン

口腔機能向上：初回アセスメント・個別指導・評価

※平成20年度は、栄養プログラムへの参加者がいなかったため、プログラムの記載無し。

11回目及び12回目 事後評価、今後の方針等

4 工夫した点

教室の内容や評価については、委託先の担当者と協議しながら運営しています。楽しく参加できるようにゲーム的な要素を取り入れるなどの工夫をしています。教室実施中に終了後にも運動などが継続できるように一般高齢者の教室のお知らせや自主グループ化を意識して働きかけています。実際に平成19年度の修了者で自主グループを作り、月2回のペースで自主活動を継続しているグループもあります。シルバーリハビリ体操指導士の支援を受けながら、平成20年度の教室で終了した人たちも仲間に加え、現在も継続中です。



自主グループの活動
シルバーリハビリ体操指導士による指導を受けています。

