

～いつでも・誰でも・簡単に～

介護予防事業 『あったかとしぎ体操』について

1 事業実施の背景

本市では、高齢化の進展に伴う様々な問題に対応するため、介護予防事業や普及啓発等により、高齢者の健康づくりや介護予防を推進してきました。

しかし、今後さらに高齢化率の上昇が見込まれ、要介護・要支援者や認知症等、高齢者の健康課題の増加が予測されている現状をふまえ、介護予防施策をより地域に根ざした、地域の皆さんが自ら参加し、お互いに助け合いながら続けられるものへと転換し、高齢者の介護予防活動を支援していく必要があると考えます。

そこで、高知県高知市が開発した地域づくり型介護予防事業「いきいき百歳体操」を参考に、市内介護施設のリハビリ職の協力を得、本市においても、地域の中で住民が主体となって取り組むことが出来る高齢者向けの筋力運動「あったかとしぎ体操」を制作し、これまで試行的に取り組んで参りましたが、11月より本格的に全市に展開します。

2 目的

地域の中で住民が主体となって取り組むことが出来る「あったかとしぎ体操」を全市的に推進・普及を図ることにより、高齢者が身近な場所で気軽に介護予防活動に取り組むことができる環境をつくり、高齢者の健康づくりや介護予防の支援、地域のコミュニティの活性化を図り、地域包括ケアシステムの構築に資することを目的としています。

3 事業概要

- (1) 地域の公民館等で住民が主体となり「あったかとしぎ体操」のDVDを見ながら筋力運動を行います。運動は、負荷をかけるために手首や足首に重りを装着して行います。事業開始時は、地域包括支援センターの職員が4回程度の体操指導を行います。
- (2) DVDと重りは、3か月間無料で貸出します。3か月後に効果測定を行い、その後も継続する場合には、必要な重りとDVDはそのまま譲渡となります。
- (3) 対象者：65歳以上の市民団体・グループ等
- (4) 実施期間・回数：原則として週1回、3か月間実施（継続可能）

#### 4 協力者

本事業の効果をより一層高めるために、市内のリハビリ職で構成する栃木リハビリ3士会へ協力を得ることとしております。

#### 5 県内の実施状況

県内では数か所の市町が同種の体操を実施しており、一定期間の媒体の貸出しや補助金での助成はされていますが、市をあげて取り組む体制とし、DVDの制作や媒体を譲渡しているのは本市のみです。

<p>【問合せ】 保健福祉部 地域包括ケア推進課 担当：田名網 電話：0282 (62) 0911 FAX：0282 (62) 0785</p>
--

## <筋力運動の目的>

筋力やバランス能力の向上を図り、日常生活動作能力の維持、向上を目指す。

集まった仲間と交流し、運動をすることで、健康づくりや維持には継続した体操が重要と気づくことが出来る。

## <すすめ方>

1. 1週間に1回会場に集まります。

プログラムに沿って職員及びサポーターが当初指導しますが、徐々にサポーターを主として、皆様で運営をしていただきます。

2. 運動はまず3ヶ月実施し、実施前後の各々の時点で体力測定を行います。

(職員がお手伝いします)

3. 3ヶ月の運動が終了した時点で、グループが今後運動を継続して実施するか否かを判断していただきます。 市からの貸与

- ① おもりとバンド ② 歌詞カードとCDまたはDVD ③ 記録用個人ファイル

### 栃木市 モデル事業より「あったかとちぎ体操」の効果について

62歳から88歳までの32名の方が週2回の運動を3ヶ月間行った結果、以下のような結果が認められました。

☆効果1 : 体力測定 4 種目すべての平均値が改善

☆効果2 : 歩く力が改善 (早く歩けるようになりました)

5m 歩行改善者が27名 (84%)

☆効果3 : 自覚的健康感の変化

自覚的健康感が『良い』『まあ良い』と言われる方が、10名から16名に増加 (+6名) しました。

☆効果4 : 体の効果を自覚できた!

体が軽くなったと感じた人が16名 (半数)

体力がついたと感じた人が10名 (3割)



# あったかとしぎ体操

いつでも、だれでも、簡単にできる  
おもりを使った体操を行います！



## 《目標》

1. 体操を行うことで筋力をつけ、日常生活動作がらくらくと行えるようになり、わくわく楽しみながらの生活ができる体を手に入れる事ができます。
2. 栃木市の住民が住みなれた地域で、いつまでも顔なじみの人たちと生活を維持する事ができる「お互い様でみんな元気！つながりのあるまち」ができます。

## ☆☆☆あったかとしぎ体操☆☆☆

☆6種類の筋力運動を行います

★筋力運動は本人が楽に感じる程度の負荷を目安に、10回を限度に繰り返して行います。

☆筋力運動は4秒かけておもりを持ち上げ、4秒かけておもりを下ろします。（立ち座り運動は4秒かけて立ち、4秒かけて座ります。）

★おもりは0kgから1.2kgまで0.2kg単位で6段階に調節可能なバンドを利用し、各体操終了後にご本人の感覚により次回の負荷を増減します。

### あったか体操1 腕を前に上げる ♪ 花 ♪



- ・ゆっくりと手を耳の高さまで上げます
- ・4秒かけてゆっくりと持ち上げ、  
4秒かけてゆっくりと下ろします

#### φポイント

腕は上げすぎると肩を痛める可能性があるため、肩の高さまでにする。

### あったか体操2 腕を横に上げる ♪ ちょうちょ ♪



- ・ゆっくりと手を耳の高さまで上げます
- ・4秒かけてゆっくりと持ち上げ、  
4秒かけてゆっくりと下ろします

#### φポイント

腕は上げすぎると肩を痛める可能性があるため、肩の高さまでにする。

### あったか体操3 椅子からの立ち上がり ♪ こいのぼり ♪



- 4秒かけてゆっくり立ち上がり、4秒かけてゆっくり座る。
- 胸の前で手を組み、背筋をまっすぐのばします。
- 下肢の筋力が弱く、立ちにくい場合は、膝上に手を置いて立ち上がりの補助をしても構いません。

• 10回を2セット（計20回）行います。

### あったか体操4 足の後ろ上げ運動 ♪ もみじ ♪



- ゆっくりと脚を後ろに上げます。（30cmほど）
- 4秒かけてゆっくり持ち上げ、4秒かけて下ろす

#### ♠ポイント

体が前かがみにならないよう気をつけ、体を真っ直ぐにして脚だけ動かす。

### あったか体操5 脚の横上げ運動

#### ♪ 旅愁 ♪



- ゆっくりと脚を真横に上げます（30cmほど）
- 4秒かけてゆっくり持ち上げ、4秒かけて下ろす

#### ♠ポイント

体を前に傾けず、脚だけ動かす。つま先は真っ直ぐ前に向ける

### あったか体操6 つまさきかかと上げ ♪ 富士山 ♪



- 脚は肩幅に広げます。
- 1秒であげて、ゆっくり3秒かけておろします。

#### ♠ポイント

つま先、膝は正面を向ける。足幅は肩幅  
背筋は伸ばす