

No.10／出て鯉サポーター **新規**

**グループ概要**

結成年月 H30.1  
構成員数 14名（50歳以上14名）  
活動市町村 佐久市  
代表者 工藤 あや子（67）

**【事業名】** 手軽に使えるアイテムでの家庭運動習慣の普及  
（いつでもどこでも一人でも自宅ですることができる運動習慣）

**【事業の種類】**

- ・高齢者の生きがい・健康づくりを拡げるための活動
- ・保健 福祉活動

**【これまでの活動内容】**

佐久市主催のお達者応援団育成塾基礎講座及びグレードアップ講座を受講した者を中心に、これまでに培った知識と経験を活かし、佐久市における介護予防活動のリーダーとして、地域包括ケアシステムの介護予防を担う団体を目指します。

**【事業の目的】**

介護予防事業は地域で住民指導を推進しているが、現状運動指導可能な人間が少ない。また、時折指導しても運動を毎日自宅で行えないのであれば効果は薄い。そこで我々は簡単に手に入るアイテムで運動の内容を決め、地域に普及することで誰でも簡単に自宅エクササイズが可能となり、その運動を周りの人に伝えていく健康のアンバサダーの育成を住民が中心になり普及することを目的としている。

**【今年度の事業計画】**

- ①全人的運動指導内容を専門家より全員が習得する。  
年5回 8月・9月・10月・11月・12月に実施  
講師：中村宗・関口憲治・高橋健太・梅香育恵（理学療法士）
- ②覚えた内容を地域の公民館や施設で普及体験を行う。  
佐久市が実施している転倒・骨折予防事業（春日教室・浅科教室）等での健康長寿体操の指導
- ③体験した中で継続したい人間をリーダーとして育成する。
- ④毎月1回、会員による自己研鑽研修会を開催する。  
年間13回予定。うち7回は運動指導講師による研修会を実施  
全会員が同一レベルになるように運動アイテム（関節可動域の改善等を図るためのパーフェクトバー。  
筋肉の維持改善等を図るためのパワーチューブ。  
反射、手指の日常能力改善等を図るためのマルチボール。手首、肩、足指等のトレーニングに資するためのクリニカルタオル）の使用方法を習得し、地域の公民館等で実施している「いきいきサロン」で地域住民に対し介護予防体操を習慣づける。
- ⑤佐久市等が主催するイベント等の支援 年間10回  
お達者応援団育成塾全体研修及び健康づくり市民のつどいでの健康長寿体操の指導。

**【将来計画】**

<2年目の事業計画>

- ①リーダー育成が進みその組織化をはかる
- ②リーダーが自分の地域で普及をする
- ③年に数回全体で学び交流する会を行う
- ④能力向上を押し図る研修や測定化を企画し、効果判定を行う

<3年目の事業計画>

- ①普及者が高齢者のみならず、成人や子ども小学校などでも指導する。
- ②関連市町村が全体的に運動習慣がつくように動く

**【事業実施により地域に期待される効果】**

- ①ホームエクササイズの習慣化  
佐久市民の平均寿命は男性81.7歳。女性88.4歳（全国11位）であるが、健康寿命は男性79.4歳、女性84.0歳となっている。ホームエクササイズを習慣化することにより、市民の健康寿命を延ばし、介護保険料の軽減に資することが期待される。
- ②指導者リーダーが決まった内容で指導できる  
指導者リーダーが同一内容で、住民に指導することにより「いつでもどこでも一人でも誰でもシンプルな運動習慣」を身につけられる。
- ③すべての世代が歯磨きのように運動習慣が可能となる。  
すべての住民に運動習慣が身につくことにより、これからの高齢化社会において、市民が健康長寿で活力ある都市づくりを推進し、健やかで生きがい豊かな人生を全うできる社会となる。