

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

越生町

1 事業名(タイトル)

リフレッシュ体操教室

2 事業概要

目的：高齢者が元気でいきいきとした「健康長寿」を目指すことを目的とし実施している介護予防事業である。運動サポーターを中心とし、理学療法士等専門職の介入を進めながら、地域における自発的な介護予防の育成・支援を行う。

対象：65歳以上の越生町在住の方

実施会場：①やまぶき公民館A ②やまぶき公民館B③地域交流センター④梅園コミュニティ館

実施回数：全会場 月2回

指導者：運動サポーター ※運動サポーターは、介護予防指導者育成事業として養成をしており、地域で中心的な役割を担う人材である。

運動サポーター養成講座について

内容 運動理論・運動実技、口腔機能向上、救急救命講座、ニュースポーツ体験等全5回

講師 女子栄養大学実践運動方法学研究室 金子嘉徳教授、歯科衛生士、西入間広域消防組合 救命救急士等

その他 フォローアップ講座の実施（日頃の困りごと解消やコロナ禍での体操教室の運営方法など社会の動向を知り、運営に役立てるような内容を紹介している）

専門職の介入：令和3年度から、運動サポーターを中心とした自主活動の他、4会場の参加者を対象に、通常の教室実施とは別の機会を設け、専門職による指導を実施している。

①運動に関する内容：フレイル予防の講話 女子栄養大学実践運動方法学研究室 金子嘉徳教授各会場 年2回

⑤体力測定：各会場に出向き、会場の参加者を対象に体力測定を実施している。体力測定内容は、開眼片足立ち、30秒立ち上がりテスト、握力、TUGの測定を実施している。

理学療法士 各会場 年2回

内容：準備運動、整理運動、「エンカサイズ」のDVDを利用して演歌に合わせた体操を実施している。また、毎回、開眼片足立ち測定を実施している。

新型コロナウイルス感染症流行前は、レクリエーションとして、さらしやキャップバック（ペットボトルキャップを利用して、お手玉のように布で包んだもの）、お手玉、ラップの芯などを利用して身体を動かす体操を実施していたが、ペアになって行うことで感染拡大が懸念されるため、現在は実施していない。

3 参加者数

512 人

備考 4～11月の延べ人数

4 予算

1,096 千円

備考

5 事業効果等

参加者：令和元年度（4月～2月） 延べ1,776名

令和2年度（10月～12月） 延べ 246名

令和3年度（4月～3月） 延べ 387名

※緊急事態宣言中（8.9月）・まん延防止等重点措置（1/21から3月末）は、
会場が貸し出しされなかったため実施できなかった。

令和4年度（4月～11月） 延べ 512名

①運動に関する講話：4会場 39名（6月実施・12月実施予定）

②栄養に関する講話：4会場 56名（4・9月実施）

③口腔に関する講話：4会場 31名（8月実施・2月実施予定）

④薬に関する講話：4会場 79名（5・10月実施）

⑤体力測定：4会場 22名（7月実施・1月実施予定）

体力測定の結果：令和3年度1回目と令和4年度1回目に実施した測定結果を比較した。
平均値を比較したところ、向上している項目もみられた（結果表は下記のとおり）。測定
の人数にばらつきはあるが、体操教室の継続者は体力が維持、向上できている結果がみら
れた。

また、測定値と合わせ、基本チェックリストを実施し、回答結果により各自どのような取
り組みを実施していたか効果を確認する。

参加者の声：「教室に参加するとみんなと話ができて楽しい」「一人ではやろうと思
ってもできないので教室があると運動できる機会が増えてよい」など、
参加していて楽しいという声が多く聞かれる。しかし、コロナ前は参加
していたが今は控えている人もおり、コロナウイルス感染を予防するた
めに活動を自粛されている様子も伺える。

最近では、参加を控える人以外に教室に初めて参加する参加者も度々見られ
ている。

【体力測定結果表】	R3	R4
測定人数	35	37
握力（右）	21.0	22.1
握力（左）	19.4	21.3
開眼片足立ち（右）	39.9	55.9
開眼片足立ち（左）	47.3	50.6
TUG	6.1	6.5

30秒立ち上がり

21.9

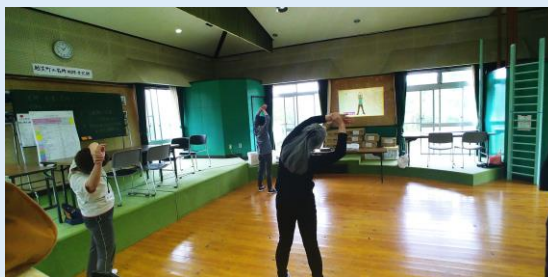
26.3

6 その他(課題等)

・運動サポーターの高齢化も進み、サポーターの世代交代が必要になってきている。しかし、コロナ禍で養成講座の実施ができないことと、新たにサポーターになろうと意欲のある人は少ないこと、65歳を過ぎても現役で仕事をしている人も多く、指導者の育成については課題である。

7 写真・グラフ等

・ 普段の教室風景



・ フ

