

# 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」

## 活動テーマ

相馬市オリジナル体操「骨太けんこう体操」  
～生涯骨太を目指そう～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

相馬市役所 保健福祉部 健康福祉課

代表者：伊東 尚美

勤務先：相馬市役所

所 属：保健福祉部 健康福祉課

所在地：〒976-8601

福島県相馬市中村字北町63-3

TEL：0244-37-2120

FAX：



## ◇活動方針

相馬市の高齢化率は31.10%と年々上昇し、全国平均を約2.4%上回っている。今後、65歳未満の人口は減少する一方で、高齢者の人口は増加することが予測される。また、東日本大震災から9年が経過し、それぞれ自立した生活に向けて生活再建を進めているが、地域コミュニティの変化や生活様式の変化等による心身への影響については、今後も継続して支援が必要である。

このような状況を踏まえて、高齢者の健康寿命の延伸や地域コミュニティの形成を構築する仕組み作りの手段として「骨太けんこう体操」を考案した。平成29年より相馬市の地域介護予防活動支援事業として、相馬市社会福祉協議会とともに地域において実施している。

## ◇活動内容とその成果

### 1. 取組の内容①

#### ●背景

平成28年度において、運動器具などを設置した骨太公園で「もりもり骨太教室」を65歳以上の高齢者を対象に実施したところ、一定の効果があることが検証された。そこで、骨太公園以外の場所でも、誰もが気軽に同様の効果が得られる運動に取り組めるよう、医師や理学療法士の監修のもと、市が独自で「骨太けんこう体操」を考案した。この体操を市内各地に広め、介護予防へつなげるとともに、地域で高齢者が集まる「住民主体の通いの場」を増やし、住民同士の交流促進、地域コミュニティの形成、高齢者の健康寿命の延伸を目指し事業を実施している。

#### ●事業内容

・多くの高齢者が「骨太けんこう体操」に興味を持ち、住民主体の活動が広がるよう、普及・啓発活動

# 活動成果報告書

の実施。

- ・高齢者が気軽に集い、体操が実施できるよう環境整備の実施。
- ・「住民主体の通いの場」の立ち上げ、継続支援の実施。

## ●骨太けんこう体操の内容と特徴

### ○体操の内容

- ・所要時間 30 分
- ・準備体操（3 種類）
- ・①パンチ②太ももかかえ③アキレス腱のばし④腰をまえ・うしろ⑤かかとあげ⑥つま先あげ⑦ももあげ⑧片足あげ⑨スクワット⑩ふみこみ⑪横ふみこみ⑫座り足ぶみ
- ・整理体操（3 種類）

### ○体操の特徴

ゆっくりとしたリズムの体操で、自重を活用した運動を約 30 分間継続したものである。姿勢を保持する能力を高め、自分の関節の最終可動域まで運動することが可能であり、運動の感覚としても大変良く転倒予防などにも大変効果が期待できる体操である。もともと膝や腰が痛いといった骨関節疾患、心臓や血圧、糖尿病といった循環器疾患を持っていても比較的運動が可能。

## ●取組のポイント

地域とのネットワークや介護予防に対する技術などを有する相馬市社会福祉協議会と連携し、健康講話等を取り入れながら「骨太けんこう体操」の普及活動を実施した。また、体操の導入期には、社会福祉協議会の職員が同行し、機器の使い方や体操の流れを伝え、定期的に体力測定や声掛けを行うなど、長く継続して活動できるよう支援を行っている。

また、平成 30 年度においては、「骨太けんこう体操」を監修した理学療法士と連携し、各地区公民館において体操の意義や効果の説明を交えた体験会を実施した。

## 2. 取組の内容②

### ●住民への普及活動

- 各地区公民館や出前講座で、「骨太けんこう体操」の体験教室を実施。
- 毎月第 3 月曜日にはまなす館で体験教室を実施。
- 理学療法士の講話を交えた体験会を実施。

### ●立ち上げの支援

○体操を希望する団体やグループに DVD を無料で提供。各公民館等の市の施設や公会堂を利用して定期的に継続して実施できるよう、体操の導入期には、社会福祉協議会の職員が同行。機器の使い方や体操の流れを伝え、支援を行った。また、参加者の励みや継続した実施につながるよう、既往に応じて体力測定を実施。

### ●環境整備

○体操を普及させるために、骨太けんこう体操で使用するテレビ、DVD プレーヤー、パイプ椅子を購入し、設備が整っていない会場に設置。これにより、最寄りの施設に設備が整っていないために、思うように体操が実施できないという団体の問題を解消した。

# 活動成果報告書

## 3. 成果と課題

- 定期または不定期に体操を行う活動団体が 50 団体、547 名に増加した。（令和元年 12 月末現在）
- 足腰が鍛えられ、体が楽になったなど、自覚的な変化がみられた。
- 環境を整備することで、体操を実施する活動団体が立ち上がり、住民同士の交流が生まれた。

## 4. 今後の展望

- 「骨太けんこう体操」の更なる普及啓発と実施しやすい環境整備を行っていく。
- 自主的で継続的な活動となるよう、実施団体への働きかけと飽きないで継続できる取組の検討及び体操によって形成されたコミュニティに対する支援が求められる。
- 体操実施による効果・検証をしていく。
- コミュニティから生活支援体制を整備するためのリーダーの発見及び教育が必要である。

### ◇今後の計画

- 生きがいと健康づくり推進事業として、ふれあいサロン・生き生きクラブの 2 か所を開設している。今年度は計 16 人の高齢者が参加しているが、これらサロンの中で「骨太けんこう体操」を 1 年間継続していただいた。初回・中間・最終で①身体測定（身長、体重、腹囲）、②運動能力測定（開眼片足立ちテスト、立ち上がりテスト、2 ステップテスト、握力測定）、③血液検査、④問診（DASC-21（認知症アセスメントツール）、ロコモ 25（ロコモ度テスト）を含む）を実施した。これらをもとに、骨太けんこう体操の効果検証を現在行っているところである。検証結果から明らかになったことを加味し、今後も地域の様々な場面で骨太けんこう体操を取り入れ、市民に広く普及をはかっていくことを計画している。
- 教室参加者が、主体的かつ継続的に健康づくりに取り組めるよう、身近な相談者である保健師や他の専門職がスキルアップに努めていきたい。
- 事業の費用対効果として、医療費・介護費用についても検証していくために、関係機関と更に連携を深め、長期的な視野に立った展開を目指していきたい。



【生き生きクラブでの様子】