

活動成果報告書

平成27年度（第19回）「チョダ地域保健推進賞」

活動テーマ

ころばぬ先の健康体操サポーターの主体的な地域での活動
～人情味ある参加者とのつながり～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

台東区ころばぬ先の健康体操サポーター
代表者：石田 ちひろ



体操教室での指導の様子

勤務先：台東区役所

所 属：健康部 保健サービス課

所在地：〒110-0015

東京都台東区東上野4-22-8

TEL：03-3847-9497

FAX：03-3847-9467



◇活動方針

東京都台東区は、歴史と伝統に培われながら下町特有の精神風土が醸成されて自治組織が活性化しており、区民の協力が得られやすい地域である。2015年8月現在の人口は19万1247人、平成26年の高齢化率は23.58%で、23区の中でも2番目に高い。

そのような背景から、できるだけ地域で自立して暮らす高齢者を増やせるよう介護予防事業へ積極的に取り組んでいる。取り組みを促進するためには、自分の健康に関心を持ち、日常の中でご近所同士支えあう環境が必要である。区では、介護予防の取り組みの一環として「ころばぬ先の健康体操」を区内に広め、健康寿命の延伸を目指している。

◇活動内容とその成果

<活動に至る経緯について>

平成15年度に区内のトレーニングジムの指導者に協力を依頼し、台東区独自の「ころばぬ先の健康体操」を考案した。椅子に座って行う簡単な体操だが、回数や速さを調整することによって、若い人から高齢者まで十分に全身の運動効果が得られる。そして、この体操を普及するための「ころばぬ先の健康体操サポーター制度」を考案した。体操教室の運営ボランティアや教室参加者、健康推進委員、体育指導委員など、体操普及に関心のある区民へ声かけし、サポーター養成講座を企画した。翌年度には通年の養成講座を行い、平成17年度に、11名のころばぬ先の健康体操サポーター（以下、「サポーター」という）が活動を開始した。

<活動の経過>

平成13年度 転倒予防の目的で体操教室開始

平成15年度 台東区オリジナルの体操作成・サポーター制度考案

活動成果報告書

平成 16 年度	サポーター養成開始
平成 17 年度	サポーター登録制度開始 実行委員会形式の全区民向け体操教室（2 日制）を開始
平成 18 年度	体操教室（6 日制）から自主グループ発足 同時にそれを支えるサポーターも増加
平成 19 年度	サポーター数増加、活躍の多様化を受け、交流会を開始
平成 22 年度	体操スキルのばらつきをなくすため、体操教室従事の徹底
平成 24 年度	サポーターの高齢化に伴い、直接体操指導を行わない OB 会員制度開始
平成 27 年度	現在 37 名が活動中

サポーター集合写真



<現在の活動内容>

主な活動は下記の 4 点である。

- ① 体操の良さや必要性を伝え、教室の案内や誘い出し等を行う広報活動
- ② 区主催の教室での体操指導または体操指導の補助
- ③ 地域の自主グループ、町会や老人クラブなどから依頼を受けて体操指導を行う自主活動
- ④ 地域づくりのための会議（※地域座談会）参加（※については、平成 26 年度に当賞で報告している。）

<サポーターの成長① 教える自信の構築 ～自主グループ発足～>

6 日制の体操教室参加者から「体操の良さを実感できたが、家で 1 人で続けるのは難しい」「この教室を続けて欲しい」「誰かに教えてもらいたい」という声があり、自主グループ発足の機運が生まれた。サポーターは、自分たちだけで教える自信がない、会を運営する方法が分からない、イメージがわからないと自信がなかった。そこで、会の運営について保健師が相談にのり、初めは一緒に行くなど寄り添った関わりをすることで自主グループの発足につながった。経験を重ねることでサポーターが自信をつけて自立していった。現在では、先駆的なグループとして、後進のグループの良いお手本となっている。

<サポーターの成長②「体操を教えるだけではない」という意識変化 ～自主グループ運営～>

サポーターは自主グループを運営するなかで、参加者に継続して来てもらうためには体操を教えているだけでは難しいと気づいた。そこで、参加者一人一人の体調に気を配り、積極的に声をかけるようになった。参加者は、自分のことを待っていてくれる人がいる、自分の成果を認めてくれる人がいるという安心感が生まれ、会への定着につながった。体操終了後にお茶飲みの時間を作り参加者同士の交流を深めたり、道端で会っても声をかけあうようにもなり、人と人とのつながりが体操の継続に結び付いている。

また、指導者としての意識だけでなく「参加者の方から私たちも色々教わっている」と、参加者を人生の先輩と敬いながら接する姿勢を持つサポーターも自然と出てきた。

<サポーターの成長③ よりよい活動充実への意識向上 ～体操教室実行委員会の働き～>

ころばぬ先の健康体操を広め、より多くの方に体験してもらえるように全区民向けの体操教室「ころばぬ先の元気塾」を企画した。その際に、区民の目線で考え、地域のつながりを活かすために、実行委員会形式で有志のサポーターに参加してもらった。実行委員会の話し合いの中では、教室に参加してもらうためにはどのように周知すれば良いのか、参加者が教室終了後体操を継続するためにはどうしたら良いのかを検討した。その結果、近所の人を積極的に連れてくる、人寄せのために健康度測定（握力、足指力、体組成など）を行う、各

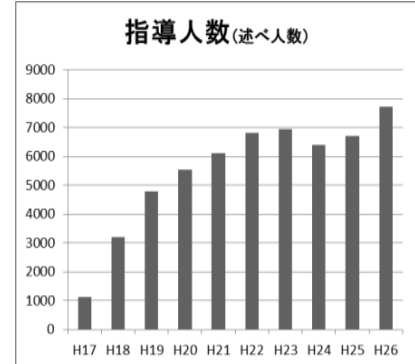
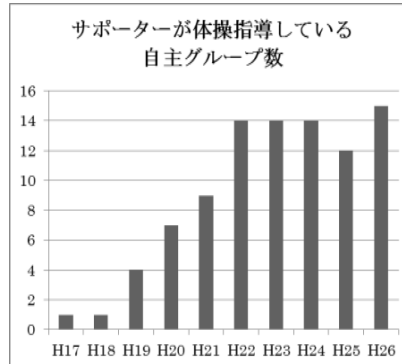
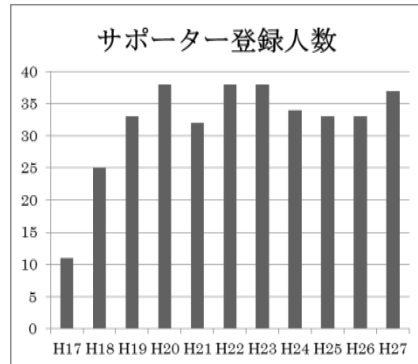
活動成果報告書

自主グループごとにポスターを作って掲示する、休憩時間に自主グループやサポーターのPRを行うなど、毎年色々な工夫をすることが出来ている。近年では、実行委員会の中で、サポーターが抱える課題やその解決策について一緒に考える場にもなっている。

＜サポーターの成長④ 地域での活躍 ～地域づくりへの参加～＞

サポーターの中には、自主グループ以外に地域での体操の場を作って自ら実施運営したり、地域の会議にサポーターとして参加し活動する人たちも出てきた。例えば、高齢者を支えるキーパーソンとして地域の座談会（地域包括支援センターごとに高齢者の健康づくりに関する地域の課題等を区民と行政と一緒に話し合う場）に出席し、体操だけでなくその地域のことを一緒になって考える存在になっているサポーターもいる。健康推進委員を兼任しているサポーターは、地域ぐるみの体操普及活動として、小学校の体育館を借りて毎月体操教室を開催し、その地域で体操を根付かせた。

サポーター制度を開始してから10年が経過し、地域での体操やサポーターの認知度が高まってきている。サポーターの住む地域の老人会や町会からの依頼を受け、体操を教えに行くことも増えてきている。



◇今後の計画

＜特にPRしたいこと＞

10年間の活動を経て、下記の特徴が出てきた。

- ① サポーターはその場で体操を教えるだけの体操指導者ではない。
- ② 地域で生活している区民だからこそ持っているつながりを活かしている。
- ③ 体操の必要性を理解し、参加者が体操継続するために必要な工夫を自ら考え、実行している。
- ④ サポーターと参加者の人情味のあるふれあいが、お互いのモチベーションを高め、サポーター活動のやりがいと継続につながっている。

＜今後について＞

新規サポーターの獲得、若手サポーターの定着、指導技術の維持・向上など、今後取り組むべき課題は沢山ある。課題がある一方で、サポーターが主体的に活動できるように当初より保健師がサポーター活動に関わってきたことによって、サポーターの主体性が生まれた。現在では、サポーター自身がよりよい活動をしたいという強い思いから、活動方法や支援体制について積極的な意見や要望が出ている。それらの意見を十分に活かせるよう保健師が奮闘しているところである。介護予防の取り組みの更なる発展のため、これからもサポーターと共に歩んでいきたい。

以上