

安房医師会 市民公開講座

『集いの場での体操教室 | 館山市』



H28年10月15日

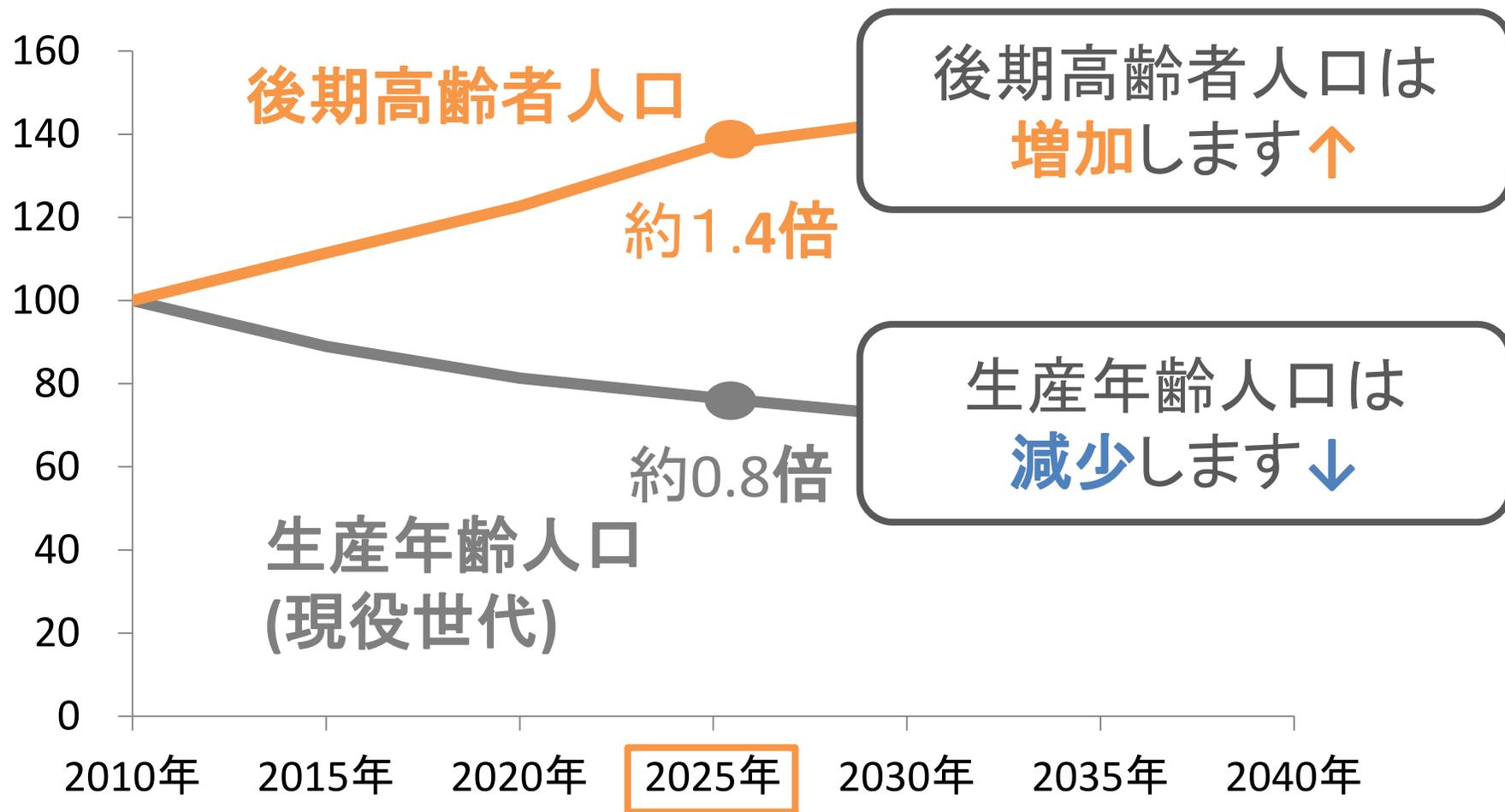
館山市リハビリテーションネットワーク

たてやま整形外科クリニック

高橋 伸太郎 (理学療法士)

集いの場での体操教室って
なんだろう？

館山市の人口推移



これにより何が起こるか？

- 医療や介護を必要とする方が**増加**します
- 一方で、医療や介護にたずさわる専門職が**不足**します



介護予防・寝たきり予防が重要です！

病院のお世話にならず、
いつまでも自分の事が自分でできるよう、
日々の取り組みが重要になります！



地域住民からの声

- いつまでも元気でいたい
- 寝たきりになりたくない
- 認知症になりたくない
- 近所に集まって運動できる場所が欲しい



集いの場での体操教室が生まれました！

集いの場での体操教室

- 集会所などの**通いやすい場所**が会場
- 住民が中心**となり運営
- 保健師と理学療法士は、**立ち上げ支援**と**運営のサポート**役
- 誰でも参加できるように**後期高齢者**や**要介護認定者**でもできる運動を実施

集いの場での体操教室では

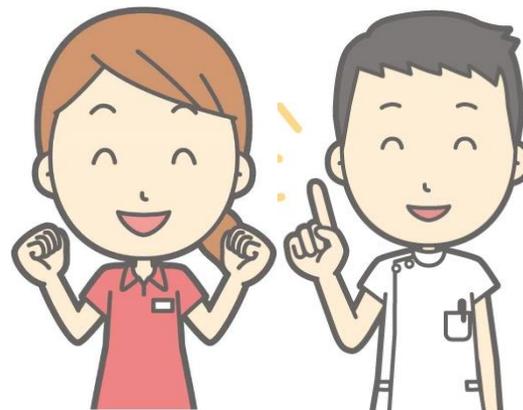
主役

=



裏方

=



介護予防の効果を得るためには？

- 筋力 | **週1回** = 維持、週2~3回 = 向上
- 認知症予防 | **週1回**以上集まると効果的
- 要介護リスク | **週1回**以上集まると低下
- 見守り | **週1回**以上集まると効果的

週1回以上集まることが
介護予防のポイントです！



住民中心＋週1回以上が実現すると…

たとえ専門職不足でも、
みなさんの力で、
市内のより**多くの高齢者**に
効果的な介護予防を
広めることができます！



**集いの場での体操教室では
どんなことをしてるの？**

体操教室の流れ

初回

- はじめの説明、歩行能力の検査、生活状況の確認、ストレッチ、体操

2回目

- 初回の結果説明、ストレッチ、体操

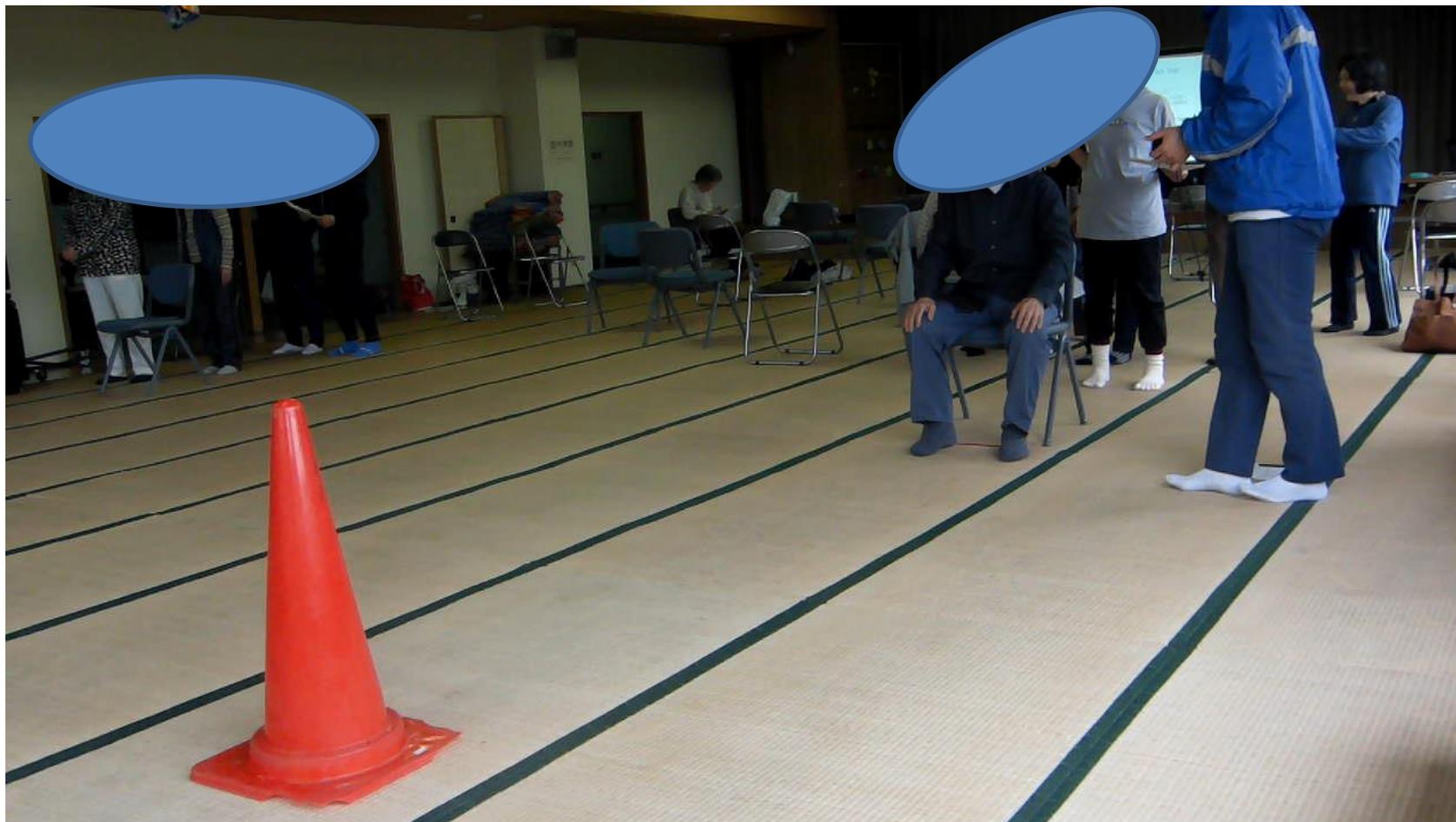
3-4回目

- ストレッチ・体操 | 自分たちでできるように

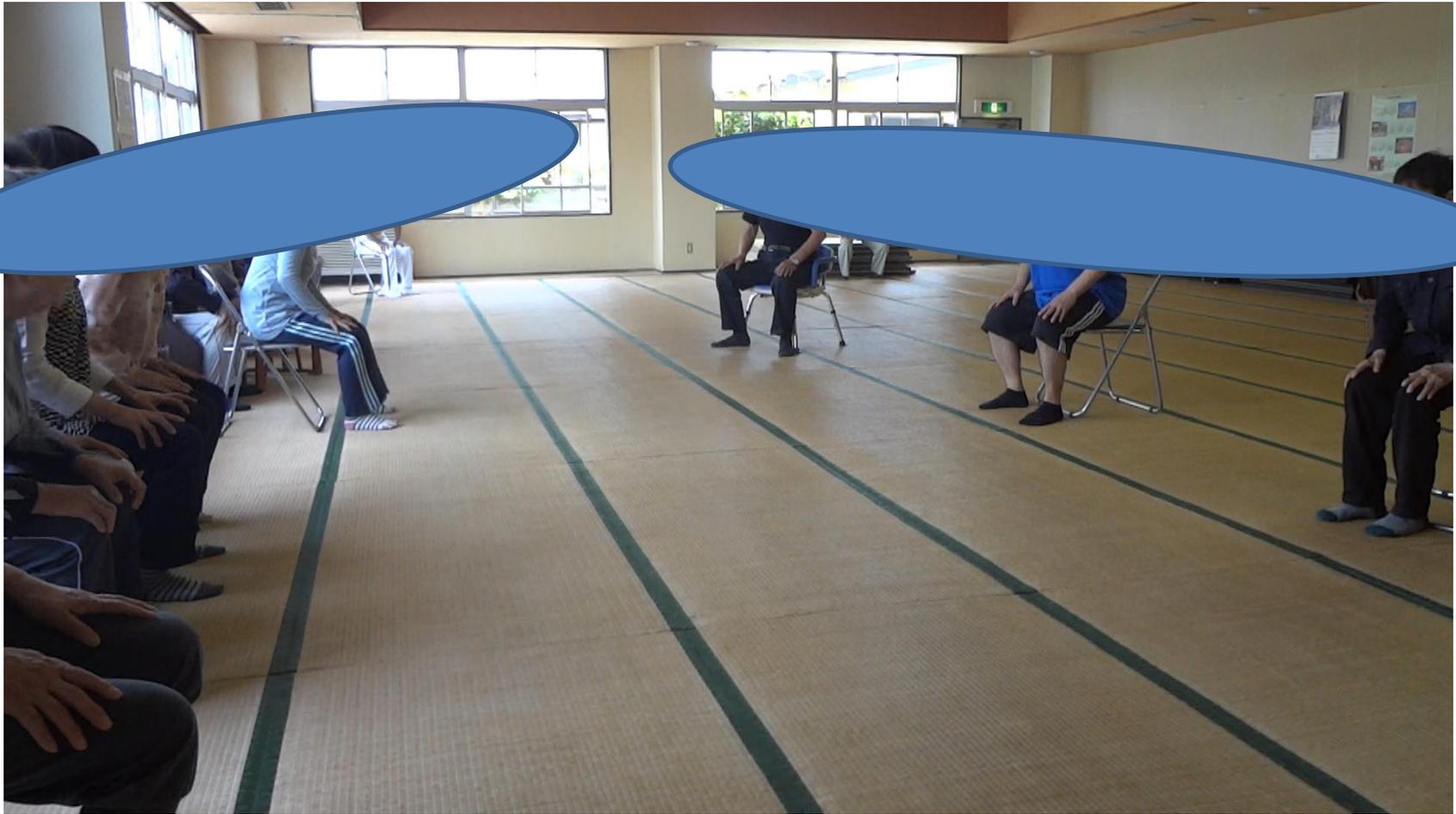
はじめの説明が肝腎です！



歩行能力や生活の状況の確認



運動指導 | ストレッチ+体操



神余チエリー | 神余青年館



神余に在住のケアマネが先生役になり体操実施

体操ファイル

わき腹のストレッチ

- 体側の腹筋と背筋がほぐれることで、姿勢改善や腰痛予防・改善につながります



- ① 右腕を挙げます
 - ② 右腕を左斜め上に伸ばすようにして、右側のわき腹を伸ばします
- ※ 反対側同様に行ってください

これが大事！

先生役がいなくてもみんな体操を実施

楠の木会 | 楠見集会所



体操パネル | 体操CD



これが大事！



先生役がいなくてもみんなで行って体操を実施

楠の木会 | 楠見集会所

パネルやCDを活用し
体操が定着

要支援者も参加



プラスアルファの
活動が大事！

見守り・付き添い・ゴミ出し

みんなで食事や旅行

館山市でも
集いの場での体操の輪が
広がり始めています！

市内7ヶ所で
体操教室が行われています

- 楠見地区
- 湊地区
- 新井地区
- 神余地区
- 柏崎地区
- 船形地区
- 宮城地区



安心して暮らせる
体づくり・地域づくりを目指して

体操教室をきっかけにした地域づくり

認知症になっても

身の回りの事が
できなくなっても

家で倒れて
いても

体が弱く
なっても



災害が
起きてても

集いの場での体操教室を通し
みんなで力を合わせ
安心して暮らせる
体づくり・地域づくりを
進めていきましょう！！

