

活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 屋内でも公園体操を ～雨にも風にも暑さにも負けない、いつでもできる体操を目指して～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 介護予防ボランティア 代表者：栗田 星菜	
勤務先：茅ヶ崎市役所 所 属：福祉部 高齢福祉課 所在地：〒253-8686 神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎1-1-1 TEL：0467-81-7163 FAX：0467-82-1435	

◇活動方針

本市では、コロナ禍において多くの介護予防事業の停止・縮小を余儀なくされてきました。併せて、高齢者の外出自粛も加速し、市内高齢者の虚弱化も著しく加速する事態となりました。このような状況を受け、令和3年に、感染症流行下でも安全に実施ができる方法を高齢者支援リーダーと共に検討し、「みんなで公園体操！」※以下公園体操と表記を開始しました。

公園体操は、屋外且つ広さも十分にある公園で行う体操であり、マスク等を着用することによる感染症対策は十分効果があると考えられました。一方で、雨天中止、夏場は熱中症警戒アラート等の発令による中止など天候に左右されることも多く、年間の想定実施回数をすべて満たすことは難しいのが現状でした。そこで、コロナが5類となり感染対策も基本的な感染対策を踏襲するようになった今、公園体操の実施内容はそのままに屋内での開催を進めることで、これまで会場が遠く参加できなかった方の参加促進及び、天候に左右されない介護予防事業を目指し取り組みを進めてまいります。

◇活動内容とその成果

【活動内容】

公園体操は、市内中心部にある公園（1か所）にて、年間11回の開催（8月は近年の暑さを鑑みて休みとする）を想定した事業計画を立てています。公園体操では、準備体操をした後に、市オリジナルの介護予防体操である「みんなで！ちがさき体操」、呼吸が浅くなることを予防する「呼吸筋体操」、バランス能力や柔軟性を高める「WAKKA体操」の3つの体操を実施しており、それらはすべて「高齢者支援リーダー」というボランティアが市民に対して啓発や指導をしています。

高齢者支援リーダーは、平成18年より養成を開始したボランティアであり、上述した3つの体操や、さまざまな介護予防の知識を用いて、市内で高齢者の介護予防を推進していく役割をもつボランティアです。高齢者支援リーダーに対しては、毎年研修会を開催し、知識及び体操の継続的な普及を行うことでボランティアとしての主体的な活動を支援しています。

活動成果報告書

令和6年度、現行の公園体操の課題解決を目指して、“みんなで公園体操！IN屋内”※以下公園体操！IN屋内と表記の取り組みを開始することとなり、その主眼は天候に左右されないこと、市内全域に住む対象者が参加しやすいことに置かれました。事業を展開していくにあたっては①会場で運営を担う高齢者支援リーダーの養成②新規会場の検討及び開催に向けた準備③高齢者支援リーダー研修会での事業周知の3点を重点に取り組みました。

【活動成果】

①は全7回コースで開催し、公園体操で使用する体操の習得を中心に介護予防の知識も得られるような養成講座を目指しました。30名定員で開催した養成講座でしたが、24名の高齢者支援リーダーを養成することができました。開催後は、高齢者支援リーダーの活動場所の中心となっていた3つの活動（“転倒予防教室”“公園体操”“地区サロン等での活動”）に、新規養成した高齢者支援リーダー（7期生）※以下7期生と表記が積極的に参入できるよう後方支援を続け、以下の通りの活動実績となりました。

表1

活動種別	参加人数
転倒予防教室	5名
公園体操	9名
その他 地区サロン活動	7名

②では既存会場（第一カッターきいろ公園）への参加が難しい層が参加しやすくなることを目指し、既存会場を中心とするような3会場（図1参照）を新規会場としました。8月に養成講座が終了した後、高齢者支援リーダーの活動可能地域や人数を踏まえた会場の検討等の準備期間を経て、令和7年1月から開催することを目標に取り組みを進めました。

図1



なお、公園体操！IN屋内の運営には10名の7期生（表2）が参入し、各会場の運営に携わることとなり、表1と合わせると延べ34名が養成講座終了後に高齢者支援リーダーとしての役割を担っています。

活動成果報告書

表2

活動種別	参加人数
公園体操！IN屋内	10名※うち、2会場掛け持ちが1名

令和6年12月には、翌年1月の公園体操！IN屋内の初回開催に向け、当日の役割等の事前打ち合わせを行い当日に向けて取り組みました。

③毎年開催している高齢者支援リーダーに向けた研修会は今年度は10月に開催し、公園体操！IN屋内の周知を行い、活動可能な高齢者支援リーダーを募ることとしました。会場が複数になり曜日や時間がばらけたこと、自宅から近い場所での開催が決まったことを受け、7期生だけでなく、過去に養成されたリーダー（1～6期生）についても6名が本事業に参入し、総勢16名のリーダーが各会場の運営に携わることとなりました。

こうして、“雨にも風にも暑さにも負けない、いつでもできる体操を目指して”活動を開始した公園体操！IN屋内は、天候の課題、住んでいる地域によって参加が難しいという課題、7期生の活動場所の不足等複数の課題解決に向け、1月の初回開催を迎えました。

◇今後の計画

令和7年1月に初回を終え、3会場合わせて43名の市民参加がありました。会場毎に参加人数にばらつきはありますが、各会場10名以上の参加があり、初回としては期待を超える人数の参加があったと評価しています。周知にあたっては、職員が周知を行うだけでなく高齢者支援リーダーが自ら、自身が活動している先で積極的に周知に取り組んでいたこともあり、より身近にかかわりのある高齢者支援リーダーから誘われたから参加できた、という効果も得られているのではないかと考えています。

今後は、引き続き各会場の参加人数が増加していくことを目標に、事業の周知徹底を進めていきたいと考えています。周知にあたっては、タペストリーを作成するなど目に留まるような工夫を凝らしていく予定です。