

知って得する健康塾  
館山市保健推進員研修会

# 『集いの場での体操教室』の紹介

～住民中心の体づくりと地域づくり～



H29年1月31日

たてやま整形外科クリニック

館山市リハビリテーションネットワーク

高橋 伸太郎（理学療法士）

# まずは、質問です

**健康**のために  
気をつけていることや  
実践していることを  
教えてください



# 健康とは何でしょう？

健康とは、病気ではないとか、  
弱っていないということではなく、  
**肉体的**にも、**精神的**にも、  
そして**社会的**にも、  
すべてが満たされた状態に  
あることをいいます

「WHO憲章（日本WHO協会訳）」より引用

# 健康な状態ですか？

1. 運動をしっかり行ない体は丈夫で、  
風邪ひとつ引いたことがない
2. 「動けなくなったらどうしよう」  
「病気になったらどうしよう」  
「地震がおきたらどうしよう」  
といつも不安を抱えている
3. 困った時に相談できる、助けてくれる  
仲間がいない



# 3つの視点を共有しましょう！

- ①からだ
- ②こころ
- ③地域社会とのつながり

の3つの視点で  
健康を考えることが  
重要です



# 保健推進員のお仕事

- 館山市の赤ちゃんからお年寄りまでが健康で明るく生活する事を目的に、地域ぐるみでの**健康づくり**を推進している人です。
- 館山市が実施している**保健事業**を皆さんに連絡し、地域の皆さんがよりいっそう健康であるように活動しています。

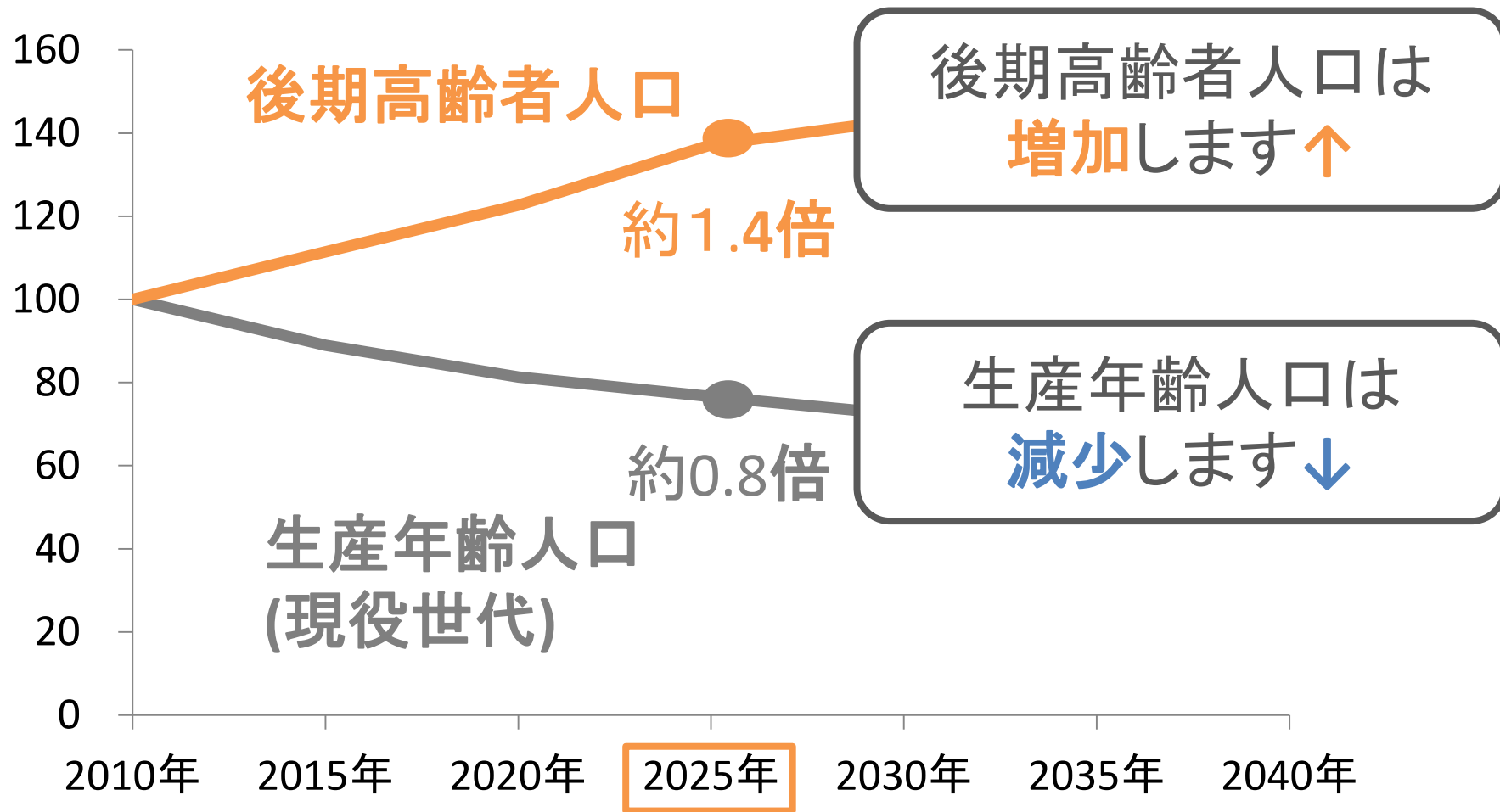
# 本日の内容

1. なぜ「集いの場での体操教室」が必要となったのでしょうか？
2. 「集いの場での体操教室」とはどのようなものなのでしょうか？
3. 「集いの場での体操教室」はどうやって進めていくの？
4. みんなで体を動かしましょう！
5. 安心して暮らせる  
体づくり・地域づくりを目指して！

# 本日の内容

1. **なぜ「集いの場での体操教室」が必要となったのでしょうか？**
2. 「集いの場での体操教室」とはどのようなものなのでしょうか？
3. 「集いの場での体操教室」はどうやって進めていくの？
4. みんなで体を動かしましょう！
5. 安心して暮らせる  
体づくり・地域づくりを目指して！

# 館山市の人口推移

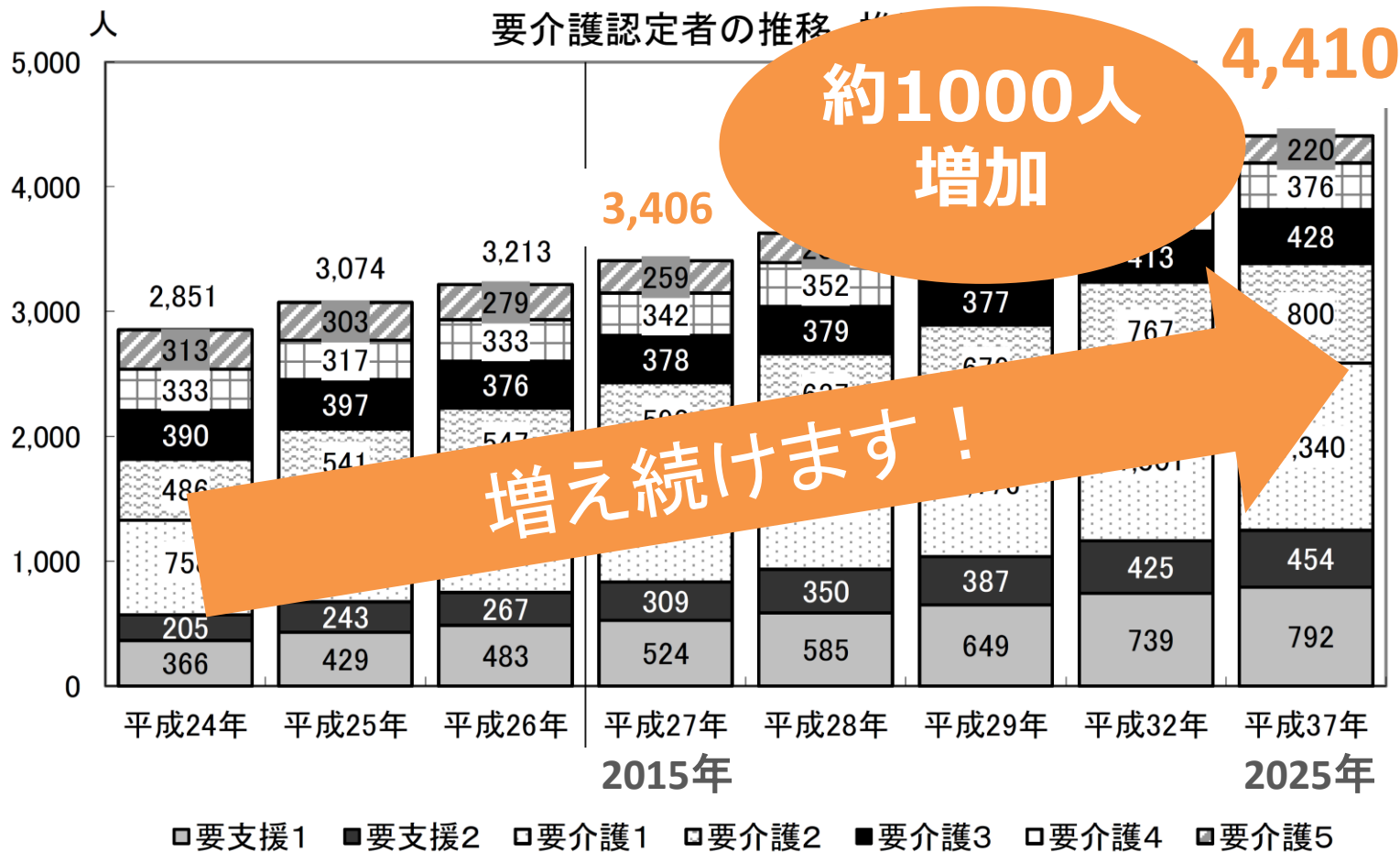


# これにより何が起こるか？

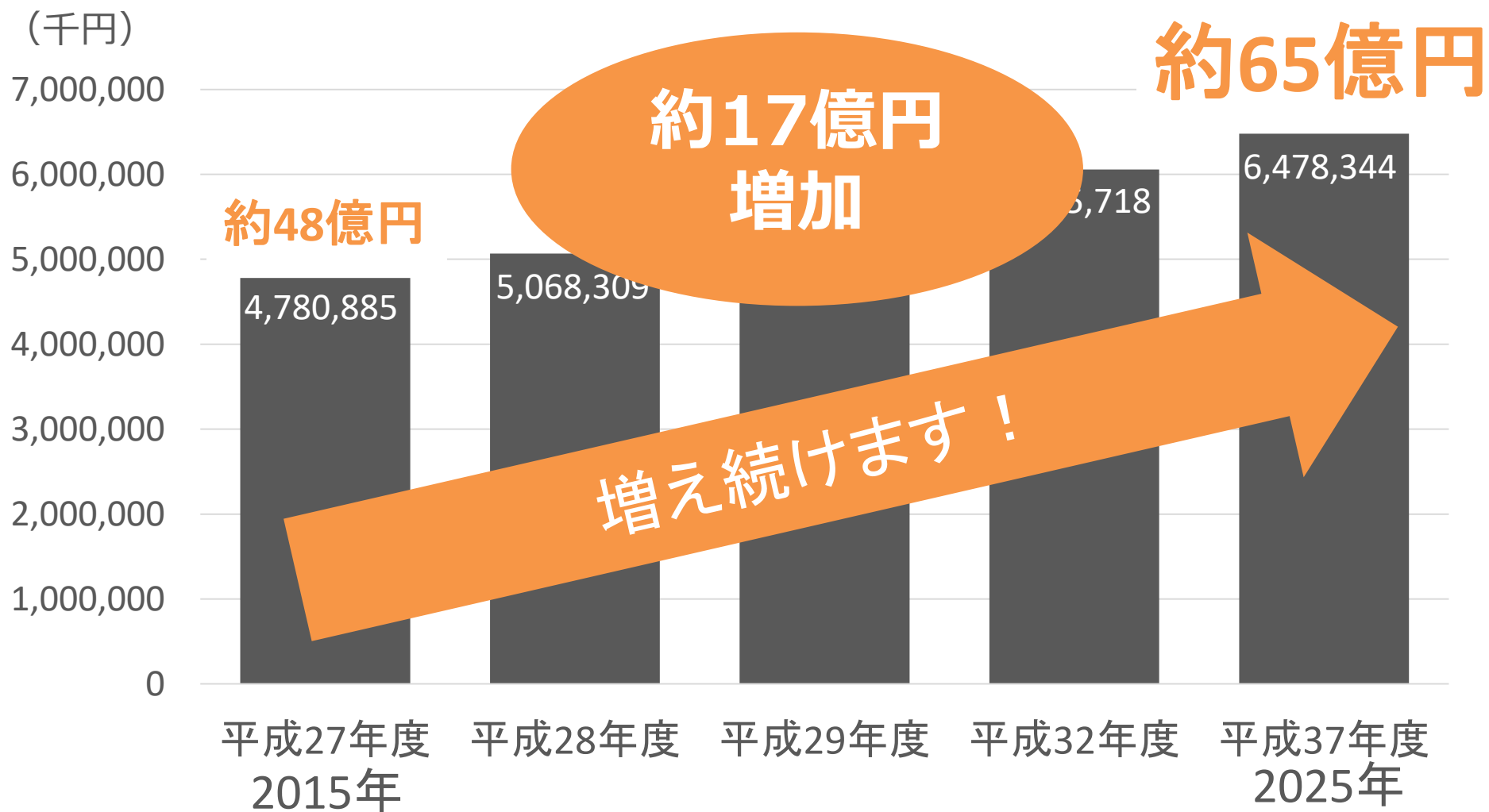
- 医療や介護を必要とする方が**増加**
- 医療や介護にたずさわる専門職が**不足**
- 医療や介護にかかるお金（社会保障費）は**膨大**になるが、**税収は減少**



# 要介護認定者の推移・推計 | 館山市



# 介護給付費の見込み | 館山市



館山市高齢者保健福祉計画 (平成27~29年度)

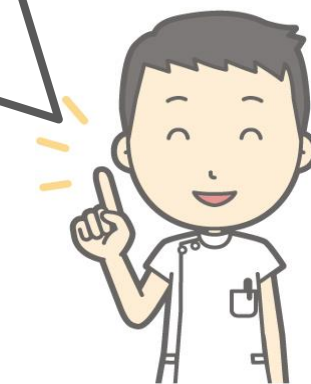


# これらの問題に対処するために

住民の持っている力を活かし  
数少ない専門職に頼りきらず  
**医療・介護を必要としない高齢者**を  
増やす仕組みをつくることが  
求められています！

館山市長寿健康都市宣言のスローガン

『自分の健康は自分でつくり、自分で守る』



# 地域住民からの声

- 近所に集まって運動できる場所が欲しい
- 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





# 集いの場での体操教室が生まれました！





# 本日の内容

1. なぜ「集いの場での体操教室」が必要となったのでしょうか？
2. 「集いの場での体操教室」とはどのようなものなのでしょうか？
3. 「集いの場での体操教室」はどうやって進めていくの？
4. みんなで体を動かしましょう！
5. 安心して暮らせる  
体づくり・地域づくりを目指して！

# 「集いの場での体操教室」のコンセプト

- 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、あくまで**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**でもできる運動プログラムを実施

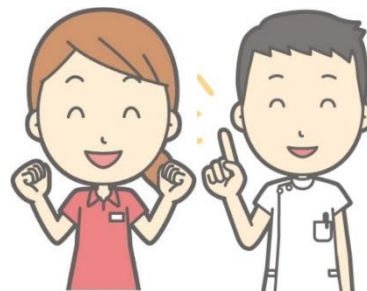


# 集いの場での体操教室では

主役 =



裏方 =



立ち上げ支援  
運営サポート

少ない専門職でも、たくさんの高齢者に対応できます

# 簡単に筋肉は衰えます

## 通常的生活

- 60～70歳代では1年に2～5%ずつ低下します

## 不活発な生活(寝たきり状態)

- 「**2日間**」の寝たきり生活で、太ももの筋肉は、**1年**分減少します
- 「**2週間**」の寝たきり生活で、**実に7年**分の筋肉を失います



# 震災後の避難所生活から得られた教訓

新潟県中越地震では、避難所生活をされていた高齢者の3割に歩行困難が生じ、そのうち4割が6ヶ月後でも**回復しませんでした**



高齢者(特に要介護高齢者)は、  
現在もっている能力を  
**失わずに維持することが**  
介護予防の鍵となります



# 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…

専門職が足りなくても、  
**地域住民の力**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！



# 効果をあげた自治体の例

- 市内に**100**近くのグループが活動
- 参加者の**体力向上**
- 要支援・介護認定者増加の**抑制**
- 介護給付費や医療費の**減少**



# 館山市でも体操教室が広がっています

1. 楠の木会 | 楠見
2. 知恵の輪  
老人福祉センター
3. ロコモサークル | 新井
4. 神余チェリー | 神余
5. 一水会 | 柏崎
6. 船形ふれあい健康クラブ  
船形ふれあい市場
7. 宮城健康なかま | 宮城
8. 江田にここにこ会 | 江田
9. もみじクラブ | 北条
10. 川崎町内和気あいあいクラブ  
川崎
11. いきいき宝寿会 | 宝貝
12. 大戸やまゆりの会 | 大戸
13. 未定 | 南条
14. 未定 | 古茂口
15. 未定 | 大網
16. サロンこぶしの会 | 富崎

# 本日の内容

1. なぜ「集いの場での体操教室」が必要となったのでしょうか？
2. 「集いの場での体操教室」とはどのようなものなのでしょうか？
3. 「集いの場での体操教室」はどうやって進めていくの？
4. みんなで体を動かしましょう！
5. 安心して暮らせる  
体づくり・地域づくりを目指して！

# 立ち上げ支援の流れ | 週1回を基本

## 1回目

- 保健師・理学療法士の講話
- 検査・測定
  - ―歩く力 | Time Up & Go Test(TUG)
  - ―要介護リスクの確認 | 基本チェックリスト
  - ―生活の広がり | Life-Space Assessment(LSA)
- ストレッチ・体操指導

## 2・3回目

- ストレッチ・体操指導

## 4回目

- ストレッチ・体操指導
- 保健師・理学療法士の講話



ロコモサークル



# はじめの説明が肝腎です！



ちえの輪 | 老人福祉センター



大戸やまゆりの会



# 体操を住民だけで行なうために その1



南条集会所

## 活用する道具

- 体操パネル
- CD音声ガイド
- 個人用ファイル

## 体操指導の方法

- 1回目 | 部分的に実施
- 2回目 | パネル+理学療法士  
(説明を受けながら実施)
- 3回目 | パネル+CD  
(住民だけで実施)
- 4回目 | 最終確認

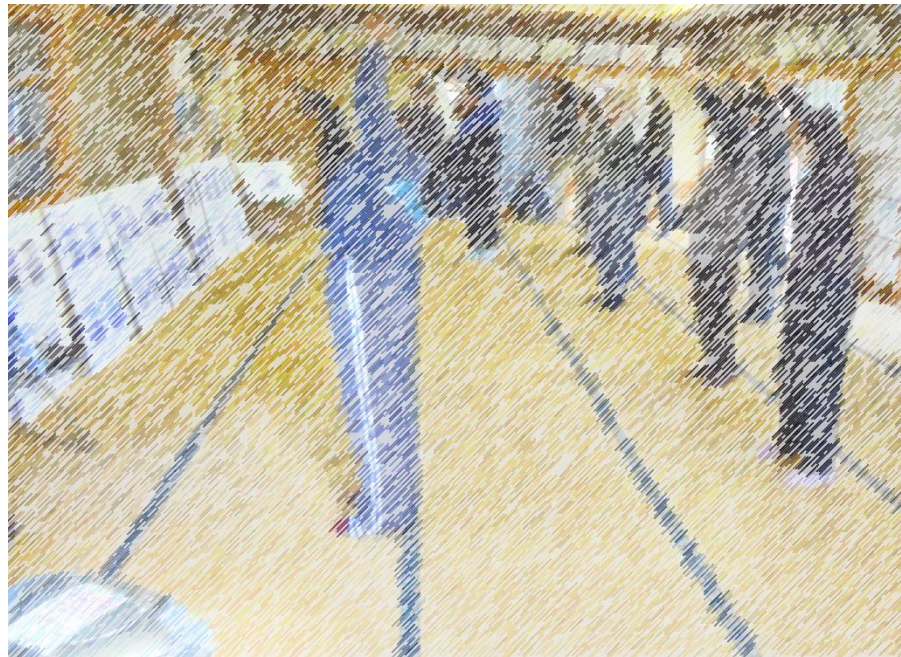


# 住民だけで体操を行なうために その2

いきいき宝寿会 | 宝贝



川崎町内和気あいあいクラブ



- **パネル**を見て、**CD音声ガイド**を聞きながら、体操ができるようになります

# 元気が出る体操

## 元気が出る体操とは

- 歩きを中心に動きやすい体づくりを目的に、理学療法士と作業療法が共同で考案
- 足腰の弱い方や痛みのある方も、一緒に参加できるように内容を工夫

## 体操の内容

- ストレッチ | しなやかな体づくり
- 体操 | 力強い体づくり
- 認知症予防・転倒予防体操

## 所要時間

- 40～60分程度





# ストレッチ～しなやかな体づくり～





# 体操～力強い体づくり～





# 認知症予防・転倒予防体操



# 本日の内容

1. なぜ「集いの場での体操教室」が必要となったのでしょうか？
2. 「集いの場での体操教室」とはどのようなものなのでしょうか？
3. 「集いの場での体操教室」はどうやって進めていくの？
4. **みんなで体を動かしましょう！**
5. 安心して暮らせる  
体づくり・地域づくりを目指して！

# 元気が出る体操 | ストレッチ編

たてやま整形外科クリニック  
リハビリテーションセンター





## 6 背中ストレッチ

- 背中がほぐれることで、姿勢の改善や肩こりの予防・改善につながります



- ① お腹の前で両手を組みます
- ② 両手を前に伸ばし、背中を丸めながら背中を伸ばします



## 7 胸のストレッチ

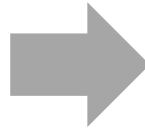
- 胸周りの筋肉がほぐれることで、姿勢の改善や肩こりの予防・改善につながります



- ① 両腕を広げて胸を開き、胸の前の筋肉を伸ばします
- ※ 肩甲骨を背中中央に引き寄せると効果的です

## 8 お尻のストレッチ その1

- 股関節の周りが柔らかくなり、腰痛予防や転倒予防につながります



- ① 両手で右膝を抱えます
  - ② 背筋を伸ばしたまま、右膝を胸に向かい引き寄せます
- ※ 反対も同様におこないます

## 8 - 1 股関節の痛みや手術の既往がある方の別法



- 太ももを胸に引き寄せず、抱える程度で行ってください

# 10 内股のストレッチ

- 股関節の周りが柔らかくなり、腰痛予防や転倒予防につながります



- ① 両足を左右に開き、両手を左右の膝におきます
- ② 両手で膝を開くように押えます
- ③ 背筋を伸ばしたまま、おじぎをします

# 1 1 もも裏とふくらはぎのストレッチ

- 太もものうしろやふくらはぎの筋肉を柔らかくすることで腰痛の予防や歩幅の改善に役立ちます



- ① 右足を前に出してつま先をあげます
  - ② 両手を太ももか腰に置き背筋を伸ばしたまま前屈します
- ※ 反対も同様に行います
  - ※ 椅子で行う場合には、浅めに腰かけて下さい

## 1 2 ふくらはぎと脚のつけ根のストレッチ

- 股関節や足関節まわりの柔軟性が改善し、歩幅の改善や転倒予防につながります



- ① 右足を後ろに引きます
  - ② 右膝を伸ばしながら、ふくらはぎと股関節の前の筋肉を伸ばします
- ※ 反対も同様におこないます

# 元気が出る体操 | 体操編

たてやま整形外科クリニック  
リハビリテーションセンター



## 1 3 グーパー体操

- 手と足の指をしっかり動かすことで、抹消の血流が良くなり、冷え性の予防改善につながります



- ① 手と足同時ににぎります
  - ② 次いで手と足同時にひらきます
- ※ バランスの悪い方は、手のグーパーのみ行ってください



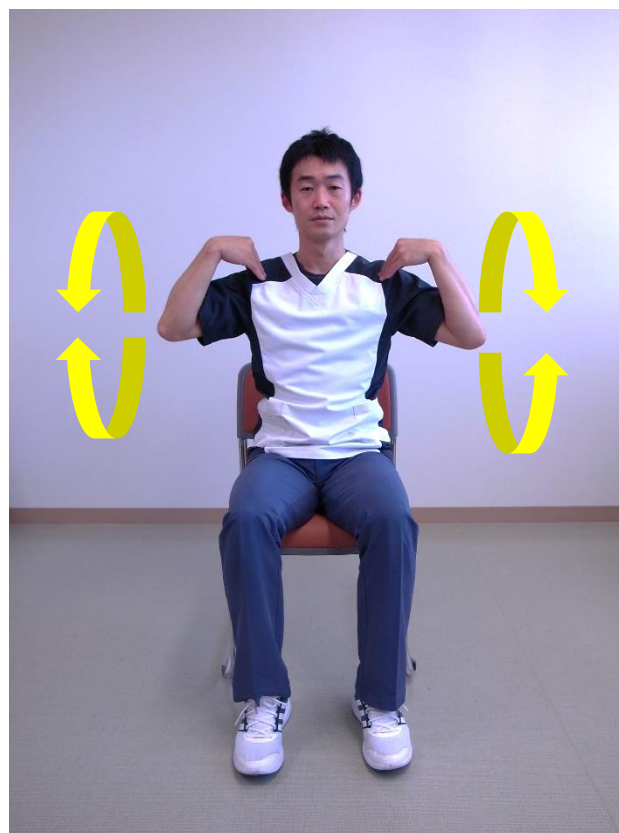
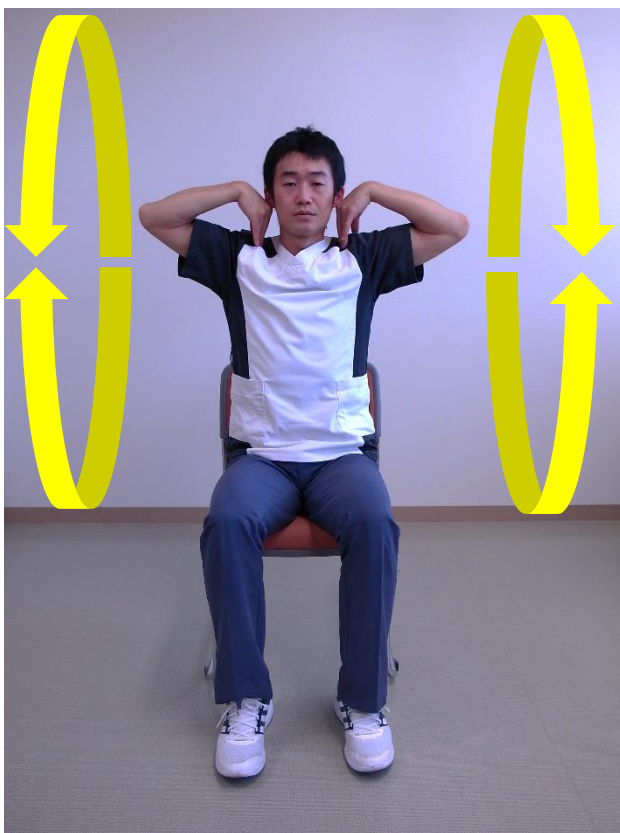
## 1 4 肘ぐるぐる体操

- 肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、肩こり解消や肩の動きの改善につながります



- ① 指先を肩におきます
- ② 肘で円を描くように後ろから前にぐるっとまわします
- ③ 肘で円を描くように前から後ろにぐるっとまわします

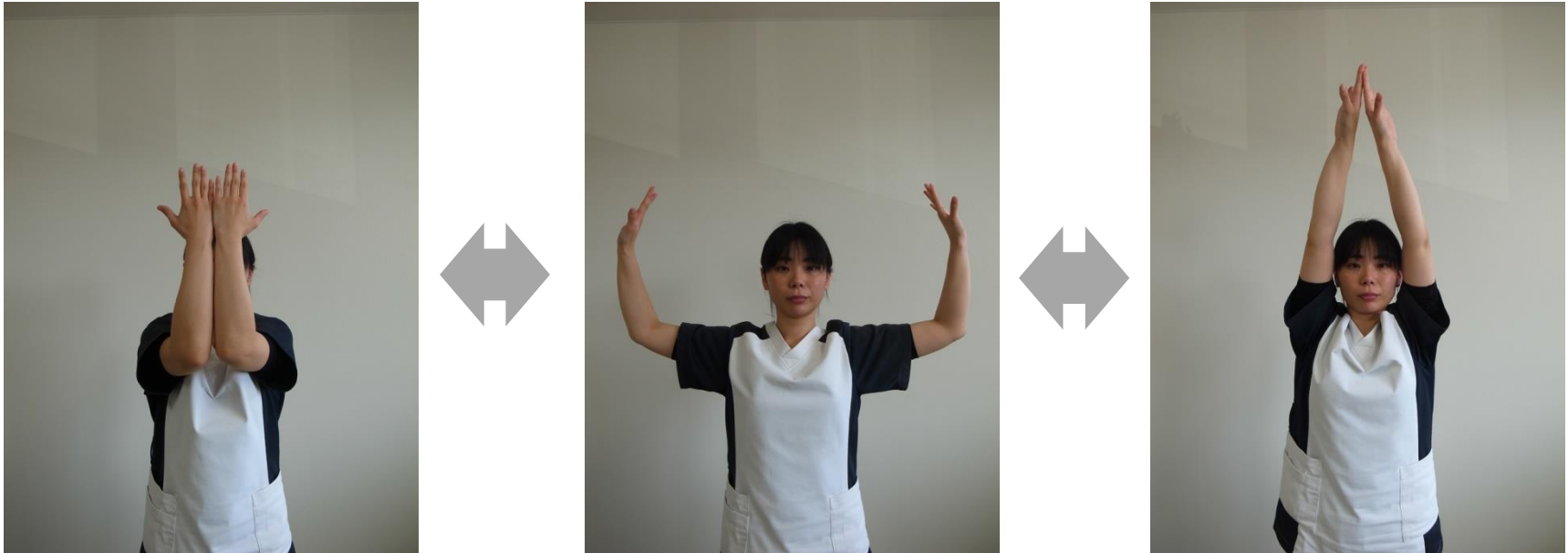
## 1 4 - 1 肩に痛みがある方の別法



- 肘で描く円が小さくなるようにして、肩の痛みの無い範囲でおこなってください

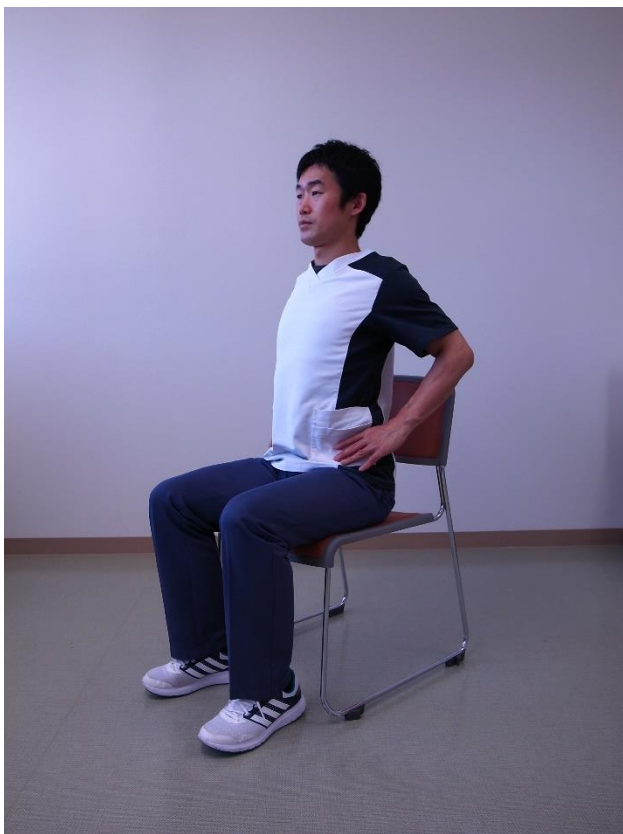
# 15 羽ばたき体操

- 肩甲骨周りや背中筋を動かすことで、肩の動きの改善や背筋を伸ばす効果があります



- ① 肘を直角に曲げた状態で、手のひらを顔を向けたまま、肘を肩の高さまで上げます
- ② 手のひらを外に向けながら、肘をひらきます
- ③ 手の甲を合わせるように腕を上へ伸ばします
- ④ ③→②→①の順に戻します

## 15-1 肩に痛みがある方の別法



- ① 腰に手をおきます
- ② 肘を後ろに引きながら肩甲骨を背骨に引き寄せます
- ③ 肘を前に出しながら肩甲骨を背骨からはなします

## 1 8 腕振り足踏み体操

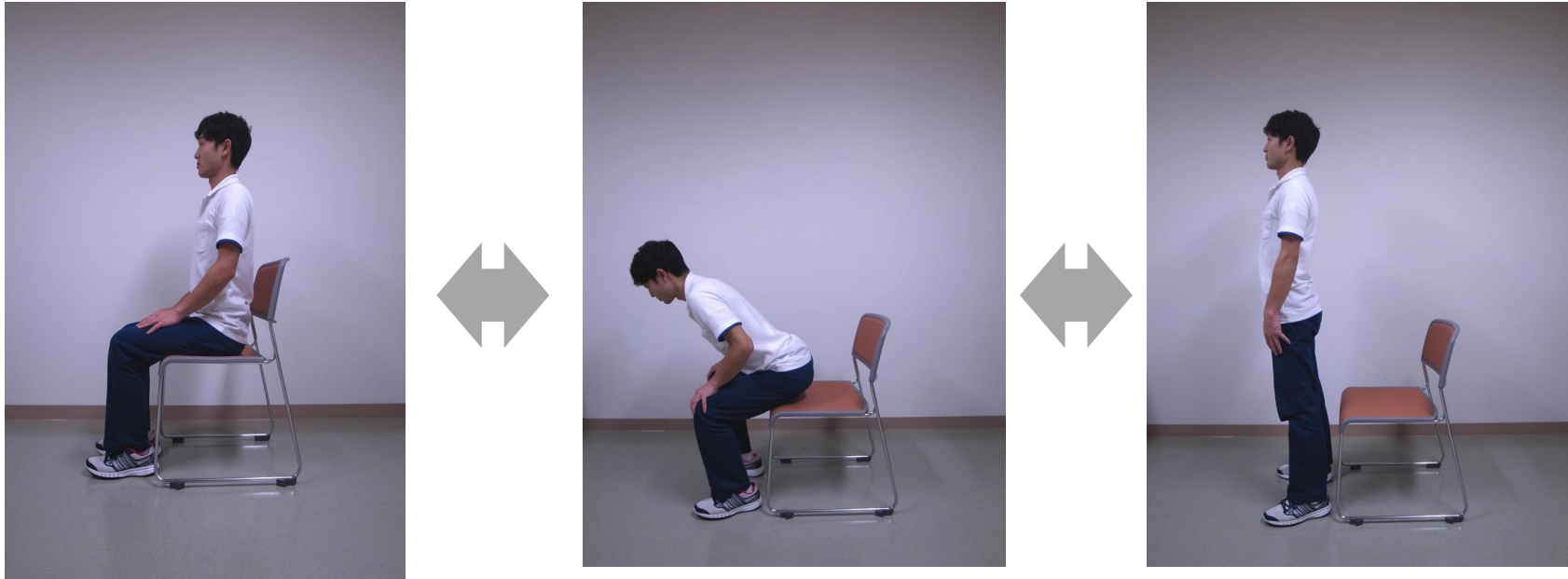
- 足腰の筋力やバランスが改善し、転倒の予防に役立ちます



- ① 腕を振りをしながら、大きく足踏みを繰り返します

# 19 立ち座り体操

- 脚全体に力がつき階段や歩行がおこないやすくなります



- ① 浅めに椅子に腰かけ、軽く足を引きます
  - ② 両手をひざの上に置きおじぎをします
  - ③ お尻が浮いたら、脚を伸ばしながら体を起こし、立ち上がります
  - ③ 両ひざに手をつきゆっくりと座ります
- ※ 痛みがある場合には、おじぎのみ行ってください
  - ※ ゆとりのある方は、胸の前で腕を組んで行ってください



## 19-1 足腰に痛みがある方の別法



- 痛みがある場合には、おじぎのみ行ってください
- ゆとりのある方は、胸の前で腕を組んで行ってください

## 2 1 支え合い背伸び体操

- 「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎの筋肉を鍛えます
- 歩きやすさやむくみの改善につながります



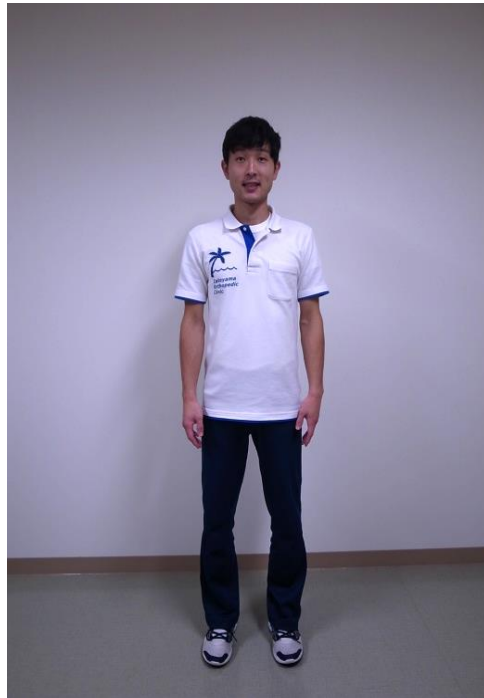
- ① 相手の肩に手を置きます
- ② つま先立ちをします
- ③ ゆっくりと踵を降ろします



- ① 椅子に腰かけたまま  
つま先立ちをします
- ② ゆっくりと踵を降ろします

## 2 3 頭と体の体操

- 脳（前頭葉）の血行が良くなり、認知症予防につながります
- 足踏みを組み合わせることで、転倒予防にもつながります



- ① 声を出して1から30まで数え、3の倍数は数えずに拍手をします
- ※ 1・2・パン・4・5・パン・・・28・29・パン
  - ※ その場足踏み、前後ステップ、左右ステップをしながら行う方法もあります

# 本日の内容

1. なぜ「集いの場での体操教室」が必要となったのでしょうか？
2. 「集いの場での体操教室」とはどのようなものなのでしょうか？
3. 「集いの場での体操教室」はどうやって進めていくの？
4. みんなで体を動かしましょう！
5. **安心して暮らせる  
体づくり・地域づくりを目指して！**

# 体操教室の狙い ～体操教室から地域づくりへ～



- 新たな活動・参加  
(茶話会・旅行・手芸など)
- 住民同士の生活支援・支え愛  
(ゴミ出し・買い物・外出など)
- 住民同士の見守り
- 地域包括支援センターを中心とした多職種連携



# 認知症に対する取り組み

神余チェリー | 神余青年館



江田にここにこ会



- **認知症サポーター養成講座**の開催
- 独自に**認知症予防体操**を実施



# 安心して暮らせる館山市とは

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！！

