

# 活動成果報告書

平成28年度（第20回）「チヨダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

多治見市健康づくり推進員による筋力アップ体操の推進  
～地域主体での運動推進を支援する取り組み～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

多治見市役所 市民健康部 保健センター  
代表者：永井 絢子

勤務先：多治見市役所

所 属：市民健康部保健センター健康づくりグループ

所在地：〒507-8787

岐阜県多治見市音羽町1-71-1

TEL：0572-22-1111

FAX：0572-25-8866



## ◇活動方針

多治見市では平成5年より市民の健康づくりボランティア「健康づくり推進員」を主体的な活動ができる地区組織として育成に力をそそいでいる。健康づくり推進員とは多治見市が主催する健康づくり推進員養成講座を受講した者に対し、市長が委嘱しており、現在は84名で活動している。主な活動の目的は、「たじみ健康ハッピープラン（多治見市健康づくり計画）」で掲げる「食生活」「運動」「喫煙対策」の推進である。健康づくり推進員自身やその家族の健康増進から、さらに地域へ目を向け、自分の住んでいる地域を健康にするために地区を拠点とした活動を続けている。

健康づくり推進員が主に取り組んでいる運動分野の活動の1つに筋力アップ体操の普及・推進がある。地域の高齢者の閉じこもり予防と転倒予防、筋力維持・増進を目標に、できるだけ近くの場所で地域の人たちと一緒に継続的に実施することを方針として、活動を推進してきた。

## ◇活動内容とその成果

### （1）筋力アップ体操とは

椅子に座って実施する体操を3パターン、立って実施する体操を5パターンを組み合わせた体操で、1パターンを左右8回ずつする全身の筋力トレーニングである。





# 活動成果報告書

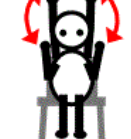
## らくらく筋力アップ体操

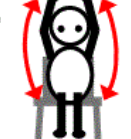
多治見市保健センター 健康づくり推進員


筋力トレーニングのポイント ①1・2・3…と声を出して(息を止めない) ②動きはスムーズに


1  ・背もたれから背中を離さない。  
・前かがみや背中を反らせないように、  
両手でイスを持って身体を支える。  
・膝をできるだけまっすぐ上げる。  
大腿四頭筋・腹筋・背筋・足全体の筋肉。  
【応用】 歩行・立ち座り・日常の基本動作。


5  ・膝から上は動かさず、下のみ動かす。  
・両膝は前後しないように揃える。  
太ももの後ろの筋肉(ハムストリング)。  
【応用】 膝を曲げる筋力強化。


2  ・手のひらは常に正面に向ける。  
・持ち上げる時は両手を肩幅に整える。  
・上げる時に背中を反らさない。  
三角筋・僧坊筋・上腕三頭筋。  
【応用】 着替えや荷物の持ち運び、  
転倒時に身体を手で支える。

6  ・手のひらは向き合うように。  
・うでは曲げ、まっすぐしない。  
肩の岡筋。  
【応用】 肩の筋肉を強くする、  
支える力になる。

3  ・かかとをできるだけ高く持ち上げる。  
・下げる時もゆっくりと。  
腓腹筋・ヒラメ筋。  
【応用】 踏み出す推進力、  
歩行時の踏みをよくする。

7  ・腰から上を45度に構え、動かさない。  
・膝を曲げず足をまっすぐ後ろに上げる。  
・上げた足のかかとを伸ばす。  
大殿筋。  
【応用】 立ち上がり・歩行。

4  ・上体を傾けないように。  
・つま先が外側を向かないように。  
股関節を意識。  
【応用】 バランス・ふんばり・転倒防止。

8  ・上体はまっすぐにして動かさない。  
・できれば膝を胸に近づける。  
腸脛筋。  
【応用】 長時間歩行・起居動作、  
階段の上り下り。

### ◇活動成果

#### (1) 筋力アップ体操の立ち上げから現在までの経緯

＊平成19年～20年

近隣市である尾張旭市の健康づくり推進員との活動交流の中で、尾張旭市が取り組む「らくらく貯筋体操」を勉強し練習するようになる。

＊平成21年

多治見市健康づくり推進員の組織の中に「筋力づくり普及部会」を立ち上げ、特にこの体操に関心が高い推進員を中心に本格的な練習を開始。

＊平成22年

前年に引き続き健康づくり推進員自身の力量アップをしながらも、少しずつ地域へ広めていくことを活動目標とする。地域での実践を通し、健康づくり推進員も自信とやりがいにつながった。

地域での実施回数実績：13会場で43回実施。

＊平成23年

筋力づくり普及部会が中心となって地域で実施していたが、地区活動へ移行していくことを目標とした。全員の推進員が筋力アップ体操を実施できるようにするために、各地区の筋力アップ部員が中心となり、地区の推進員へ伝達・勉強会を実施。

定期開催ができる地域も増え、筋力アップ体操が根づいてきた。

地域での実施回数：【定期開催】7会場で82回 【単発開催】13会場で13回

＊平成24年

筋力アップ体操の実施は健康づくり推進員の地区活動として定着。地域で筋力アップ体操が定着してきたため、会場によっては毎回50人を超える参加があるところもでてきた。

# 活動成果報告書

地域での実施回数：【定期開催】10会場で100回 【単発開催】7会場で7回

\*平成25年

地域での実施回数：【定期開催】11会場で170回 【単発開催】11会場で14回

\*平成26年

筋力アップ体操の従来取り組んできた椅子バージョンの他に、新たに多治見市オリジナルの床バージョンの体操を作成。椅子バージョンより強度が高い体操となるため、今後は若い世代への体操の普及にも力をいれたい。

地域での実施回数：【定期開催】17会場で233回 【単発開催】26会場で26回

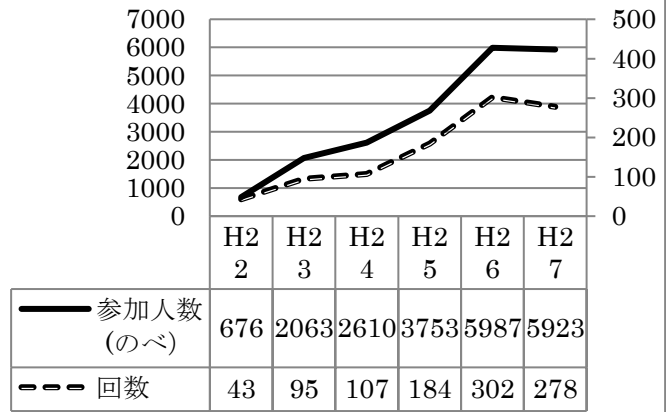
\*平成27年

筋力アップ体操の床バージョンを健康づくり推進員が体得できるように月に2回勉強会を実施。

地域での実施回数：【定期開催】18会場で256回 【単発開催】21会場で22回



筋力アップ体操参加者の推移



## ◇今後の計画

筋力アップ体操は年々着実に地域へ広がり、定着している。これだけ地域密着型で浸透した理由としては、地域（住民）主体で取り組める活動を推進したいという狙いを明確にして取り組んだ成果と言える。具体的には筋力アップ体操実施の主体を保健センターではなく、地域の公民館や地区民生委員・自治会等として、そこに健康づくり推進員と保健センターが共に運営するというスタンスで取り組んだ。さらに、最近ではサロンの主催者が健康づくり推進員から筋力アップ体操を学び、自分たちのサロンで自主的に筋力アップ体操を実施する団体もでてきた。まさに、保健センターや健康づくり推進員の手からも離れ、住民主体で運動を推進する活動が始まってきたと言える。

今後は、介護予防のために高齢福祉課や包括支援センター等とも協力し、元気高齢者はもちろん、要支援高齢者も積極的に呼び込むことや、現在実施できていない地域での開催を目標とする。そのためには、地区保健師と健康づくり推進員がともに、さらに地域へ入りこみ、地域のキーパーソンとなる人と共働して地区組織を作っていくという視点を持って、実施していくことが必要である。

また床バージョンの筋力アップ体操は従来の椅子バージョンに比べ、強度が高い体操のため、より健康度の高い高齢者や若い世代の運動普及のために推進していきたい。

併せて、健康づくり推進員の期待される活動は年々と増加しており、この活動をさらに広げていくために、地域の健康づくり推進員の担い手を発掘し積極的に育成していくことが重要である。