

活動成果報告書

令和2年度（第24回）「チヨダ地域保健推進賞」

<p>活動テーマ 吹田市民はつらつ元気大作戦「ひろばde体操」で介護予防！</p>	
<p>グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 吹田市 福祉部 高齢福祉室 支援グループ 代表者：川見 知佳</p>	  <p>吹田市イメージキャラクターすいたん</p>
<p>勤務先：吹田市役所 所 属：福祉部 高齢福祉室 支援グループ 所在地：〒564-8550 大阪府吹田市泉町1-3-40 TEL：06-6170-5860 FAX：06-6368-7348</p>	

◇活動方針

介護予防を効果的に行うためには、運動習慣の獲得が必要である。「ひろばde体操」は、誰もが気軽に運動をはじめ始めるきっかけをつくることで、高齢者が自ら積極的に介護予防活動を始め、継続することを目的としている。ボランティアの協力を得て、公園など身近な公共の場所や商業施設のオープンスペース等で市オリジナル介護予防体操を週1回実施する。この活動については、第7期吹田市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画において、令和7年度（2025年度）に市内15か所の委託型地域包括支援センター圏域に各1か所以上での開催を目標に地域展開している。

◇活動内容とその成果

「ひろばde体操」は、週1回、20分程度の活動であり、現在は市内14か所で実施している。高齢者に限らず誰でも自由に参加できる。市が養成した介護予防推進員等のボランティアが運営を担い、CDデッキや看板設置等の準備、参加者への声掛けを行った上で、音楽を流して一緒に市オリジナル介護予防体操を実施する。体操終了後は「はつらつ元気手帳（介護予防手帳）」の参加記録の欄にスタンプを押印し、40回、80回、120回の参加で達成証を発行することで、参加者のモチベーションを高め継続参加につなげている。

体操内容は、「吹田はつらつ体操」①はつらつストレッチ（ストレッチ6分30秒）②はつらつマーチ（有酸素運動3分30秒）③すいた笑顔（スマイル）体操（有酸素運動・脳トレ5分）の3種類で、水分補給等の休憩を入れて約20分程度。

新規会場を立ち上げる際の工夫としては、市主催の介護予防教室、介護予防推進員養成講座等での、「介護予防を継続したい」「地域で何か役に立つことをしたい」等の思いを持つ市民との出会いから、3

活動成果報告書

名以上の運営ボランティア候補者が集まった時点で、高齢福祉室、委託型地域包括支援センター、運営ボランティア候補者で企画会議を開催している。企画会議には、必要に応じて自治会や地区福祉委員、スポーツ推進委員に声かけを行い、場所、曜日、時間、活動開始日、地域住民への周知方法等を検討し、合意形成後に活動を開始する。

企画会議での案件及び検討内容

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1 実施場所について | 5 運営代表者・連絡先について |
| 2 実施日・頻度について | 6 介護予防推進員養成講座の受講について |
| 3 技術的支援の期間について | 7 地域での周知方法について |
| 4 貸与物品の確認 | 8 その他 |

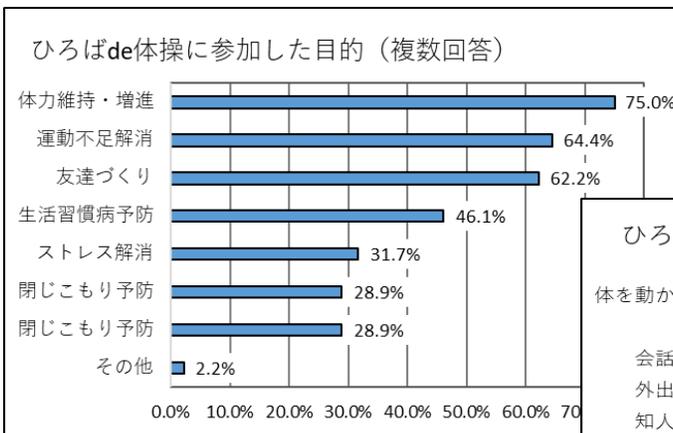
4回連続の技術的支援後は、委託型地域包括支援センターが2か月に1回、高齢福祉室介護予防担当者が6か月に1回定期的に訪問し、連携を図りながら運営ボランティアを継続的に支援するとともに、熱中症予防や市主催行事等の情報発信や、個別支援の必要なケースについての情報収集等を行い、その支援につなげている。

活動の成果としては、平成26年度（2014年度）1か所の公園から始まり、平成29年度に「ひろばde体操実施マニュアル」を作成して新規会場設置の流れや運営ボランティアの活動内容等をスキーム化し、令和元年度（2019年度）は12会場となった。全会場の1回あたり平均参加者数は27人で、参加者数の多い会場では約40人が参加し、全会場の延べ参加者数は11,461人となった。気軽に身近な場所で継続して参加し、これを生活の一部として楽しみにしている方も多く、運動習慣の獲得のほか、閉じこもり予防や集いの場として市民に広まり定着していることが伺える。

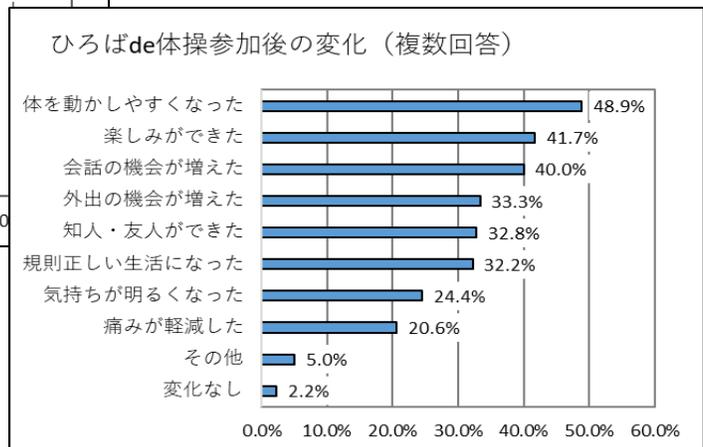
【年度別推移】

	平成26年度 (2014年度)	平成27年度 (2015年度)	平成28年度 (2016年度)	平成29年度 (2017年度)	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)
会場数	1	2	4	6	11	12
実施回数(回)	-	76	161	210	358	418
参加者数(人)	-	952	2,795	4,164	8,777	11,461

【参加者アンケート結果から】H30年11月に実施。11会場180名が回答。



※参加者アンケートは今後3年に1回程度実施予定



活動成果報告書

【 コロナ禍での取組 】

新型コロナウイルス感染症の影響により、ひろば de 体操も令和 2 年 2 月末から 8 月末まで活動休止を余儀なくされたが、活動休止が決まった際には市の専門職が訪問し、中止の説明と併せて感染予防に関する正しい知識の啓発を行うことができた。また、活動再開にあたっては、臨時の企画会議を実施し、ひろば de 体操における感染防止策の徹底について協議・共有した。令和 2 年 9 月以降の再開後は、はつらつ元気手帳へのスタンプ押印など、参加者が密集するリスクの高い取組は休止しているものの、介護予防推進員等運営ボランティアと参加者が協働で感染防止策を徹底し、第三派到来後も可能な範囲で活動を継続することができている。

屋内で実施される高齢者を対象とした事業等が中止されている中、「ここに来ると誰かと会えて嬉しい。」「ひろば de 体操が中止にならなくて本当に良かった。」「青空のもと、体を動かすことが出来てとっても気持ちがいい。」等の声をたくさんいただいております、自粛生活に伴うフレイルリスクの低減に寄与している。

◇今後の計画

令和 7 年度（2025 年度）までに委託型地域包括支援センター圏域で各 1 か所の実施を目指しており、今後も介護予防推進員等運営ボランティアを養成・支援しながら委託型地域包括支援センターと候補地を検討し実施を目指す。

さらに、他部局との連携を図り、ひろば de 体操終了後希望者に本市で推進しているノルディックウォーキングや公園の健康遊具を使用した講座等、より充実した仕組の構築を目指す。

【 「ひろば de 体操」の様子 】

○ 市内の公園・商業施設・近隣センターで



「はつらつ元気手帳」
ひろば de 体操のページ



運営ボランティア用
ベスト&吊下げ札

