

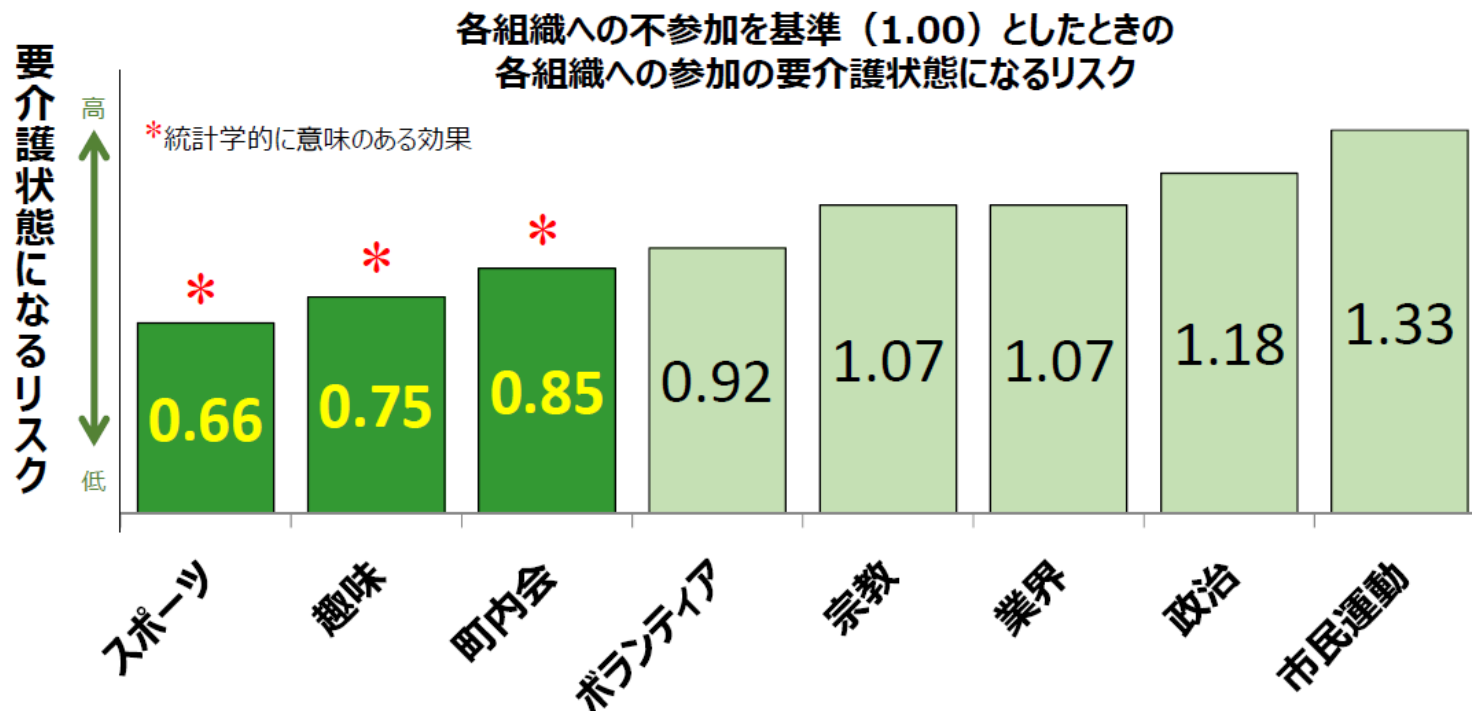
高齢者の身体活動普及プロジェクト

～インフルエンサーに向けたセミナーを通して～

高齢者にいつまでも
元気でいてほしい！



様々な社会参加のうち、スポーツグループへの参加は最も要介護状態になりにくい



（年齢、性、疾患、所得、教育年数、婚姻状況、就労状況、各組織への参加を考慮した解析）

各組織への不参加者を基準としたところ、スポーツ、趣味、町内会への参加者は要介護状態の発生が少なかった。最も低かったのがスポーツグループへの参加で、不参加者に比べ**34%**少なかった。

（Kanamori et al. 2014）

高齢者運動サークルの存在意義

- 高齢化社会における健康寿命の延伸
- 運動を必要とする人への環境提供
- QOLの向上・外出の推奨
- 高齢者の孤独化解消

既存の教室が良くなると

- 高齢者の運動への関心が今以上に高まる
- 教室の質の向上
- 参加者の増加（口コミ）



高齢者の運動サークル

シルバー人材センター

いきいき百歳体操
(高知県)

ラジオ体操

足腰いきいきサロン

まつイチ体操

高齢者が主体の運動サークル〈成功例〉

いきいき百歳体操

in 高知



いきいき百歳体操の概要

○高知市の理学療法士が開発を担当

- 介護予防**の共通認識が目的

- 手足に**重り**をつけて行う筋力運動

⇒ 0～2.2kgまで10段階の調節ができる

- 教室を支えるサポーター養成

- ＋ フォローアップ講座

- 全国**約5000会場**で実施されている

(老人ホーム・神社・商店街の空き地・個人宅ガレージなど)

いきいき百歳体操の概要



体操が地域交流のきっかけに・・・

高齢者の運動サークル

シルバー人材センター

いきいき百歳体操
(高知県)

ラジオ体操

足腰いきいきサロン

まつイチ体操

足腰元気シルバー健康サロンとは？

松山市にある
健康サロン

運動の習慣化

サーキットトレーニングを
自分のペースで

定期的な体力測定を開催

リーダーの存在

○平成24年度「足腰元気シルバー健康リーダー
養成講座」を修了した会員兼スタッフ
⇒現在13人のリーダーがローテーションで担当

○リーダーのサポートのもと健康サロンが
行われている



足腰元気シルバー健康サロンとは？

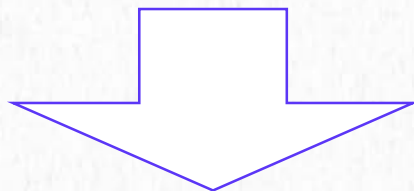
**このような高齢者向けの運動教室や
サロンが松山市にはたくさん存在している**

ボランティアのサポートのもと健康サロンが
行われている



課題 ～足腰元気シルバー健康サロン～

- メニューのマンネリ化
- 参加者同士の交流が深められていない

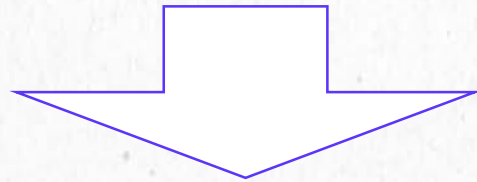


高齢者が主体の運動サークル
特有・共通の課題である



運動セミナーの開催

- 目的
- 身体活動に関する情報の発信
 - リーダー同士の交流の場を作る
- 対象
- 既存の運動サークルのリーダー
(足腰元気シルバー健康サロン)



インフルエンサーの育成

セミナー開催に向けて

足腰元気シルバー健康サロンでのニーズ調査

→ **フォーカス・グループ・インタビュー**の実施
(対象者：リーダー)

インタビュー結果

- ・ 足腰強化
- ・ 転倒防止
- ・ 美の向上
- ・ 教室内での交流



メニューの考案

参加者募集用紙の作成

愛媛大学チーム山本：健康プロジェクト



健康・運動セミナー実施します！

私たちは、愛媛大学社会共創学部スポーツ健康マネジメントコース
チーム山本です！皆さんの心身の健康をサポートします。

◆ 日時

平成30年12月5日（水）
健康サロン体力測定
終了後～16:30

◆ 場所

松山市ハーモニープラザ
3階「多目的室2」
（※体力測定と同じ部屋）

今回はこの3コース！日頃の運動指導にひと工夫

姿勢矯正・美意識
コース

筋力UPコース

リラックス
疲労回復コース



普段の教室をより一層盛り上げられるような知識をお伝えします！
皆さんとお話できるのを楽しみにしています☆
気軽にお越しください！

愛媛大学
社会共創学部
地域資源マネジメント学科
スポーツ健康マネジメントコース

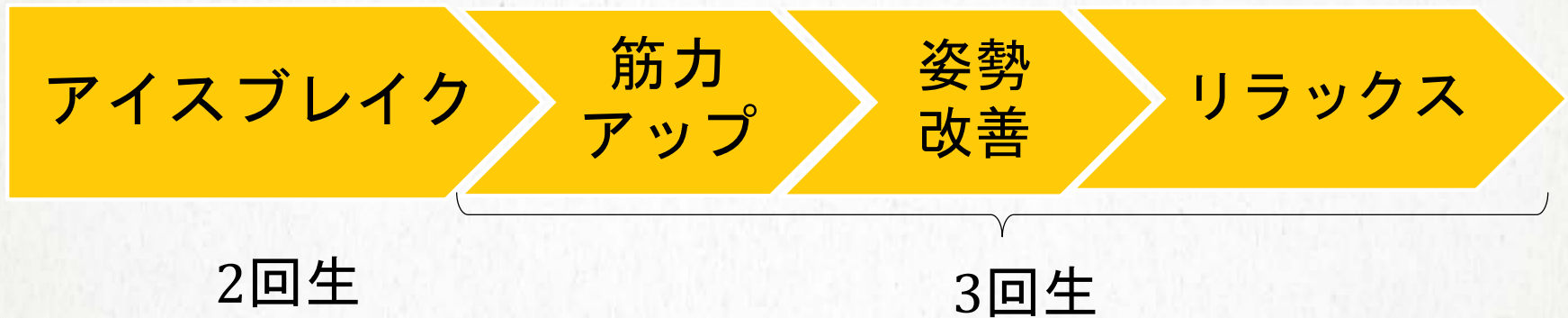


《参加・不参加》については、別紙の
『第16回足腰元気シルバー健康サロン リーダー希望調査表』
の最下部に○をつけてご提出ください。

リーダー13名のうち
10名が参加！

セミナーの流れ

1 部：各コース15～20分 計1時間



2 部：感想会を兼ねた茶話会（交流会）30分程度

セミナーの内容 ~作成資料~

○アイスブレイク

U F O



代表を一人決めておき、その代表は片方の手のひらを正面に向ける。

もう片方の手を上下に動かし、代表の手が重なったタイミングで参加者は手を叩く。代表のフェイントに引っかからないように注意。

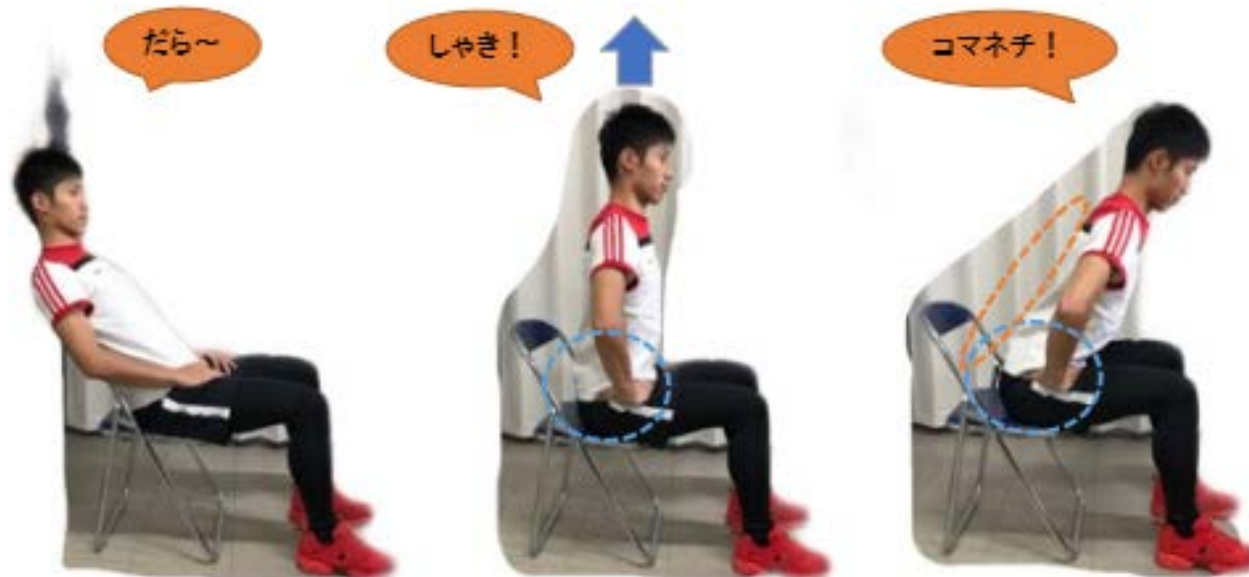
代表者に注目しながら同じ動作を行うことで一体感が生まれます。

○筋力UPコース

腰エクササイズ

目安

8カウントを5回 1～3セット



手のひらを上に向けて、小指を股関節に当てます。骨盤を立てて背筋を伸ばします。頭のでっぺんを天井に向けましょう(しゃき!)。肘を後ろに引きながら、股関節からおじぎをしましょう(コマネチ!)。

○姿勢矯正・美意識コース

超簡単！骨盤ストレッチ

○左右各15秒×1セット
椅子1脚

- ①背筋を伸ばして椅子に座り、右足首を左の太ももの真ん中あたり置きます。



- ②背筋を伸ばした状態のまま股関節から屈曲させ、体を伸ばします。
力を抜いて15秒保ちます。

深呼吸をするイメージで
ゆっくりと呼吸しましょう

○リラックスコース

膝が痛い人へのエクササイズ1

* 膝周りの筋肉や大腿四頭筋を強化して
膝の負担を軽減します。

長座の姿勢から片脚ずつ脚の表側の大腿四頭筋を使って脚を上げます。

・壁に寄り掛かったり、背もたれのある椅子を使うと良い。

～上級編～

慣れてもっと負荷をかけたい場合は、
足首に重りを着けると負荷がかかります。

！注意！

腰が前に出ないように、背
中と床に置いた脚の関係が
90° になるように。



からだが変わる
ストレッチ・ビューティーBOOK
伊集院 霞（著）より

セミナーの様子



茶話会の様子



アイスブレイクを今後取り
入れていきたい。

このようなセミナーを定期的
に開催してほしい。

大学生と交流するのが楽しみ。

知っていることをより詳しく
知ることができて良かった。

セミナー後の教室の様子① ～リラックス～



自ら取り組んでいる
様子が見られた

セミナー後の教室の様子② ～アイスブレイク～



まとめ

セミナー開催により...

→リーダーの情報量を増やすことができた

→教室内での交流の機会を増やすことができた

BUT

既存の教室に取り入れられるような
指導方法の伝達が不十分であった



既存のメニューとのリンクが△

セミナーのアフターケアが必要

プロセス

- 
- ① 運動教室・サークルを視察
 - ② 課題を把握・計画
 - ③ フォーカス・グループインタビューの実施 (ニーズ調査)
 - ④ セミナー内容の考案
 - ⑤ セミナーの実施
 - ⑥ 事後視察・インタビューによる効果測定

成果①

- ・ 学生(若者)が高齢者の集まりに参加するだけで
喜んでもらえ、笑顔が増える
- ・ 口コミで運動サークルの情報が広まる



地域活性化

成果②

今回のプロジェクトにおいて、
計画から実行に至るまでの過程を知ることができた

最後に

ご清聴ありがとうございました。

また、ご協力していただいた
松山市シルバー人材センターの
宮本様をはじめ、リーダーの皆様、
各運動サークルの関係者様に感謝いたします。