

運動教室 「65歳からの元気体操教室」の内容と成果

(財)世田谷区保健センター 高野 芳彰

20年度までは、高齢者支援事業「介護予防支援」として、60歳以上が対象の教室を、土曜日や地域で開催していたが、21年度より、安全面などの配慮から健康度測定を受診する健康増進指導に組み入れた。同じ教室名・内容の共通プログラムで、曜日・時間帯を変え5教室実施したが、参加状況は20年度と同程度であった。

プログラムには運動だけでなく栄養士によるワンポイント講座を新たに加え、健康づくり全般に関心が持てるよう配慮した。

【教室のコンセプト】

運動の初歩としての基礎講座

家庭において手軽に継続実施できる運動の紹介

ステップ台運動の定着(毎回10分および家庭での実施の勧め)

介護予防の総論と不活発病防止と脚力強化

栄養食事指導(各期ごとにテーマ設定、直近の教室テーマで実施)

栄養教室への受講を促し、食事への関心も深める。

【教室日程および参加状況】

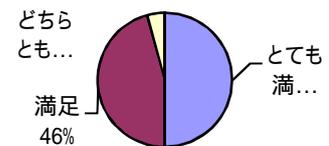
	曜日・時間帯	日程(全8回)	定員	応募	1回あたりの参加	実人数			延べ人数				
						男	女	合計	男	女	合計		
第1期	火曜午前	04/21~06/16	50	50	36	10	36	46	69	222	291		
第2期	金曜午前	07/10~08/28	50	53	31	8	35	43	49	197	246		
第3期	月曜午後	08/03~09/28	50	29	19	4	25	29	26	129	155		
第4期	木曜午前	11/05~12/24	50	51	24	6	32	38	29	165	194		
第5期	水曜午前	02/10~03/31	50	59	35	4	44	48	17	263	280		
						242	29	32	172	204	190	976	1166

250名の定員に対して、242名の応募があった。午前開催教室のほうが午後よりやや応募多かった。男女割合は、女性が85%と他の教室同様に女性が多かった。

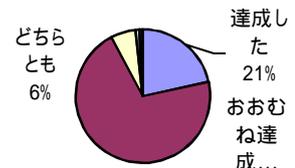
【各回の主なテーマ】

第1回	無理のないからだの使い方と操体体操
第2回	柔軟性を高める(ストレッチ)
第3回	部位別の筋力強化(腕・腹・脚)
第4回	ステップ台運動の正しい理解と自宅での継続に向けて
第5回	野外ウォーキング(各期ごとにコース設定) 前半40分からだほぐし、その後、野外ウォークへ(3km程度)
第6回	痛み予防(肩・腰・ひざ)
第7回	(栄養テーマ) 栄養士によるワンポイント講座
第8回	介護予防総論、チェックリストの活用

Q1. 指導内容はいかがでしたか?



Q2. 教室参加の目標は達成した?



Q3. 日常生活に取り入れていく自信は?



【1日の流れ】(90分プログラム)

20分	からだほぐし(アイディ体操含む)	毎回、ステップ台運動を10分間実施
40分	本日のテーマに関する講話や実技	
10分	ステップ台運動	
5分	せたがや100歳体操	
15分	お楽しみプログラム	

【成果】

指導内容は97%がとても満足・満足と満足度が高く、目標達成についても92%が達成・おおむね達成となった。

「日常生活に取り入れていく自信は?」の問いには、8割の者が自信があると答えた。2割の者は自信がないと回答していることから継続支援の1つとして、自主事業の運動コースなどを勧めた。