

活動成果報告書

平成27年度（第19回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

いつでも・どこでも・誰とでもできる体操を目指して！「市原いいあんばい体操」づくり

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

市原市役所保健福祉部高齢者支援課

代表者：亀山 美紀

勤務先：市原市役所

所 属：保健福祉部 高齢者支援課 高齢者福祉係

所在地：〒290-8501

千葉県市原市国分寺台中央1-1-1

TEL：0436-22-1111

FAX：0436-24-7135



市立保育所世代間交流での体操風景

◇活動方針

市原市では、高齢者の介護予防に適した健康体操等を普及させることを目的として、平成18年度から市原市高齢者健康体操普及員（以下「普及員」という。）の養成を行ってきた。

普及員の活動は、老人クラブや町会などから派遣の依頼があった場合、地域に赴き、体操の紹介と実技を行う有償のボランティアである。依頼先の参加人数や参加者の年齢、健康状態、椅子の有無など会場の状況等で体操の内容を工夫する必要があるため、普及員は自己研鑽しながら独自のスタイルで活動を行っている。

介護予防のニーズの高まりを背景に派遣件数は年々増加しており、普及員の活動が地域に周知されてきた。一方で、普及員のスキルや目指すもの（自分自身の健康増進に関心がある人、体操を通じて地域の活性化に関心がある人など）に差が大きく、活動が円滑になるよう、統一された体操プログラムの作成を望む声が上がっていた。平成26年4月に普及員有志で「体操づくりチーム」を立ち上げ、研修会などで面識のあった、市原地域リハビリテーション広域支援センターに千葉県から指定されている白金整形外科病院（以下「地域リハ」という。）の理学療法士などの職員、公益財団法人市原市体育協会（以下「体協」という。）の職員も会議に参加し、新たな体操について検討を重ねてきた。当初、介護予防を主眼として体操づくりを考えていたが、話し合いを重ねる中で、介護予防は健康づくりであり幼い頃からの習慣が大切であると認識が統一され『いつでも・どこでも・誰とでもできる体操を目指し、市民を巻き込みながら体操づくりを行う』を柱として活動している。

体操づくりを通じて、市役所内の関係部署や外部の関係機関と連携を図り協働すること。そして、普及員が地域の健康づくりを主体的に考えて行動することを支援する。

活動成果報告書

◇活動内容とその成果

会議日程	参加者など	内容
1回目 H26.5.27	普及員11名・地域リハの理学療法士など3名・体協の職員1名	いつでも、どこでも、誰とでも（世代間交流）でき、ずっと続けてもらえる体操を作ること、を意見交換から共有した。
H26.6.19	地域リハビリテーションを考える会「ちーき会」でリハビリテーション専門職を中心に意見聴取	体操前後で効果判定ができると定着しやすい。参加しない人を取り込む工夫が必要。なじみのある曲が良い。などの意見があった。
2回目 H26.9.1	普及員14名・地域リハ2名・市レクリエーション協会1名・体協1名 市役所内他課3名（スポーツ振興課1名・保健センター1名・保育課1名）	「継続」の工夫について意見交換。小学校や幼稚園に働きかける。地域の核となる人と連携をとる。なじみのある曲が良いのか、幼児と高齢者で曲を変えるか。などを検討。
3回目 H26.12.22	普及員7名・地域リハ1名	曲の検討。候補3曲を選定。体操の動きは地域リハや体協の専門職に任せることに。
4回目 H27.1.15	地域リハ2名・体協1名	体操の動きを検討。
5回目 H27.2.23	地域リハ2名・体協1名	体操の動きや曲を検討。体操実施後にはアンケートを行い、H27年度中の完成を目指す。
H27.2.25	普及員研修会（5回/年間で実施）	「体操づくりチーム」以外の普及員へ経過を報告し、アンケートへの協力を依頼。
6回目 H27.4.21	地域リハ2名・体協1名	市原いいあんばい体操を、先ずは会議参加者が自分のこととして考えられるよう、体操を広げていくことが地域づくりに繋がると伝える必要があることを確認。
H27.4.29	市のイベント（いきいき市原ワンデーマーチ）で、市原いいあんばい体操を実施	
7回目 H27.4.30	普及員12名・地域リハ2名・市レクリエーション協会1名・体協1名・居宅介護事業所ケアマネ1名 市役所内他課6名（スポーツ振興課1名・保健センター1名・生涯学習課1名・生涯学習センター1名・指導課1名・教育センター1名）	各所属で体操をできる機会に実施していくこと、12月までアンケートを取り、動きや曲について広く意見を集めることを確認。 普及員から「市が用意したものを、上げ膳据え膳でやるようにしては駄目。自分たちのために考えて行動しよう」との意見が出た。
H27.6.10	市立保育所所長会議で体操紹介	曲は自由に変えて体操を試してもらうことやアンケートへの協力を依頼。
8回目 H27.9.25	普及員9名・地域リハ2名	地域で体操を実施しての感想や改善点について意見交換。曲は決めないで自由にする。
H27.12.28	市原市 HP に掲載。内容は、保育所及び高齢者の認知症予防教室で実施した動画及び体操リーフレット、アンケート（体験レポート）がダウンロードできるようになっている。	

活動成果報告書

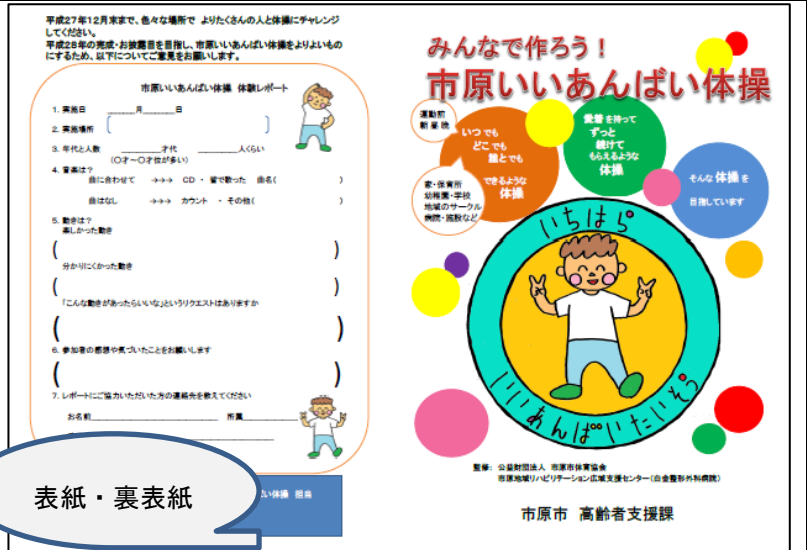
1. 市役所内や外部の関係機関と連携を取り協働

体操の対象者を「誰とでも」としたことで、普段、高齢者支援課の業務と関わりの薄い保育課や学校関係の課と連携を取るきっかけとなり、保健センターやスポーツ振興課、生涯学習課など「健康な地域づくり」という視点を持ち協働することができている。

また、地域リハや体協、市レクリエーション協会、居宅介護事業所が普及員や市役所職員の会議に参加することで様々な立場から現状を踏まえた意見交換ができた。

2. 普及員が地域の健康づくりを主体的に考えるようになった

体操づくり前から話してきた「体操は手段であり、目指しているのは元気で生活を続けることのできる地域づくり」を今までよりも意識する人が増えている。会議の発言からも、体操づくりや地域の健康づくりを主体的に捉えていることが伺える。



表紙・裏表紙



中面

◇今後の計画

平成27年12月時点で、運動実施後に実施したアンケート回収267枚。この意見を踏まえ、普及員の体操づくりチームや市役所内外の関係機関と会議を重ね、平成27年度中に体操を完成させる。

まずは座位で行える「イス編」の解説を裏面に入れ、リーフレットを作成し広報を行う。その後、施設や病院で行えるような負荷の軽いものや、運動前に行うような負荷の強いものなど必要に応じてバージョンを増やしていく。平成28年度の市のイベントで「市原いいあんばい体操のいいあんばい大賞」を決めるような大会を開催し、周知や継続の工夫を行っていく。

「市原いいあんばい体操」の普及をきっかけに『体操は手段であり、目指しているのは元気な体や心づくり、そして自分のしたい生活を続けていける地域づくり』と意識し行動できる人を増やしていきたい。