


# 活動成果報告書

令和7年度（第29回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ シニアストレッチで広がる健康と地域のつながり	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) つくばみらい市 幕田はづき 代表者：	写真掲載カ所 
勤務先：つくばみらい市 所 属：保健福祉部 介護福祉課 所在地：〒300-2395 茨城県つくばみらい市福田 195 T E L：0297-58-2111 F A X：0297-58-5811	

(写真:サークルの様子)

## ◇活動方針

シニアストレッチ活動支援事業は、令和元年度「シニアストレッチングの実践が高齢者の身体機能に及ぼす効果について」を研究テーマに、筑波大学大蔵研究室との官学連携事業に取り組んだことをきっかけに事業を開始している。この研究では、介護予防としてのストレッチに注目し、ストレッチが低強度でけがのリスクも少ないこと、また、柔軟性だけでなく歩行速度やバランス能力向上に有効であることから、シニアストレッチリーダー（以下、「リーダー」という。）の養成を行い、効果測定を行った。

高齢者にとって、地域のより身近な集会所等を会場に、仲間が集まり継続してストレッチングを行うことは、転倒予防や筋力向上だけでなく、心身の安定や地域での役割の獲得等、より効果的な介護予防につながっている。現在は、一般社団法人 J-Stretch 協会の協力のもと、シニアストレッチリーダー養成事業及びシニアストレッチサークル（以下、「サークル」という。）の立ち上げ、運営支援を行い、多くの高齢者がシニアストレッチを通じた介護予防活動に取り組んでいる。

## ◇活動内容とその成果

### ① リーダー養成講座、スキルアップ講座の実施

ストレッチを安全に行うための知識や技術、指導方法に関するリーダー養成講座を受講し、試験に合格すると「シニアストレッチリーダー」として認定する。リーダー取得後は、スキルアップ講座を行い、さらに応用のストレッチ種目について学べるような機会を用意している。

- 養成リーダー数 延べ79人（うち40人が継続活動中）  
（R7.8月末時点）



(資料1:リーダー養成講座テキスト(一部))

# 活動成果報告書

## ② サークル運営管理講座

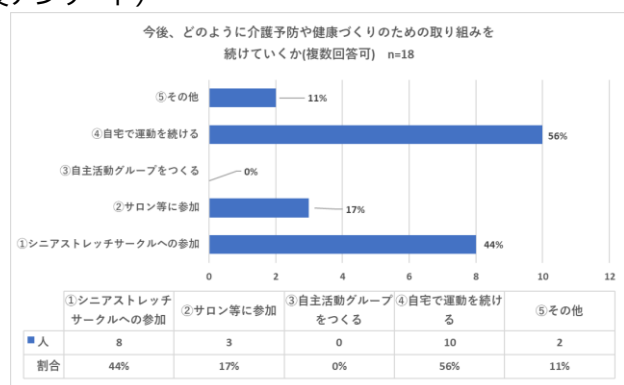
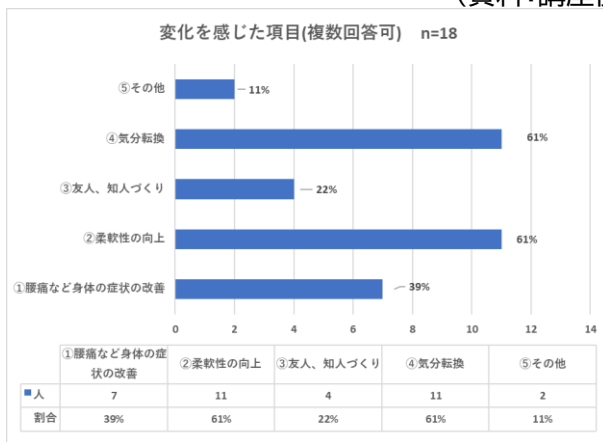
リーダーが安全に地域で活動できるよう、定期的に技術の確認やリーダー同士のディスカッション等を行っている。令和5年度はサークルの現場に講師が訪問し実際の指導場面を確認しながら助言を行った。令和6年度は、ストレッチの手技を総復習するなど、リーダーの状況や時々の課題に応じた支援を行っている。

## ③ 体験講座

当事業の取り組みをより多くの市民の方に周知するために、令和6年度に体験講座を実施。運動習慣のない方を対象に、ストレッチを活用し運動習慣の意識づけや他者との交流の楽しさを感じてもらい、地域活動への参加を促した。

- 体験講座申込数 24 人（定員 15 人）

(資料:講座後アンケート)



## (講座終了後の参加者の声)

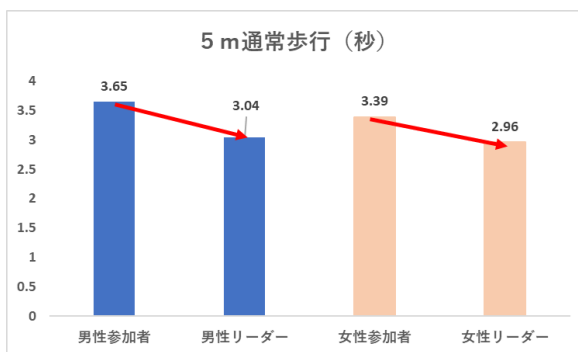
- ・自主性が大いに増えたと思う。こういう機会をもっとあたえてほしい。
- ・皆さんと交流しながら楽しく参加ができました。無理なく体を動かせたのが良かったです。 など

## ④ サークルへの関わり

定期的に職員がサークルを巡回し、参加者やリーダーの様子を確認している。何か問題があるときは、いつでも支援できるよう関係性の構築に努めている。

また、年に1度、リーダーと協力し、参加者への体力測定会も実施しており、自身の体力レベルを数値として確認することで、モチベーションの維持に役立ててもらっている。

(資料:体力測定結果 令和6年度実施分より抜粋 普通歩行(平均))



(令和6年度)

サークル参加者の歩行速度についてはフレイル判定基準である 1m/秒以上となる方はいなかった。リーダーは、筋力、バランス能力、柔軟性、歩行能力のすべてにおいて参加者より良好な結果が得られた。

# 活動成果報告書

## ◇今後の計画

「特にPRしたいこと」

これまでにリーダーが中心となり、市内の各地域にサークルを14か所開設している（R6.3月末時点）。サークルに参加する地域住民は年々増加し、「続けていて、からだが楽になった」「みんなで集まることで続けられる」などの声が聞かれている。リーダーが地域に根差した活動を継続して実施してきた結果、多くの住民の介護予防に資する取り組みにつながっている。また、体力測定結果では、すべての項目においてリーダーの体力はサークル参加者より良好であり、リーダーからも「ストレッチの効果を実感しており、自分のためにも続けていきたい」「参加者の声が励みになっている」など良い相乗効果が生まれている。

“社会参加”は、フレイル予防の大きな柱のひとつであり、地域の交流は高齢者にとって、生活の質の向上に重要である。参加者の中には仕事や家族の介護の合間等、限られた時間の中で自身の健康のために参加しているという声も聞く。最近は就業を継続する高齢者も増えていることから、現代の“忙しい”高齢者に合わせ、マイペースに地域での活動ができるような仕掛けや動機付けが必要であると感じている。

令和7年度は10人のリーダーが新たに認定を受け、活動を開始している。活動頻度や場所などの調整をしながらリーダーの活動を引き続き支援をしていく予定であり、リーダーの活動によって新たな地域のつながりが生まれることを期待している。

（資料：参加者数とサークル数変化）

