

～ 元気モリモリ体操 ～

(1) 概要

元気モリモリ体操は介護予防を目的とした体操で、対象は概ね65歳以上で、元群馬大学医学部教授の遠藤文雄氏の推奨するものである。長瀨町では、平成17年度にこの体操を公民館で実施し、12回のべ137人が参加した。翌18年度には各地区でこの体操を自主的に実施するクラブが10地区で発足した。現在は14のクラブ、会員数約300名で行っている。

体操の回数はクラブによって異なるが、地区の集会所等を会場として、概ね月2～4回程度実施している。町では、月一回保健師を派遣して、体操を指導している。また、参加者のモチベーション維持等を目的として、「元気モリモリ大会」「お茶会」「おひまち」「新年会」といったイベントを実施している。

(2) 取組の内容

①年間の活動

月2～4回程度、各地区で実施。

②元気モリモリ大会

例年5月下旬に、中央公民館を会場として、全会員を対象に実施している。体力テスト（握力、開眼片足立ち、5m歩行速度）を実施し、体操の効果を検証する。また、体操に休みなく参加した者に皆勤賞を与えて表彰し、記念品を贈呈している。

③お茶会

例年6～7月に、各地区のクラブを単位として実施している。折り紙や団扇づくり等の軽作業を行い、お菓子を食べながら自由な会話を楽しむ事業である。

④秋のおひまち

例年9～10月に、各地区のクラブを単位として実施している。ここ数年は、午前中に落語を聴き、午後は歌を歌うというスケジュールである。昼食に際しては、長瀨町食生活改善推進委員協議会の協力により豚汁等の汁物を提供している。

⑤新年会

例年1～2月に、各地区のクラブを単位として実施している。手品等のちょっとした演芸を楽しんだ後、交通安全等の講話を聴いている。

⑥予算措置（平成30年度）

報 償 金	7 4 3 千円(講師謝金、皆勤賞記念品)
消耗品費	1 9 2 千円(食材代等)
食 糧 費	1 7 2 千円(お菓子代等)
委 託 料	3 4 0 千円(送迎等委託料)

(3) 成果

10年間体操に参加した62名(女性)のデータは以下のとおりである。

種 目	平成 18～19 年 度	平成 26～27 年 度	目 標 値
握 力	20.43 kg	22.63 kg	19 kg以上
開眼片足立ち	34.08 秒	34.23 秒	10 秒以上
5 m歩行速度	4.00 秒	4.43 秒	5.00 秒未満

これを見ると、握力及び開眼片足立ちについては文句なく効果が現れている事がわかる。また、5m歩行速度については、0.43秒遅くなってはいるが、目標値(5.00秒未満)を上回る数値であり、また10年ほど老化した後の数値であることを加味すると、効果があったと見なすこともできるのではないかと考えられる。

また、参加者へのアンケートでは、以下の回答が得られている。

元気モリモリ体操の効果と感じていること(複数回答)

効果の内容	回答数
ストレスの発散になった	36
体調が良くなった	26
転ぶ・つまずく事が減った	23
新しい友達ができた	22
気持ちが明るくなった	22
疲れにくくなった	14
長く歩けるようになった	11
腰痛・膝痛が改善した	6
杖がいなくなった	2



秋のおひまち

これによれば、ストレス発散、友達ができる、気持ちが明るくなる等の精神面でも効果があったことが確認できる。

以上、元気モリモリ体操は筋力の維持・向上という効果だけではなく、精神面においても大きな効果があったと考えられる。

(4) 課題と今後の取組

このように筋力面のみでなく、精神面においても効果が確認できた元気モリモリ体操であるが、大きな課題が存在する。それは、参加者がほとんど女性に限られている、ということである。各クラブでの男性メンバーは一人か二人であり、皆無というクラブも珍しくはない。そこで町では男性限定の「男の筋トレクラブ」を実施しているが、参加者は少ない。この状況は健康寿命にも反映されているとみられる。すなわち、長瀨町の65歳健康寿命をみると、女性は20.66年と埼玉県の平均値20.24年を上回っているが、男性は17.38年と埼玉県の平均値17.40年を下回っている。（平成28年度の数値『埼玉県の「健康指標総合ソフト」』）による。

以上のような状況であるので、課題の第一は男性のメンバーを増やすという事である。男性メンバーが増えれば、現在の活動に新たな飛躍がもたらされると考えられる。現在、男性メンバーを増大させる有効な方法は見つかっていないが、様々な取組をする中で男性メンバーの増加を図りたい。