

# 健脚推進ボランティアとの 協働によるいきいきサロンの 運営について



小松市イメージキャラクター「カブッキー」

みんなでしよっさ！  
こまつ健脚体操



平成27年5月17日

第66回全国植樹祭 in 木場潟



子供歌舞伎(勧進帳)



大型ダンプトラック

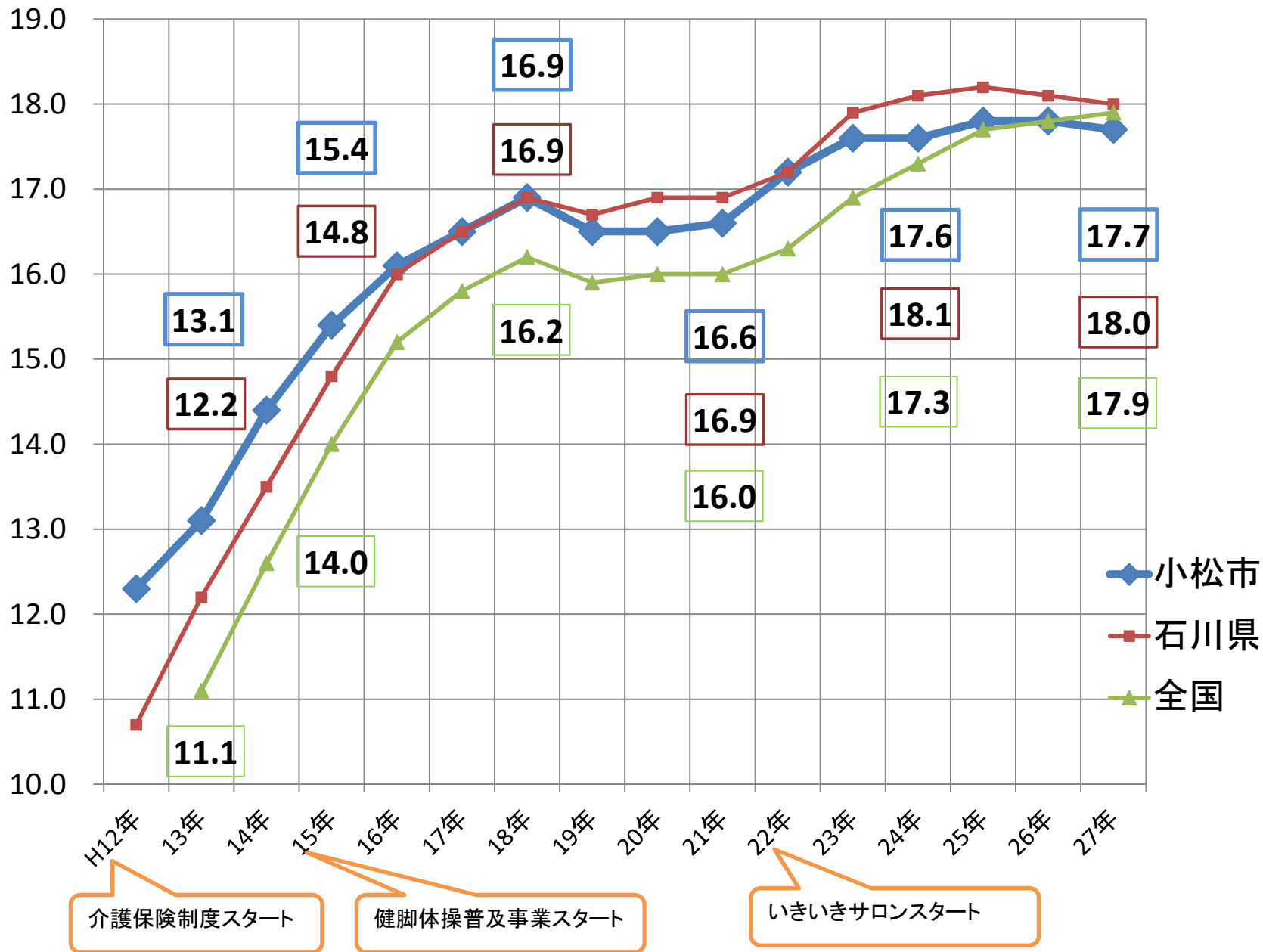


面積 371.31km<sup>2</sup>

## 小松市の状況(H27年12月1日現在)

総人口	108,628 人
町数	246 町
世帯数	41,535 世帯
65歳以上高齢者人口	29,328 人
高齢化率	27.0 %
75歳以上高齢者人口	13,668 人
後期高齢者高齢化率	12.6 %
第6期1号保険料基準額	6,100 円
高齢者総合相談センター(委託) (地域包括支援センター)	10 か所

# 第1号被保険者における要介護認定率の推移



# 健脚推進ボランティア活動

**目的** 地域で転倒予防のためのこまつ健脚体操の普及  
健脚体操教室(サロン)の立ち上げの推進

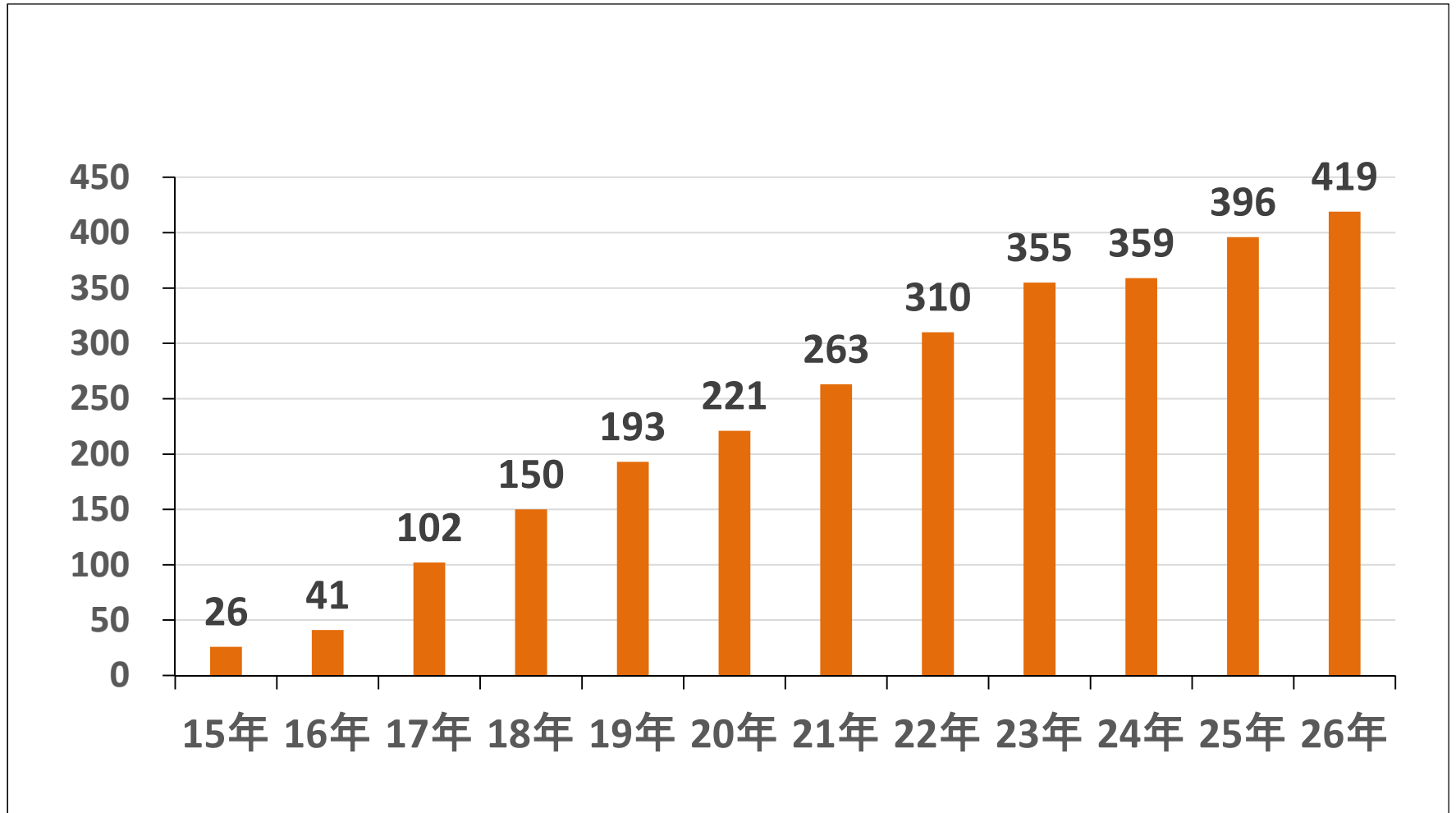
**背景** 骨関節疾患、転倒・骨折が要介護認定者に多い

**発足** H15年度 組織化 H18年2月

**活動場所** 公民館などを会場としたいいきいきサロン・他  
198町／246町 182会場

**会員数** 462名 (H27. 12. 1現在)

# 健脚推進ボランティア会員数の推移





# <事業開始前>

## ◇H12年度 介護保険制度スタート

### 小松市

65歳以上人口（率）	19,818人(17.9%)
要介護認定者数(率)	2,503人(12.6%)

## H14年度 要介護認定者の原因疾患調べ

新規申請者 ⇒ 関節疾患、転倒・骨折が  
約25%も！

- ◇介護予防・地域支え合い事業(国)
- 介護予防事業: **転倒骨折予防教室**  
(寝たきり防止事業)

# 小松市高齢者健脚づくり・自主グループ育成事業

## 1 体操制作から教室開催まで（H15）

- ① こまつ健脚体操（転倒予防体操）の制作
- ② 養成講座の開催（健脚指導員）
- ③ 健脚体操教室のモデル地区開催

## 2 自主的な教室継続のための支援

## 3 ボランティアの会設立（H18. 2）

# ◇ 1 体操制作から教室開催まで (H15)

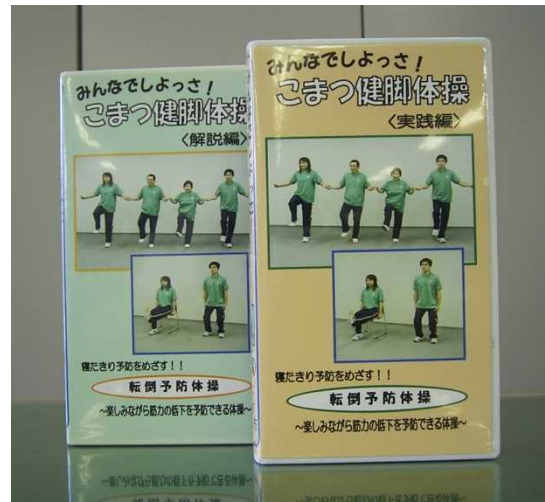
## ① こまつ健脚体操(転倒予防体操)の制作

★みんなが覚えやすく、継続しやすい  
効果的な転倒予防のための体操

★市のオリジナル体操

★みんなで楽しく、音楽に合わせてできる  
どんどん小松体操(応用編)

- ビデオ(VHS)、
- ポスター(A3サイズ)  
を作成



〔市〕  
作業療法士、  
運動指導員、  
保健師で立案  
〔県〕  
石川県リハビリ  
テーションセンター  
に監修依頼

# こまつ健脚体操ってどんな体操？



6つの基本体操  
(座っても行えます)

どんどん小松体操

歌に合わせてみんなで楽しく♪



～生活の中に取り入れられる体操です～

H15 こまつ健脚体操・どんどん小松体操

**どんどん小松体操**

1. 足踏み運動 (足踏み運動)
2. 足踏み運動 (足踏み運動)
3. 足踏み運動 (足踏み運動)
4. 足踏み運動 (足踏み運動)
5. 足踏み運動 (足踏み運動)
6. 足踏み運動 (足踏み運動)

H18 こまつ健腕体操

**こまつ健腕体操**

1. 腕を伸ばす運動
2. 腕を伸ばす運動
3. 腕を伸ばす運動
4. 腕を伸ばす運動
5. 腕を伸ばす運動

小松市介護福祉課 地域包括ケアセンター 24-8168

H19 健口体操

**健口体操**

1. 口の体操
2. 口の体操
3. 口の体操
4. 口の体操
5. 口の体操
6. 口の体操
7. 口の体操
8. 口の体操
9. 口の体操
10. 口の体操
11. 口の体操
12. 口の体操

H26 こまつロコモ体操

**こまつロコモ体操** 立位編

1. リズム体操
2. リズム体操
3. リズム体操
4. リズム体操
5. リズム体操
6. リズム体操
7. リズム体操
8. リズム体操
9. リズム体操
10. リズム体操
11. リズム体操
12. リズム体操



H20 こまつ健ゆび体操

**こまつ健ゆび体操**

1. 指の体操
2. 指の体操
3. 指の体操
4. 指の体操
5. 指の体操
6. 指の体操
7. 指の体操
8. 指の体操
9. 指の体操
10. 指の体操
11. 指の体操
12. 指の体操

## ② 養成講座の開催（健脚指導員）

☆名称の変更 健脚指導員(H15)→健脚普及員(H16)→健脚推進ボランティア(H18)

◇内 容 講義と実技（高齢者の特徴、転倒・骨折の原因と予防）、  
体操の実技と指導方法、体力測定の方法など

◇回 数 5～6回シリーズ  
☆2年目から最終6回目に  
先輩との交流会

◇定 員 15名（1～3期生）、  
50名（4期生～）  
☆体操普及拡大のため増員



◇募集方法 広報こまつ、運動自主グループ  
☆3年目から老人クラブに参加を呼びかけ

### ③ 健脚体操教室のモデル地区開催

- ◇会場 各町の公民館⇒**☆高齢者が歩いて行ける所**  
(H15年度は、健脚体操指導員のいる10地区)
- ◇実施回数・期間 週1回、3ヶ月間
- ◇スタッフ 健脚体操指導員、運動指導員、保健師、作業療法士
- ◇内容 転倒予防に関する講話、健脚体操など  
**☆1回目と12回目に行い、効果判定**
  - 体力測定: 10m歩行、握力、開眼片足立ち
  - アンケート: 身体状況の確認、気持ちの変化など**☆教室の継続について参加者に聞く**
- ◇教材 体操ビデオ、ポスター、  
体操カード、体力測定記録票



## ② 自主的な教室継続のための支援

### <教室に対して>

- ① ボランティアのいない町には、近隣から応援を依頼し、新たに養成されるまで派遣
- ② 介護予防講座（保健師、歯科衛生士等）
- ③ 食生活改善推進員による栄養指導
- ④ ビデオ、テープ、ポスター、体操カード、体力測定（年1回）、記録票などの提供





## <ボランティアに対して>

①教室運営に関する相談、指導

②研修会の開催(年3~4回)

☆虚弱な人を対象にした体操指導

・新しい体操の紹介

・健康づくり・レクレーションなど

③世話人会及び

地区リーダー会への出席

継続は  
力なり



# 小松市健脚推進ボランティアの会設立

## ◇ねらい

こまつ健脚体操の普及を通じ、高齢者の筋力向上や閉じこもりを予防し、高齢者が住みなれた地域で笑顔で楽しく生活できる地域づくりを目指す

## ☆3つの部活動(目的)

活動部(市の行事への参加や自主活動について協議)

研修部(会員のスキルアップのための研修企画)

広報部(互いの活動紹介や市民へのアピール)

『貯筋通信』(年2回発行)は、

創立10周年記念号で第19号!

☆会員は、5圏域での地区リーダー、さらに班長がおり、  
全員に連絡網あり

## ◇活動内容:

- ・いきいきサロンでの体操普及
- ・有志による健脚劇団の介護予防劇  
(H19年度開始)
- ・養成講座への協力
- ・すこやか体育の集い(老人クラブ主催)
- ・白山眺望ウオークinこまつ(地域イベント)等への参加
- ・健脚川柳大会の開催



健脚に 集う人の輪 笑顔の輪

## ◇活動費の助成

- ・H27年度 50万円





# 白山眺望ウォーク in 木場潟

4

## いきいきサロンの誕生 (H22)

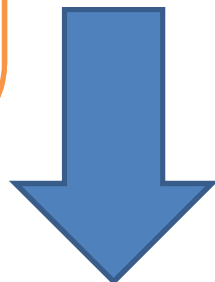
健脚体操教室  
(介護保険課)

活動費助成 なし



さわふれサロン  
(社会福祉協議会)

活動費助成 あり



いきいきサロン

☆活動費助成 あり

H22年度から 社会福祉協議会にいきいきサロン事業を委託

# いきいきサロン推進事業 (運営要綱)

- ①目的 閉じこもり予防、楽しい交流の場  
生きがいづくり、健康づくり、介護予防
- ②活動場所 原則、地域の公民館
- ③実施回数 おおむね月4回以上
- ④内容 健脚・健腕・健口・健ゆび体操  
手工芸、囲碁などの趣味活動  
講話、昼食会・茶話会、その他
- ☆虚弱な高齢者も参加できるような内容に努める
- ⑤参加者 高齢者なら誰でも参加できる



⑥運営 民生委員や老人クラブ員、健脚推進ボランティア等のお世話役員を3～5人設置し自主的運営ができる団体であること

## ⑦活動費の助成

・ H22年度～

1サロンにつき 35,000円

(5,000円は赤い羽根共同募金より)

・ H24年度～

追加助成金 30,000円

☆対象:80歳以上の方、または独居高齢者、高齢者のみ世帯の方の実人数が10人以上であること

## ⑧いきいきサロンへの活動支援

- H24年度 6か所の高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）から、**健康講座等の開催**
- H25年度 こまつ看護学校から学生実習の受入
- H26年度 **こまつロコモ体操を制作**し、健脚推進ボランティアによる普及と、ポスターやDVDの配布
- H27年度 食生活改善推進員による**栄養ミニ講座**の開催（3年間で全サロンで実施予定）





いきいきサロンの様子

# いきいきサロン開催状況(H26年度)

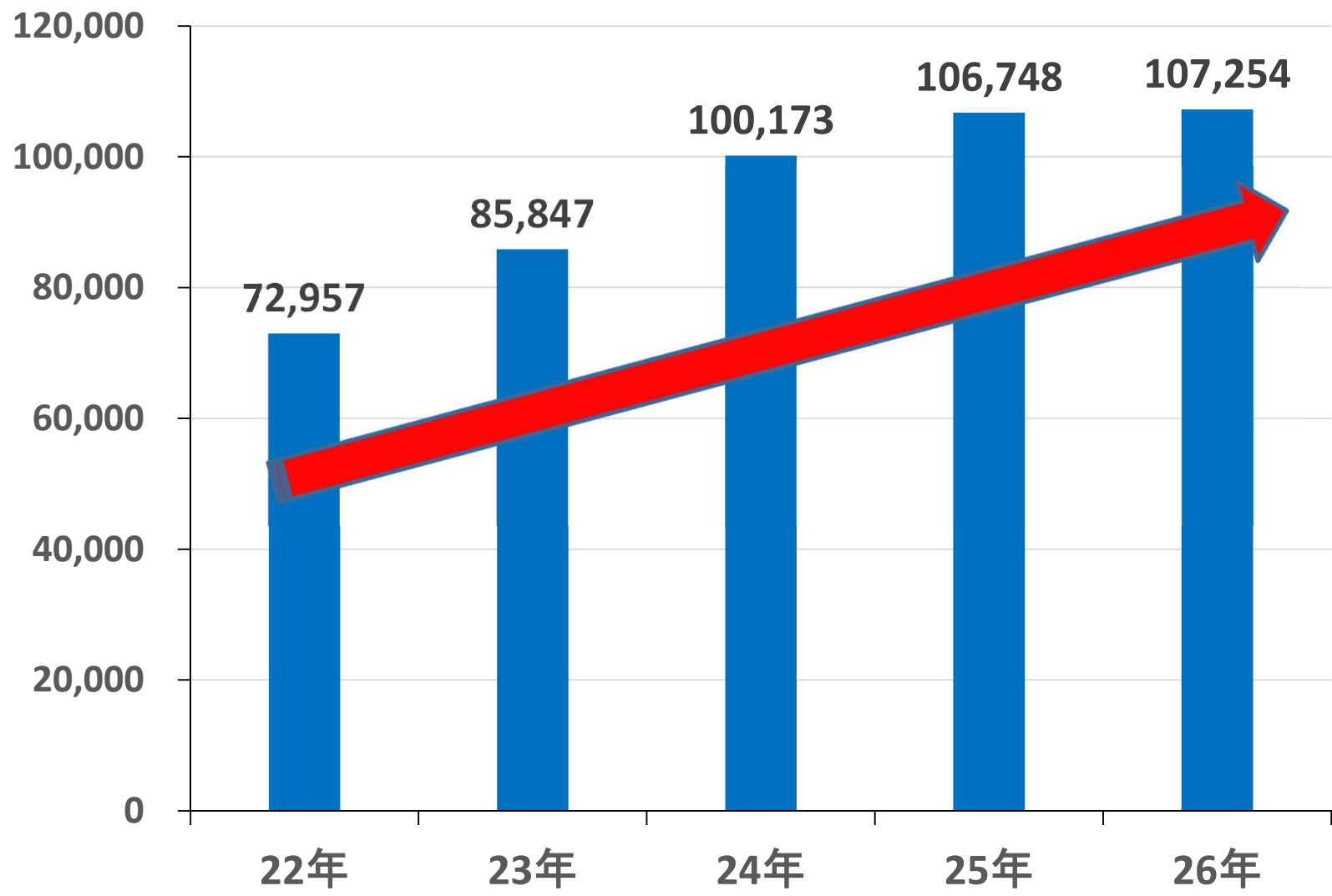
名簿登録者数 5,222人

延べ開催回数 8,926回

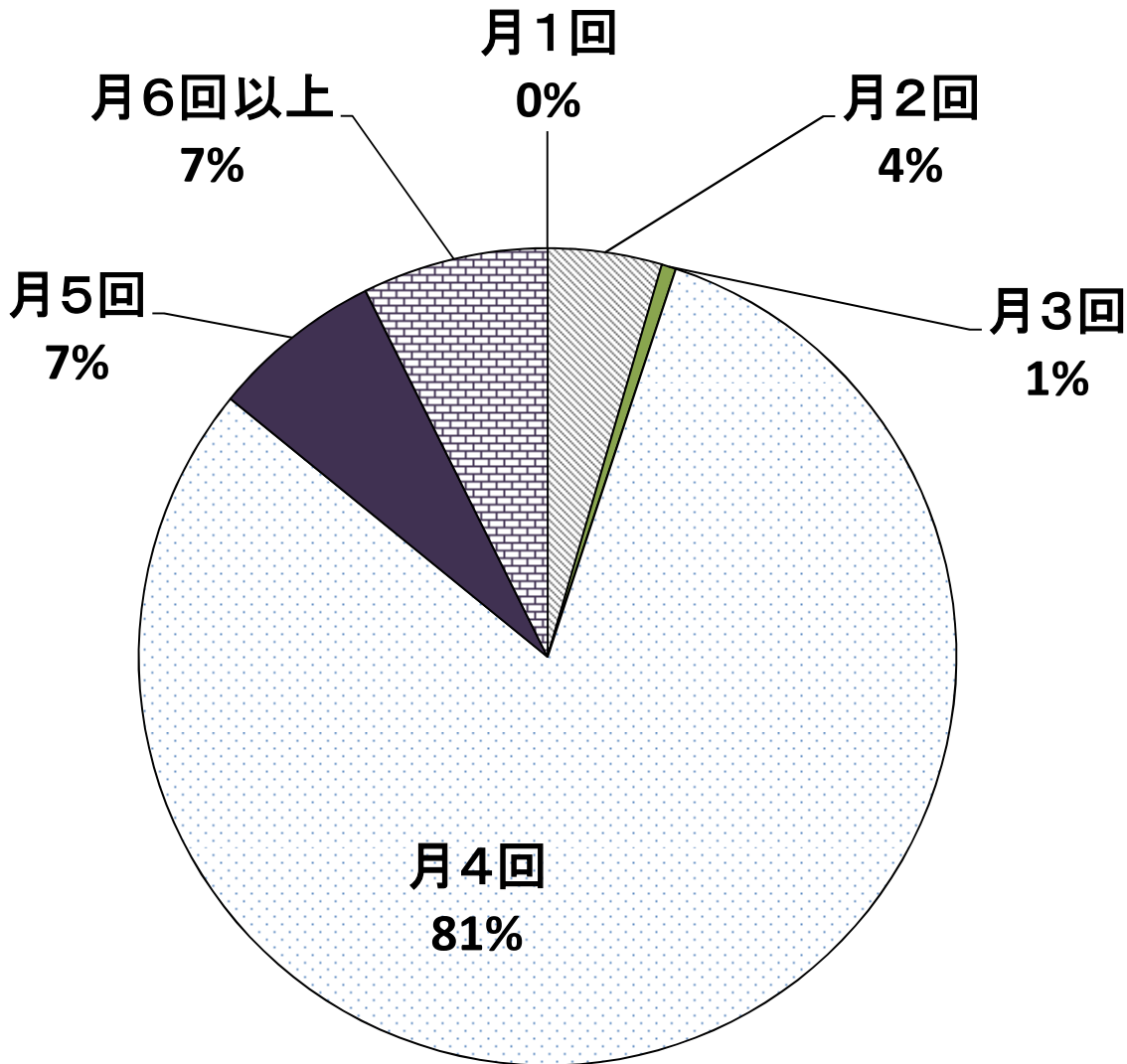
延べ参加者数 142,950人

(各サロンからの申請・実績報告より)

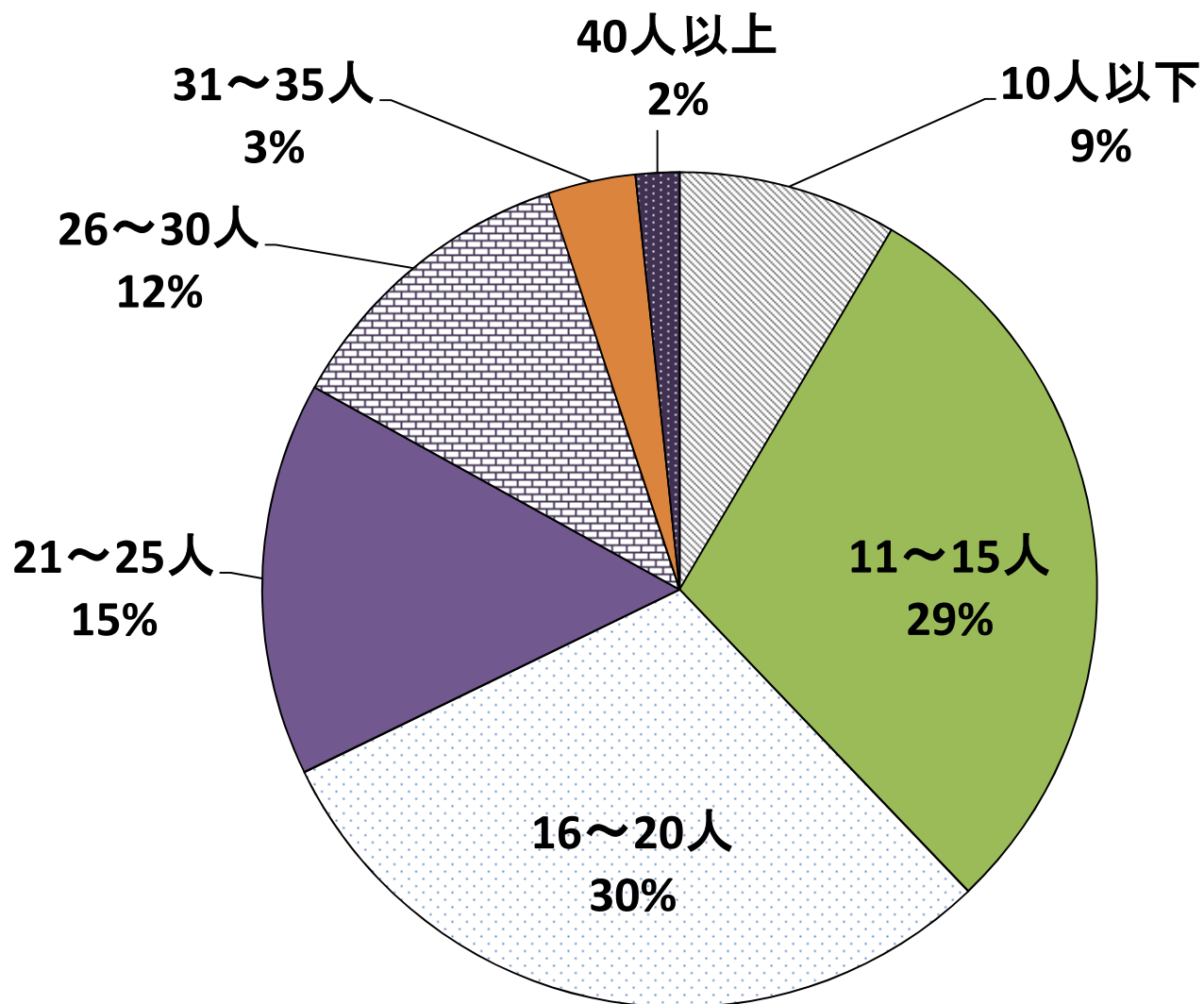
# いきいきサロンにおける 健脚推進ボランティアが指導した市民の数(延べ)



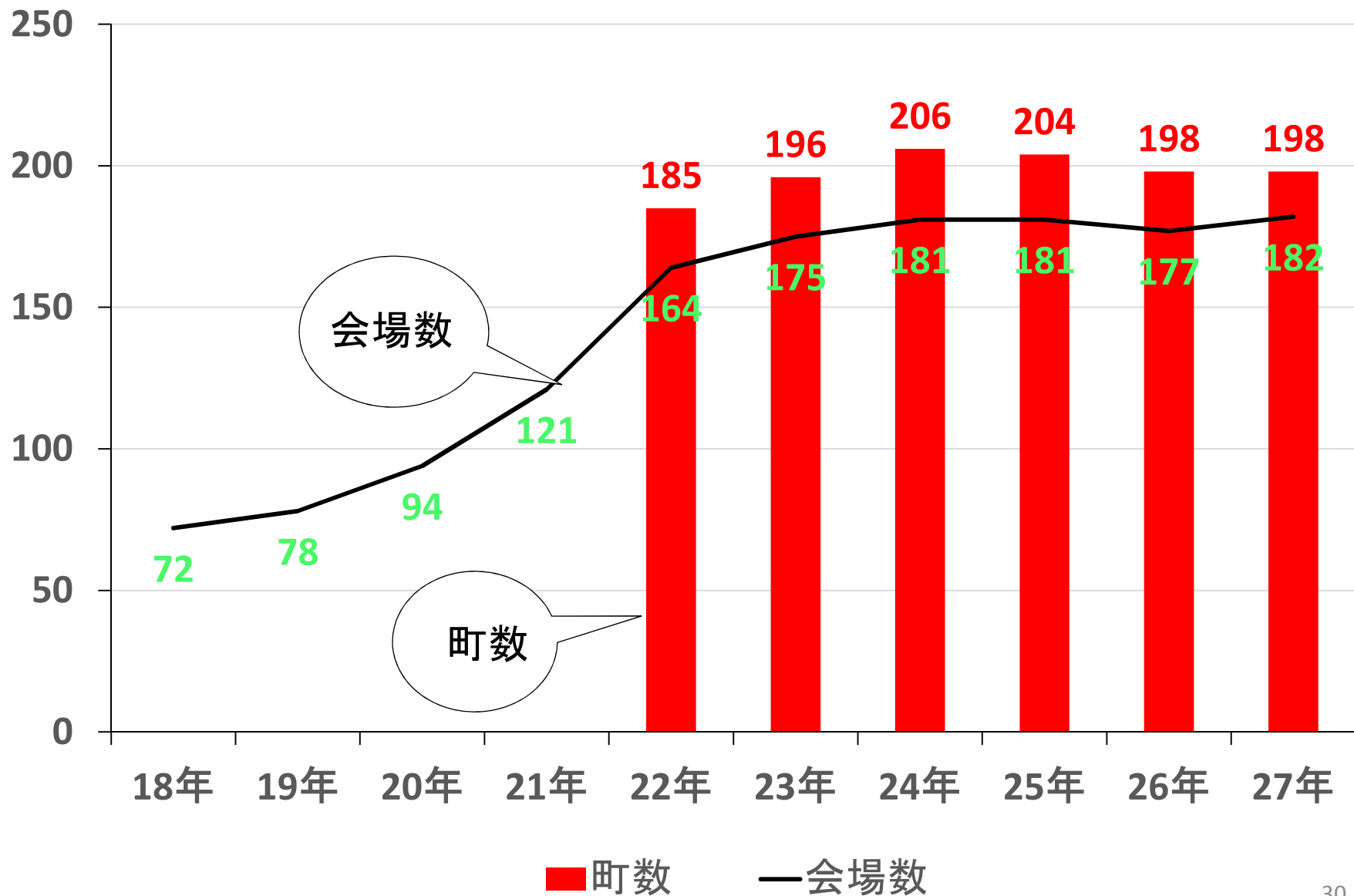
# ① 開催回数



## ② 1回あたりの参加者数



### ③ 会場数及び町数



# 健脚推進ボランティアの声

◇養成講座へ参加してよかった

◇健脚推進ボランティア活動は自分が健康になれる

◇みなさんの役に立っているという思いが、やりがいや生きがいになる

◇ボランティアを継続するために大事なこと

- ・定期的に会合を開き、市の職員も入って、仲間と議論しあうこと
- ・会員同士の横のつながりが大切

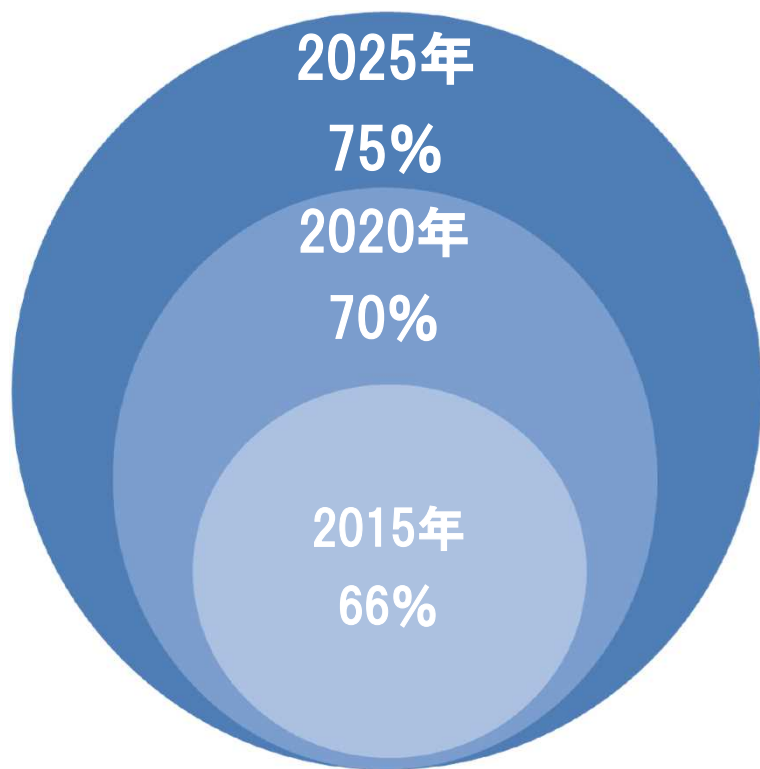
# ボランティア養成・サロン運営のポイント

- 目的が明確なボランティアの養成
- ボランティア自身に役に立つ活動内容
- ボランティア組織の立ち上げ
- ボランティアの求めに応じた継続的な活動支援
- 一般公募のみでなく老人クラブ連合会への呼びかけ
- 民生委員、地区社会福祉協議会、高齢者総合相談センターなど関係機関との連携
- 活動費の助成



# 日本一「こちよいい」まちに

予防先進を合言葉に  
健康長寿のまちを目指して



いきいきシニア率 **75%**  
(認定率25%)

みんなの笑顔いっぱいのまち  
(NEXT10年ビジョン)  
小松市

※ いきいきシニア率とは、75歳以上高齢者で介護認定を受けていない人の数の割合を示します。