

# 「出前いきいきヘルス体操」事業

事業開始 平成25年4月予定

守谷市シルバーリハビリ体操指導士会

## 介護予防

1. できるだけ介護を受ける状態にならないこと
2. たとえ介護を受けるようになっても、最期まで介護をするのが困難な状態にならないこと。

そのためには

個人の努力、介護の力、社会の理解・支援が必要

# 集会所でヘルス体操



少人数でも楽しくみんなで行って体操 肩痛予防

# 公民館・集会所で皆さんと楽しくシルバーリハビリ体操を

○畳(床)の上でする体操、椅子に座ってする体操



畳の上でする体操



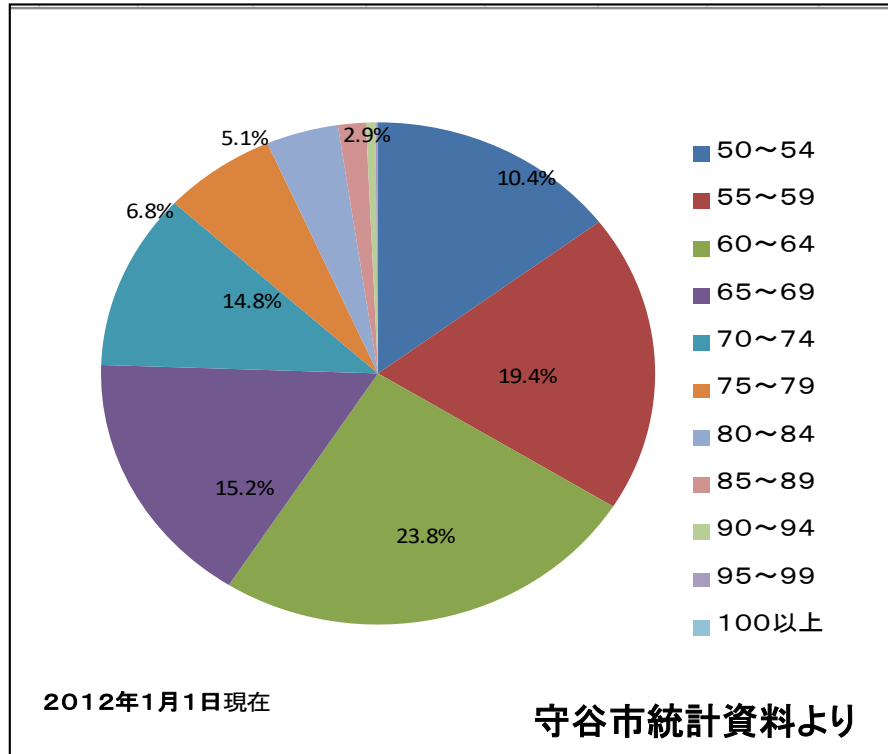
椅子に座ってする体操

いきいきヘルス体操はご近所・地域のつながり役を果たしています。

# 超高齢化社会

## 守谷市の高齢人口の実態(50~100歳以上)

	45~49	50~54	55~59	60~64	65~69	70~74	75~79	80~84	85~89	90~94	95~99	100以上	計
男	1910	1626	2123	2785	1824	1253	730	467	180	60	16	1	11065
女	1801	1758	2298	2650	1653	1113	823	703	475	226	51	8	11758
計	3711	3384	4421	5435	3477	2366	1553	1170	655	286	67	9	22823
	13.9%	14.8%	19.4%	23.8%	15.2%	10.4%	6.8%	5.1%	2.9%	1.3%	0.3%	0.04%	



2012年

50~100超=22,823人

男:11,065、女:11,758

2017年

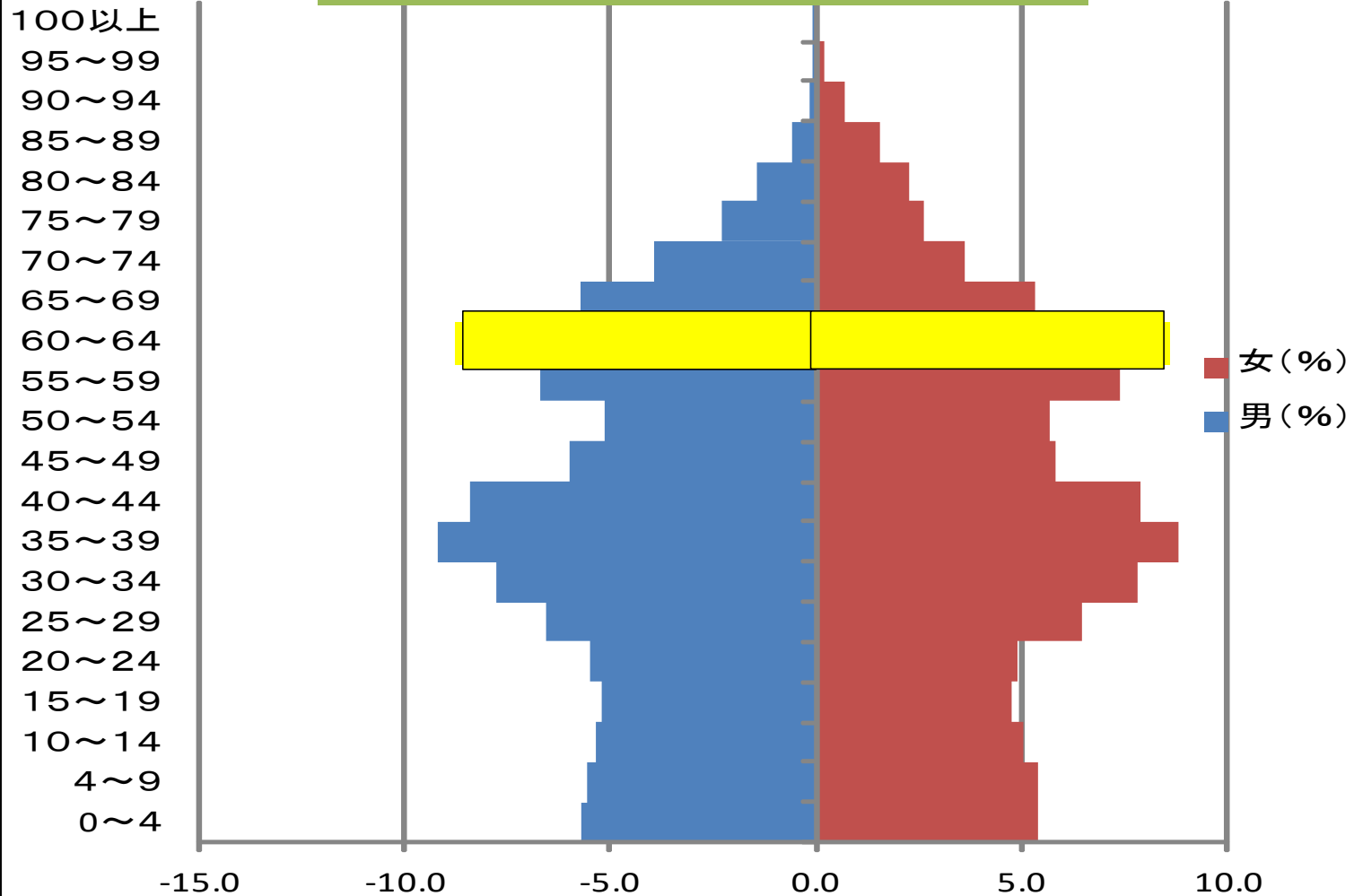
50~100超=26,534人

2012/2017年比 16%増

全体3,711人増

男:1,910人増、女:1,809人増

# 守谷市の人口ピラミッド



団塊の世代

(2012年1月1日 守谷市統計資料)

# 2015年 我が国の人口ピラミッド



# 出前いきいきヘルス体操体制

体操教室・サロンへ来られない方々を対象に希望者宅で体操

- **第一支部**

- 1班 16名 高野、乙子、けやき台
- 2班 15名 みずき野
- 3班 19名 本町、守谷甲、松並

50名 教室・サロン数17

- **第二支部**

- 4班 11名 百合ヶ丘
- 5班 12名 松ヶ丘
- 7班 12名 御所ヶ丘

35名 教室・サロン数12  
(自力厚生会を含む)

- **第三支部**

- 第6班 14名 久保ヶ丘
- 第8班 15名 薬師台
- 第9・10班 10名

39名 教室・サロン数11

計124名 教室・サロン数40

- 各支部指導士で支部内希望者に「出前体操」を行います

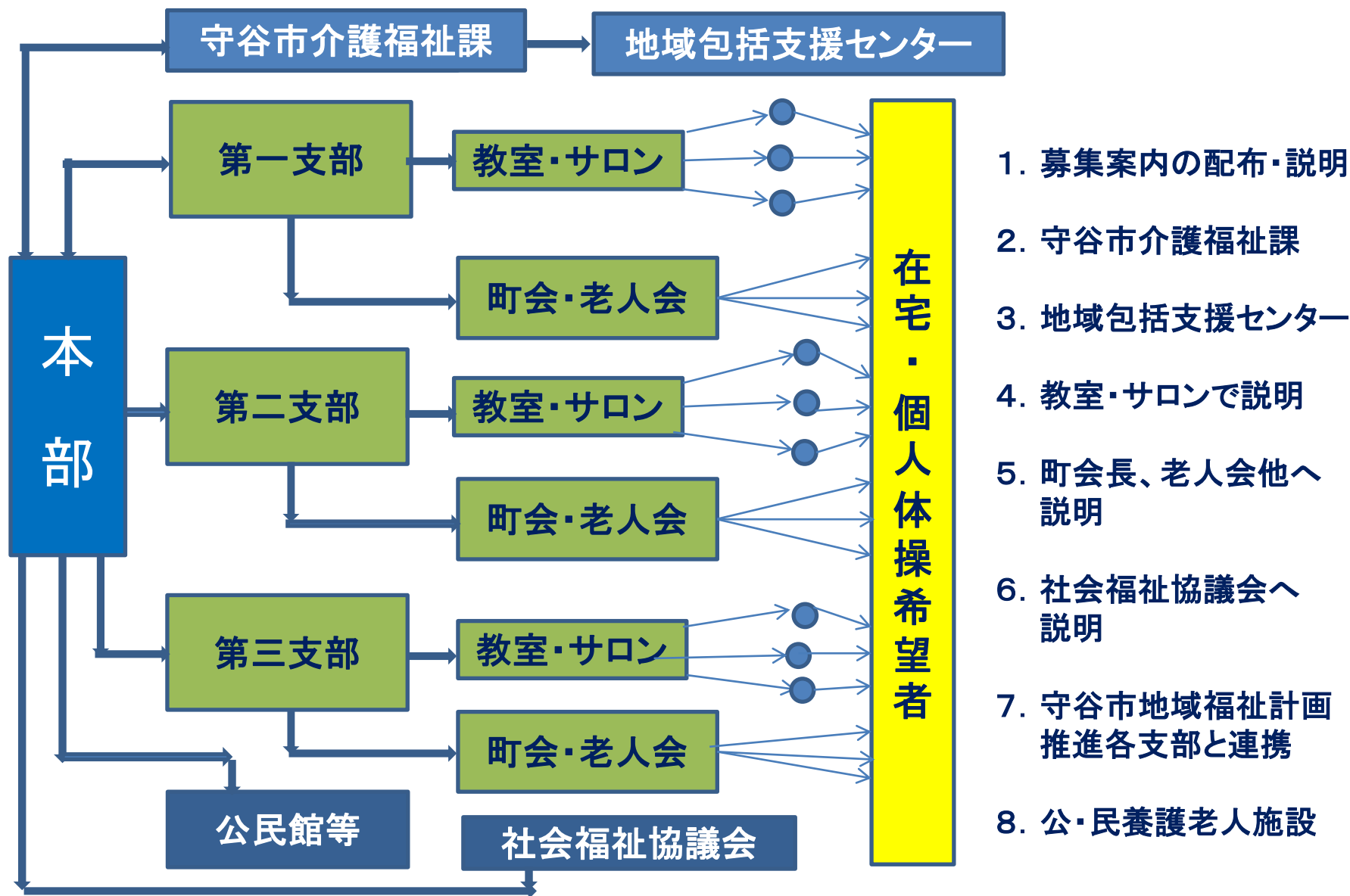
# 「出前いきいきヘルス体操」協働事業について

守谷市におけるシルバーリハビリ体操は実施以来7年を経過しました現在体操指導士120名、体操教室：23、サロン：20合わせて43ヶ所と当初の目標以上に普及して、参加者も22年度実績で延べ1万3千人にもなり順調に拡大しております。団塊の世代の高齢化の津波にも会場、指導士数も対応できる規模となっております。

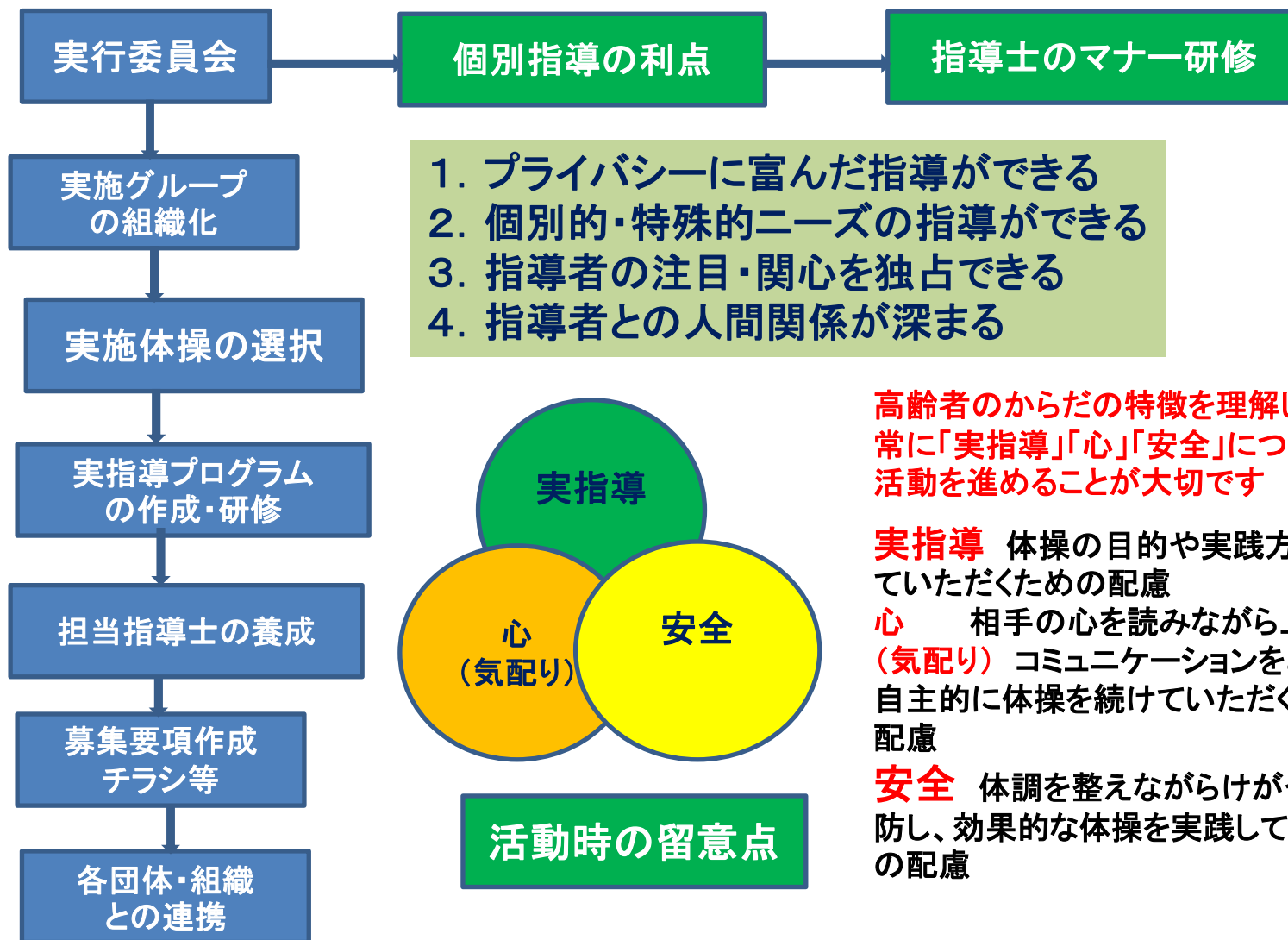
他方、現在の参加者は健常者が殆どで、体操の目標である体力の現状維持による介護予防（健康寿命）に役立てられていると考えておりますが、高齢化による日常生活の低下が進み筋力、骨量の減少等により歩行困難、膝痛、腰痛等により外出、人との交流、社会参加などが困難となりつつある高齢者が増加しております。出前体操は希望者に合わせた体操指導を行い、日常活動の介護予防、支援予防につながる体操を個別に提供し、一人でも多く日常生活活動の現状維持を継続できる「健康長寿高齢者」への支援を実現するものがあります。高齢化に伴う種々の日常生活の少しでも円滑に行えるように体操を通じて支援させていただければと考えております。

状況に応じては、独居高齢者への見守りサービス等合わせて考えております。

# 「出前いきいきヘルス体操」希望者募集方法



# 安全で効果的な実指導のために



高齢者のからだの特徴を理解して常に「実指導」「心」「安全」について配慮して、活動を進めることが大切です

**実指導** 体操の目的や実践方法を理解していただくための配慮

**心** 相手の心を読みながら上手に（気配り）コミュニケーションをとり、自主的に体操を続けていただくための配慮

**安全** 体調を整えながらけがや事故を予防し、効果的な体操を実践していただくための配慮

# 出前いきいきヘルス体操実施方法

## 1. 出前体操希望者と面談

- 体操内容の説明と希望体操の聴取
- 体操実施希望回数と実施日の打ち合わせ
- 実施場所について希望聴取
- 体操実践は1時間を目途とする（含む休憩時間15分）
- 介護予防または介護支援についての聴取

## 2. 担当指導士の選定と希望者との面談

- 各支部において出前いきいきヘルス体操の実践希望者
- 実践の回数（週、月） 午前、午後の都合
- 希望者の実践体操の分類とプログラムによるシュミレーション
- 定期的に指導士同士の打ち合わせ、反省、提案会議を行う
- 参加者を通して希望者の開拓

