

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

健康寿命を延ばすカギは“楽しみながら続けられる運動“
～体操DVDをお手本に身近なところで健康寿命を延ばしたい～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

豊橋市役所 長寿介護課

代表者：山下 藍子

勤務先：豊橋市役所

所 属：長寿介護課 地域予防啓発グループ

所在地：〒440-8501

愛知県豊橋市今橋町1番地

TEL：0532-51-2338

FAX：0532-56-3810



◇活動方針

高齢者が生きがいを持って生き生きと暮らしていくためには、高齢者一人ひとりが健康であることが何よりも重要である。健康づくりを推進することで元気な高齢者が増え、生きがいを生み出すボランティア活動等への積極的な参加や自主的な介護予防活動へ繋げていくことができる。

◇活動内容とその成果

①「ええじゃないか豊橋 ほの国体操 シャキシヤキバージョン」DVD制作

平成26年度に座位版体操DVD（以下：DVD）を、通所介護事業所等へ配布した。平成27年度時点のDVD配布数は660枚で多くの方に利用して頂いている。しかし、地域の元気高齢者の方々からは、「もう少し負荷が大きい体操があると良い」との意見が多くあった。長寿介護課職員で立って行う試作のDVD作成し、地域における高齢者の健康づくり・介護予防への担い手となる人材を養成する“高齢者の健康づくり担い手講座“で地域の自主活動の団体へ配布した。その後、地域の自主団体の方々の意見を伺い、体操の内容についても検討した。試作DVDの評価が高かったため、地域でDVDを使った自主活動が広がることを見込み、体操の効果分析も取り入れた「ええじゃないか豊橋 ほの国体操 シャキシヤキバージョン」（立って行う体操DVD）を豊橋創造大学 保健医療学部理学療学科の協力のもと作成した。DVDは7メニューで構成され、全57分となっている。また、DVDに収録されている「豊橋とんとん体操」には市民にとってはなじみの深い豊橋まつり（市民総踊り）の曲を使用している。

活動成果報告書

DVD (立位)



DVD (立位版) メニュー



DVD (立位版) 解説書



②体操の解説書を作成

老人クラブやサロン、地域の居場所等で体操を正しく、効果的に利用して頂くために、伸ばす筋肉や動作を写真付きで分かりやすく解説した。

③ええじゃないか豊橋ほの国体操ポイント解説講座

体操完成イベントとして、3日間にわたって市民を対象にしたDVDの体操のポイント解説講座を実施。延べ230名の参加があった。その際、運動をより効果的に実施して頂く為にゴムバンドを配布した。

講師として、とんとん体操等を考案いただいた豊橋創造大学の理学療法学科講師をお招きし、講座を実施して頂いた。



タオルの代わりに
ゴムバンド使用



活動成果報告書

④ええじゃないか豊橋ほの国体操 出前講座

DVDは5人以上の団体に無料で配布している。さらにDVDを使って月3回以上体操に取り組む団体へは、希望があれば講師を2回活動場所まで派遣し、体操のポイント解説を行っている。派遣先は老人クラブ、地域の居場所やサロン、他にはDVDをきっかけにグループを作ることになった自主団体等である。今年度は現時点で6団体の支援。DVDを継続して取り入れて頂いている。参加者からは、「意識して運動をするようになった」や「膝の痛みが軽減し、長い距離が歩けるようになった」など効果を実感して頂き、DVDの体操に取り組む回数を月2回から月4回へ増やした団体もみられた。活動場所にDVDを再生する機器等がないようであれば、期間を定めた貸出支援も併せて行っていく。

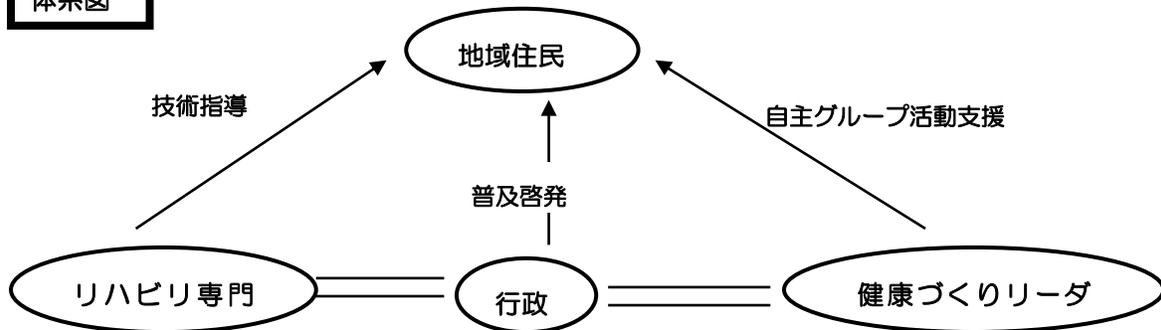
サロン活動の中でDVDを使った体操を実施



各動作のポイント解説



体系図



◇今後の計画

今後も体操DVDを活用した健康寿命を伸ばすための介護予防活動をさらに拡大していく。介護予防や健康づくりの活動を地域住民が自発的に取り組み、地域主体の予防活動ができるよう支援する。具体的には、「地域リハビリテーション活動支援事業」を通してリハビリ専門職に協力頂き、DVDを利用して定期的に体操に取り組む老人クラブや居場所、その他自主グループ等に指導者（理学療法士等）、職員（保健師）を派遣し、体力測定や膝が悪い人など、対象者に応じた体操のアレンジなどの技術支援を行っていく。また、地域の体操自主団体を支援する健康づくりリーダーへの研修や養成なども計画していく。

※1 健康づくりリーダー：健康づくりに理解と関心のある方を募り、県が健康づくりの指導者として養成した者。豊橋市においては、元気はつらつ教室終了後の自主グループの講師役になっていただいたり、ウォーキングイベントなどのお手伝いをいただいている。