



“わたしたちの社協の一押し事業”



「高齢者の健康増進活動」の推進

／神崎町社会福祉協議会

<p>事業名：高齢者の健康増進活動 ①ろくGOジム（CGTマシントレーニング）／②ウォーキング教室</p>
<p>○具体的な内容・中身</p> <p>①ろくGOジム（CGTマシントレーニング）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・民間企業(セントラルスポーツ株式会社)に協力をいただき、マシン機器を導入し、毎週月・木曜日にCGTトレーニングを開催している。セントラルスポーツ主催の介護予防運動指導員の資格を習得した職員がインストラクターの指導により事業実施している。 ・デイサービスの一角を利用して、マシンを設置しているため、デイサービスの利用者も機能訓練としてマシントレーニングを実施することができる。 ・平成26年度は年間で94日開催し、延べ353名の参加があった。 <p>②ウォーキング教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ・65歳以上の方を対象に、健康づくりミニセミナー、ストレッチ、自重運動、軽度のエアロビクス等を実施する教室を月1回開催している。毎日万歩計で歩数を確認し、仮想ウォーキングを実施している他、年2回イベントとして町外ウォーキングとウォークラリーを開催している。 ・平成26年度は28名の参加。内訳は男性4名、女性24名で、女性の参加者が多い。
<p>○その事業を始めたきっかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者ケアは、医療や介護が中心となりがちで、「予防する活動」が不足していると感じたため。 ・セントラルスポーツ株式会社との連携がとれた活動ができたため。 ・町の介護予防事業を受託し、「運動機能向上教室」を行ったのがきっかけ。
<p>○事業の特長、特に強調したい点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・セントラルスポーツ(株)の協力をいただいていることで、本格的な健康増進器具(マシン)を利用したジムや運動の教室を定期的で開催することが可能となっている。 ・スポーツ会社のインストラクターにより、専門的な指導をしていただけるので、参加者からの評判も良い。
<p>○事業の財源と事業費の内訳、業務量(事務量、負担感・協力者の人数等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・財源：ろくGOジム利用料(1回500円) ：ウォーキング教室(年額：7,000円(初回の方)：5,500円(継続の方) ：法人運営繰入金及び、共同募金運動事業繰入金 ・業務量：ろくGOジム…介護予防運動指導員(40時間/月) 事務時間(10時間/月) ：ウォーキング教室…セントラルスポーツ(株)インストラクター(3時間/月) 本会職員3名(事前準備、会場準備、イベント企画、 運動指導補助、健康チェック等)

○事業の効果、住民・関係者からの評価

- ・ウォーキング教室は女性の参加者も多く、好評であり、月2回開催の希望もあるが、インストラクター、職員の配置、会場の確保等で月1回の開催となっている。参加していると「歩かない」と思い、体を動かさずきっかけになっているとの声に参加者より多く聞かれる
- ・「ろくGOジム」はデイサービスの一角を借りているので、落ち着かないといった声もあり、場所の確保の必要性は感じている。

○今後、同じような活動を始めるとのヒント・アドバイス

- ・始めはデイサービスの特殊浴槽の企業とのつながりからセントラルスポーツ(株)を紹介していただき、他の事業で協力いただけたことがきっかけ(始まり)で、今では介護予防に関する事、全般で協力していただいている。事業を実施する上で、企業だけでなく人とのつながりは大切だと思う。

この事業に関する問合せ先：神崎町社会福祉協議会（担当：鈴木）電話 0478-72-4031

(平成28年3月29日作成)