

# 介護予防に役立つ 体操グループを 自分達でつくっちゃおう！

いつまでも元気で暮らすための体操活動サークル

えがおいきいき

.....  
活動の始まりまで、共に学び、行ってきたこと  
.....

いつまでも住み慣れた街で、家族・友人と交流しながら、自分の好きなことをして暮らしていきたい。

そんな願いを実現するには、医療や介護もありますが、なにより、介護が必要な状態にならないような“介護予防”が大切です。

しかし、身近な場所での介護予防活動はまだまだ不足しています。

この冊子では、いつまでも元気で暮らすための体操活動サークル「えがおいきいき」を狛江市民のみなさんが立ち上げるまでに、介護予防につながる活動は、なぜ必要なのか、どんな活動ができるのか、どう運営すればよいのか、共に学び、行ってきたことをまとめました。

ご自身が介護予防活動を始める時のヒントとしてご活用ください。

# いつまでも元気で暮らすための体操活動サークル えがおいきいき ができるまで

## 1 なぜ介護予防が大切なのか、 どんな活動があるか、学びました

高齢期の健康、介護予防を参加者同士で話し合いながら、狛江の状況について学びました。

狛江市で介護予防の体操活動を既に実践している「野川元気スクール（通所型サービスB）」の見学もしました。

### 学んだこと

- ・ 高齢期の暮らしと身体に必要なこと
- ・ 狛江市の現状と介護予防への取組
- ・ 介護予防と地域包括ケアの考え方
- ・ 介護予防ケアマネジメントの基礎
- ・ 地域の資源（活動・施設・専門家など）、自分のニーズと実現したいことを考える



地元で実践している人たちがいるんだ



介護（＝お世話してもらう立場）を予防するには、  
・ 運動を続けること  
・ 一緒にできる仲間を、自分（達）でつくるのが大切

## 2 健康体操を体験してみました



大井直子先生  
ヨガやダンスも取り入れた健康体操



大内巖児先生  
武道の動きを取り入れた健康体操

楽しかった！  
また来たいと思った。

先生や参加者と話し合いながら、思いや考えを知れたのが良かった

「いいから来たら」とまわりに声をかけた

2人の先生の指導で、健康体操を体験しました。  
体操するだけでなく、先生の活動への思いや、楽しみながらできる工夫を知り、自分達の参加動機を話し合ったりしました。

## 3 健康体操を体験しながら、 続けるために必要なことを考えました

オリジナルで毎回、工夫された体操がよかった

体操の中にも、話し合いや自分達で運営する要素が入っていた

健康体操  
(1時間)



+



講義・  
話し合い  
(50分)

自分達でやるのが大切なんだと思った

体操に興味があって来たが  
良い刺激になった

### 学んだ「続けるコツ」

- ・ 仲間を増やす方法
- ・ 役割分担
- ・ 相手の良いところをみる  
コミュニケーション
- ・ 記録の方法
- ・ 運営体制とお金の管理
- ・ 活動の計画づくり

## 4 自分たちで考え計画して 体操教室の運営を試行しました

これまで学んだことを活かして、健康体操の活動を実際に自分達で運営する体験を行いました。

先生を決め、2グループに分かれて、4回のうち2回ずつ、準備、受付、講師との打合せ、司会、後片付けをそれぞれのメンバーが担当しました。



週1のペースができ、  
効果を実感

仲間意識が高まった



## 5 これからについて話し合い、 活動を始めることになりました！

4回の試行の良いところ、課題や運営方法、サークル名を決めて、活動を立ち上げました！



サークル名に  
思いを込めた

このチャンスを  
活かしたい

自分達で活動を  
立ち上げる喜びがある

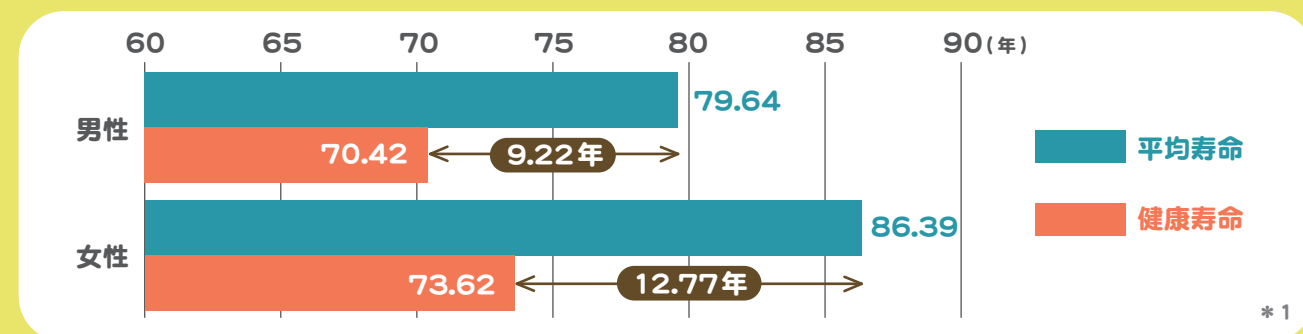
### 決めたこと

- ・ 活動場所
- ・ 講師の先生について
- ・ 先生への謝金、会費
- ・ 広報・仲間集め
- ・ 当日運営の手順
- ・ 団体の立ち上げ



# 介護予防について、知っておきたい4つのこと

## 健康寿命を延ばす

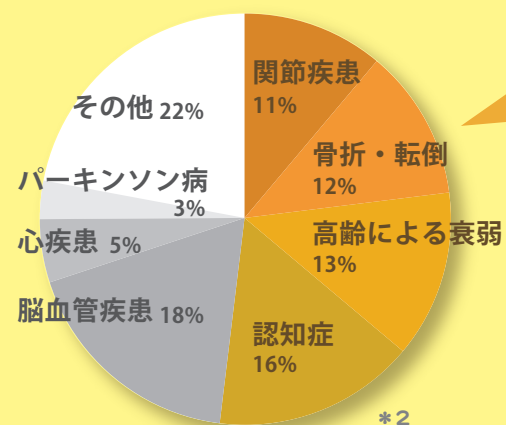


平均寿命と健康寿命（健康上の問題で日常生活に制約のない状態）には差がある。多くの人が長い期間、生活に不自由を抱えながら生きていく時間がある。

**大切なのは、健康寿命を延ばすこと**

## 介護を必要とする状態は予防できる

### 介護が必要になった理由



介護が必要になった理由の半数以上が  
老年症候群（加齢に伴い起きやすくなる症状）

- 関節疾患
- 骨折・転倒
- 高齢による衰弱
- 認知症

体力・筋力の維持、日常生活の改善によって  
介護を必要とする状態を予防できる



\*1 [出典] 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会「健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料」p25

\*2 国民生活基礎調査 平成25年

\*3 国立長寿医療研究センター資料より改変

## 悪循環を防ぐ



### 鍵は社会参加！

悪循環を防ぐには運動・栄養・社会参加が大切ですが、「運動しなきゃいけない」「食事を気をつけなきゃいけない」と思っている、続かないものです。

**楽しいと思える活動**に参加していると、自然と活動量は増え、食欲もわき、身体を動かすこともできるものです。



## 仲間と元気サイクルを

介護予防活動を地域の人と一緒に取り組むことで仲間ができ、元気サイクルが生まれます。元気サイクルに入っている人は、もし病気になっても、また仲間と活動したいという気持ちを持つことができます。



# 介護予防の活動を始める・続けるために、知っておきたい5つのこと

## 活動を始めるために

自分の興味あること、してみたいこと

活動は楽しい！健康維持のため、仲間と続けたい！

元気スクールは通所型サービスBとして市民自ら運営

既にある活動から得たヒント

地域の人の困り事・ニーズ

これから後期高齢者が急増  
要介護者の増加で  
介護保険費も上がる

市は介護予防に力をいれていて、介護予防活動を応援！

地域で利用できること

### 介護予防の活動

## 活動の始まり方

まず体操を体験

続けたい人で話し合う

合意して決める

話し合うこと、決めること

- ・開催目的（何のために行うか）
- ・それぞれの参加動機（なぜ参加したい、続けたいの？）
- ・開催日時（曜日・時間を決めた定期開催だと参加しやすい）
- ・場所（市にも相談）
- ・体操の内容と講師（自分たちがどうしたいか考え、伝える）
- ・参加費（講師謝金、会場費、備品、補助金などを考えて決める）
- ・役割分担（市や講師の窓口役、会計、当日の進行、受付など）
- ・広報の手段（口コミが一番！案内を協力してくれる人、店は？）
- ・記録の方法・担当（実施内容、参加人数、写真、参加者の状況）
- ・ルール（全員で守ること）
- ・グループ名

## 継続できる活動に必要なこと

- 参加者が問題意識や実現したいことを共有している
- 参加者同士が話し合う機会が多くあり、お互いのことを知っている
- グループのこれまで、それぞれの参加理由を分かち合っている
- 自分にできる役割を分担できている
- 情報の共有ができていて、メンバーが決め事に参加できている
- グループもメンバーも少しずつ成長している

## 活動を続けるコツ

説得しない

違いを嫌わない

人任せにしない

あせらない

.....

.....

.....

.....

聴きあう（まず自分から聴く）

違いは可能性（違う強みを認め合う）

メンバーの力を**持ち寄る**

・小さくても**自分にできること**をする

・準備・片付けの**時間**を確保する

・**笑顔で**、お互い気持ちよく活動する

**関係は時間をかけて（楽観的に）**

## コミュニケーションのコツ

**自己開示** まず自分から心を開こう！

**相手のいいところを見つけ、そのことについて質問しよう**

「あなたの・・・いいですね。どこで買ったのですか？」  
等、小さなことでも。

**相手の背景を知る質問をしよう**

相手のいいところをよく理解するために、違和感ある言葉や態度の理由を知るために、「どうして、どう思うの？ そうするの？」を質問してみよう。

### リフレーミング（捉え直し）

自分についても、他人についても、**「欠点」**を大きく見てしまいがち。  
同じことでも見方を変えてみよう！

- ・私、内気だから・・・ ⇒ 私は**人の考えを尊重**する
- ・あの人はわがまま ⇒ あの人は**自分の意見**がある

●自分に自信がつく

自分のいいところを自覚する

●苦手な人とうまく付き合える

苦手な人は相手の悪いところを見がち。  
いいところを探そう

## 参加者としての心得

- 無理をせず、楽しむ！
- できることを自分から見つけよう
- 自分の考えや意見は口にする（我慢しない。ただし、1人ばかりじゃべらない）
- 他の人の意見は聴く、小さなことも質問する
- みんなで決めたルールを守ろう
- 欠席は連絡を（無断欠席はしない）
- 休んでも、また来る！（色々な事情があっても当然！）



# 地域に住む人たちが、 自分達で介護予防の場を運営する 通所型サービスB

えがおいきいきも  
制度を利用  
しています

介護保険制度の施策として「介護予防・日常生活支援総合事業」が実施されています。事業では、訪問型（自宅に訪問）と通所型（場に集う）の二つに分けられ、通所型では住民が主体的に地域で介護予防活動を行う「通所型サービスB」などが制度として設けられています。B型は、住民が自ら仲間をつくって行うため、運動に加えて、お互いに知り合い、助け合う関係もでき、自分達で工夫して運営し、一緒につくる楽しさもあります。

## 通所型サービスBの要件（狛江市）

- 週に1回程度、定期的開催
- 毎回概ね10人以上が集まる
- 体力測定の実施
- 地域包括支援センターとの連携  
（総合事業対象の方を受け入れる）



## 通所型サービスB運営メリット

- 立ち上げ・運営のサポート
- 運営費の補助

## 狛江市の通所型サービスB先行事例

### 元気スクールグループ

団体代表の山口正忠さんが、転倒骨折予防体操教室に通った時の仲間など有志を募り、2011年に介護予防体操の自主グループ「野川元気スクール」をスタートしました。メンバーの自主性を大切にした運営によって、生きがいくくりや社会参加の場にもなり、心身の面から介護予防を実現してきました。その活動に共感する参加者が増えて、2012年に2つ目の「狛江元気スクール」、2017年に3つ目の「和泉元気スクール」を開始。2017年7月時点で3か所合わせて約75名の会員数まで増加しています。元気スクールグループは活動の見学や新グループの立上げ支援など介護予防活動が市内に広がる応援もしています。



## 狛江市 介護予防に役立つ地域活動講座 実施報告書 概要版

主催：狛江市  
講座運営・報告書編集：株式会社エンパブリック  
体操講師：大井直子、大内巖児

## お問合せ先

狛江市 福祉保健部 高齢障がい課 高齢者支援係  
電話番号 03-3430-1251（直通）  
メールアドレス koushikk@city.komae.lg.jp