

体操で健康増進、地域交流を目指す

元気アップ教室

明和町

健康づくり
介護予防安全・安心な
生活環境生涯学習
生涯スポーツ社会参加
社会貢献地域包括
ケアシステム

就業・就労



介護サポーターのお手本通り、脚上げをする参加者たち

●活動内容

「鬼石モデル」(P. 8、9)と呼ばれる介護予防プログラムを参考にして始めた「元気アップ体操」。筋力アップを目的に、ストレッチやダンスを組み込んだ体操は原則週1回、全16地区の公民館などで実施。

地区により指導者の工夫が活かされ、体操の他に脳トレや歌、お茶会やゲームといった楽しいレクリエーション内容で、健康増進と地域の交流に役立っている。

また、平成18年に開始してから8年が経過。講師を招いて講演会を行うなど参加者を飽きさせない工夫で、多くの参加者がこの活動を楽しみにしている。

元気アップ教室は、明和町の各地区の指導者や老人会長などが中心となり運営。明和町が、年1回実施している養成講座を受講すると、指導者になれる。現在50～90代の人活躍中だ。指導者は体操や脳トレの指導をはじめ、参加者の出欠確認や体操で使う物品、体操後の茶話会の準備、片づけなどをする。参加者を指導する立場は、責任とともにやりがいも増す。町内在住者であれば年齢制限はないが、明和町としては、ぜひ50～60代の人にけん引して欲しいとのこと。

●工夫している点・特長

団塊の世代でともに年齢を重ねた者同士、地域のつながりや今後の高齢化社会を支えるには、自分たちが

行動しなければならないという意識のもと、シニアの健康増進のための教室を始めた。それが、日常行動を楽に行える生活向上の効果や介護予防に加え、医療費や介護給付費の削減、引きこもりの予防につながり、地域の人的交流を促進させることに結びついている。



〈やりがい・楽しみ〉

体操をすることにより、体が軽くなった、腰痛・膝痛が良くなったなど、健康面の改善がやりがいにつながっている。

また、精神面では、高齢者になり仕事をリタイアすると、家の中の生活が中心となってしまうが、教室に参加することで一週間が充実して過ごせる。元気アップ指導者からは、体操後の茶話会が楽しみ、外出する機会ができて良かった、参加者の笑顔に癒されて元気をもらっている、との声も寄せられている。

基礎データ

☎0276-84-3111(代表)

明和町健康づくり課

事業開始時期/平成18年

主な活動/介護予防プログラムを参考にした体操、脳トレ
人数・年齢/利用者:約560名

ボランティア:約190名 50～90代

実施主体/明和町元気アップ教室指導者