

# 活動成果報告書

平成25年度（第17回）「チョダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

中井町転倒・骨折予防こゆるぎ体操の普及を通じた地域活動支援

～転倒骨折予防活動10年間の取り組み～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

中井町健康課

代表者：荒井 精一郎

勤務先：中井町

所 属：健康課

所在地：〒259-0197

神奈川県足柄上郡中井町比奈窪56

T E L：0465-81-5546

F A X：0465-81-5657

E-Mail：[kenkou@town.nakai.kanagawa.jp](mailto:kenkou@town.nakai.kanagawa.jp)



自治会での講座（平成25年度開催）の様子

## ◇活動方針

本活動開始の経緯として当初、高齢者人口の増加に伴い、生活機能の低下等により寝たきり状態となる要介護者の増加が予測された。そこで、寝たきりの原因の一つである転倒・骨折の予防活動を、地域の高齢者を対象に推進し、高齢期の生活の質の維持・向上を図ると共に、健康寿命を延伸する取り組みが必要であった。しかしながら、町が開催・運営する教室では実施場所や開催日数に限りがあり、効果的かつ継続的な活動を行うためにはそれらを解決する有効な対策が求められた。

そこで、高齢者と地域、行政が手を取り合い、住民主体による転倒・骨折予防の取り組みと交流の輪を町全域に広げていくため、以下の方針で活動を進めた。

- ・ 日常生活の中で転倒しないための体づくりを自分自身の力で行えるよう、町オリジナルの転倒・骨折予防こゆるぎ体操（以下、【こゆるぎ体操】）を作成。この体操を地域で広く普及していくための体操指導員（推進者）を町で養成・育成するとともに、活動の支援を行う。
- ・ この活動が地域に定着し、閉じこもり予防にもつながるものとするため、また、高齢者のみを対象とするのではなく、広く地域住民へ活動の理解を図り支え合いとなるよう、自治会を基盤とした推進体制をとる。

これらの方針を立て、本活動に取り組むこととなる。

# 活動成果報告書

## ◇活動内容

本活動の開始は平成 15 年度であり、初年度は地域において推進の要となる体操指導員の養成を行い、平成 16 年度より地域(自治会単位)で講座を開始した。(表 1, 2 参照)

指導員の養成については、まず講座を開催し、体操ボランティアを行う上での心構えや高齢者の心身に関する変化等の基礎知識、【こゆるぎ体操】等の習得を実施した。そして、講座を修了し、指導員となった方を対象に育成研修会、連絡会等を定期的(それぞれ年 2 回程度)に開催した。継続的、定期的な指導技術の向上、情報交換の機会の提供と実践を通じた活動支援は、意欲の維持・向上につながっており、活動から離れてしまう方はごくわずかという状況である。指導員活動の継続性が保持できていることは大きな成果として挙げられる。また、他市町村の体操ボランティアとの交流やオリジナル体操を披露する大会への参加などにより積極的な活動にも広がり、指導員として、さらに活動の充実を目指す動きが出てきた。(表 3 参照)

地域においては、実施希望を募り、応募があった自治会を対象に、講師等及び指導員、保健師により数日間の講座を開講した。講座修了後は、参加者及び指導員、自治会役員が協力体制を組み、月 1～2 回の定例で教室を実施している。【こゆるぎ体操】を主とし、指導員が考案した体操や歌、地域の散策など、楽しみながら効果が得られるようメニューを考えて提供しており、また、行政の継続支援として年 1 回、会場ごとに体力測定会を行い、その結果をもとに講師を招いたセミナーを開催している。このような取り組みの結果、実施自治会が増え、現在では 17 か所の自治会館において 300 名を超える高齢者が集うまでになり、新規の実施自治会募集に対し、特別な勧奨をしなくても応募が来るといった、喜ばしい変化が見られている。

表 1 中井町人口 (4月1日現在)

	平成 15 年	平成 20 年	平成 25 年
中井町人口(人)	10,103	9,930	9,741
65 歳以上人口(人)	1,671	2,104	2,586
高齢化率(%)	16.5	21.2	26.6

表 2 体操指導員登録者数および参加自治会数推移

	H16 年度	H20 年度	H25 年度
指導員登録者数	18名	51名	64名
参加自治会数 (全27自治会)	3	10	17

表 3 指導員による町外団体との交流及びイベント等参加活動実績

	H17 年度	H18 年度	H19 年度	H20 年度	H21 年度	H22 年度	H23 年度	H24 年度	H25 年度
町外 交流	K町視察 (3回)	I市視察	H町、 Z市視察	Y町視察	K町交流 (7回)	—	—	—	—
イベ ント等	町体育祭 披露	—	—	—	—	—	Z市事業 参加 町運動	教育課事業 参加 町運動	町運動 イベント参加

## 活動成果報告書

### ◇今後の計画

本活動の開始当初、従来の行政主体で行ってきた経験から、今回のような住民主体による活動が地域に定着し、普及拡大が図れるのか担当課において不安があった。加えて、指導員養成講座の参加者からも、活動の趣旨は理解できて、「専門家ではない自分に役割が務まるのか」「体操を覚えて参加者の前でできるのか」など、ボランティア活動の意欲はあるが、実技面での不安が多く聞かれた。そうした中、最初の自治会での活動が始まった。

活動の開始当初は指導員にぎこちなさが見られたものの、回を重ねるにつれて約1時間30分の教室の進行、体操の実技指導など、参加者の年齢層や体調、その日の気候などにも配慮し、声をかけながら行えるに至った。

試行錯誤する中で、指導員自ら【こゆるぎ体操】だけでは教室運営に不十分であることを実感し、準備・整理体操や、ストレッチ・筋力トレーニング、レクリエーションなど、プログラムのバリエーションを増やすための研修の要望が上がるようになった。その反面、運動の専門家から『同じ体操（種目）を繰り返し、継続的に実施することの必要性』も学び、現在では担当する自治会（地域）の課題・特徴を考慮した教室を展開している。

この10年間、活動が衰退することなく継続し、拡大してきた要因としては「自分の健康を維持して地域の方と楽しくやっていきたい」「隣近所で誘い合ってやっていきたい」との気持ちを持ち携わって来た指導員の熱意と、「年を取ってからの骨折は命取りになりかねない」「自分の健康は自分でつくる」という参加者の意識、意欲、さらに、身近な場所で参加しやすい環境整備のために地元自治会の理解と協力が得られたことが挙げられる。

また、日々指導員が活動する中で生じる要望や疑問、課題などに対し、担当保健師が随時足を運び自治会や参加者と指導員との橋渡しや技術支援を行ってきたこと、定期的に運動の専門家の指導によりスキルアップを図ってきたことなどが、指導員のモチベーションを低下させることなく継続的な活動につながっていると考えられる。

今後においては、まだ活動に参加していない人や、未実施の自治会での展開へと取り組みを拡大することと、それに伴って必要となる新規指導員の確保が課題である。自治会を基盤とした推進体制の良さを活かしていくとともに、指導員の活動する姿をより多くの町民に目にしてもらうことにより新たな仲間が増え、指導員自身の生きがいにもつながるよう努めたい。

また、本活動の効果は今後の介護保険認定者数や保険料等の推移を確認していく必要があると思われるが、住み慣れた地域で、末永く自立した生活を過ごせること、生きがいを持って生き活きと過ごせることは皆の願いであり、そのために本活動が10年後、20年後も継続されていくよう、引き続き指導員・地域住民の方々と共に活動を展開したいと思う。

以上