

世話人



虎の巻

うちの地域にも

“集って! 動いて! 楽しんで!!”

をつくろう!

みんなで元気を
維持する場を
つくろう!



今、おもりを使った「いきいきデカポ一体操リニューアル版」の実践を通じた、住民主体の元気回復・維持の取り組み「いきいき倶楽部」が、市内各所で広がっています!!

週に1回ご近所同士で集って体操を行う「いきいき倶楽部」は、足腰をしっかりと元気にするだけでなく、笑顔いっぱいの楽しい時間をつくっています。

高齢者を始め、住民皆が楽しく繋がり合えば、地域全体が、明るく強く優しい地域になりますね!!

いきいき倶楽部とは…

- ・週1回3カ月以上継続して、地元の公民館などに集まり、「デカポ一体操リニューアル版」を実施していく住民主体の活動です。
- ・活動の対象範囲は、原則集落単位で、参加対象者は、その集落に住む方なら誰でも参加できます（介護認定の有無は問いません）。
- ・市は立ち上げの支援をします!
⇒おもりバンドの貸し出しやスタート時の体操指導などでサポート!

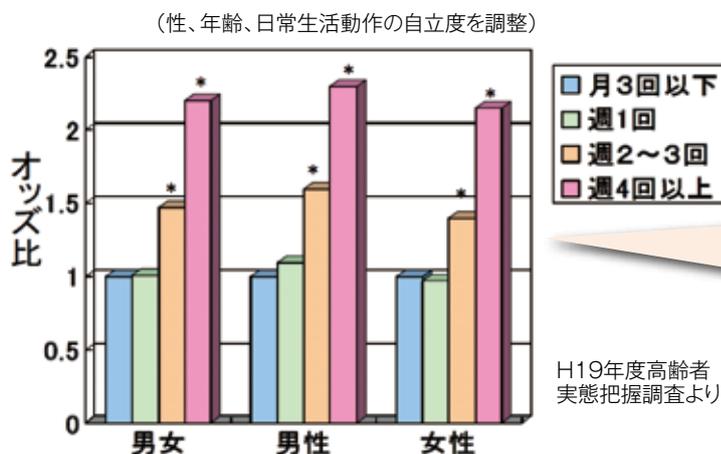
今、地域に“集いの場”が必要な訳…

住み慣れた地域で、「行きたいところに行ける」「やりたいことができる」こと。

これは、誰しもが持っている願いですが、年齢と共に足腰が弱り、自分の力だけで遠くまで出かけにくくなる現状があります。「出かけにくい」→「出かけない（閉じこもりがち）」になると、足腰はますます弱ってってしまうという悪循環が生まれます。

自分が住んでいる地域の中で歩いて通える近くの場所に「集う場」があれば・・・。「閉じこもらない・閉じこもらせない」こと！いくつになっても、みんなが元気でいきいきと暮らすためには、『集って！動いて！楽しんで!!』の場が必要です！

家から外へ出るだけでも身体を動かすことになります。そして、集って人と会うことで脳も心も刺激され元気になります。それが楽しい活動であれば、より一層元気回復・維持の効果を高めてくれます!!



篠山市の高齢者実態把握調査結果からも、外出頻度が多い(週2回以上)方ほど、毎日の暮らしが「楽しいかつ笑顔あり」と回答している方が1.5~2倍以上多いことがわかっています!!

H19年度高齢者実態把握調査より

図1 外出頻度が月3回以下の者に対する他群の「楽しいかつ笑顔あり」と答える多重調整オッズ比

つながることで地域は育つ!

～篠山市保健福祉総合計画「基本理念」より～

地域の皆が「いつまでも笑顔で暮らせること」を実現するためには、一人ひとりが、自分をそして自分以外の人を大切にし、同じ思いでつながることが必要です。一人ひとりの力は小さくても、つながることで大きな力を得ることができます。それが『絆』です。地域(まち)は、生き物です。誰かが手をかけ、育てていかなければなりません。『絆』という大きな力を使い、自分たちで考え、自分たちのまちを育てていくなかで、さらに『絆』を強め、「誰もがいつまでも笑顔で暮らせる地域」をつくるため、篠山市では、地域と行政が協働して取り組んでいます。



絆で育む地域の笑顔 ～人を大切にし 人がつながることで 育つまち～

元気回復システムでいきいき元気のまちづくり

高齢者がいつまでも住み慣れた地域でいきいきと過ごしていけることを目的に「集って！動いて！楽しんで!!」を合言葉に、いきいき塾をはじめとした元気回復システムを構築しています！

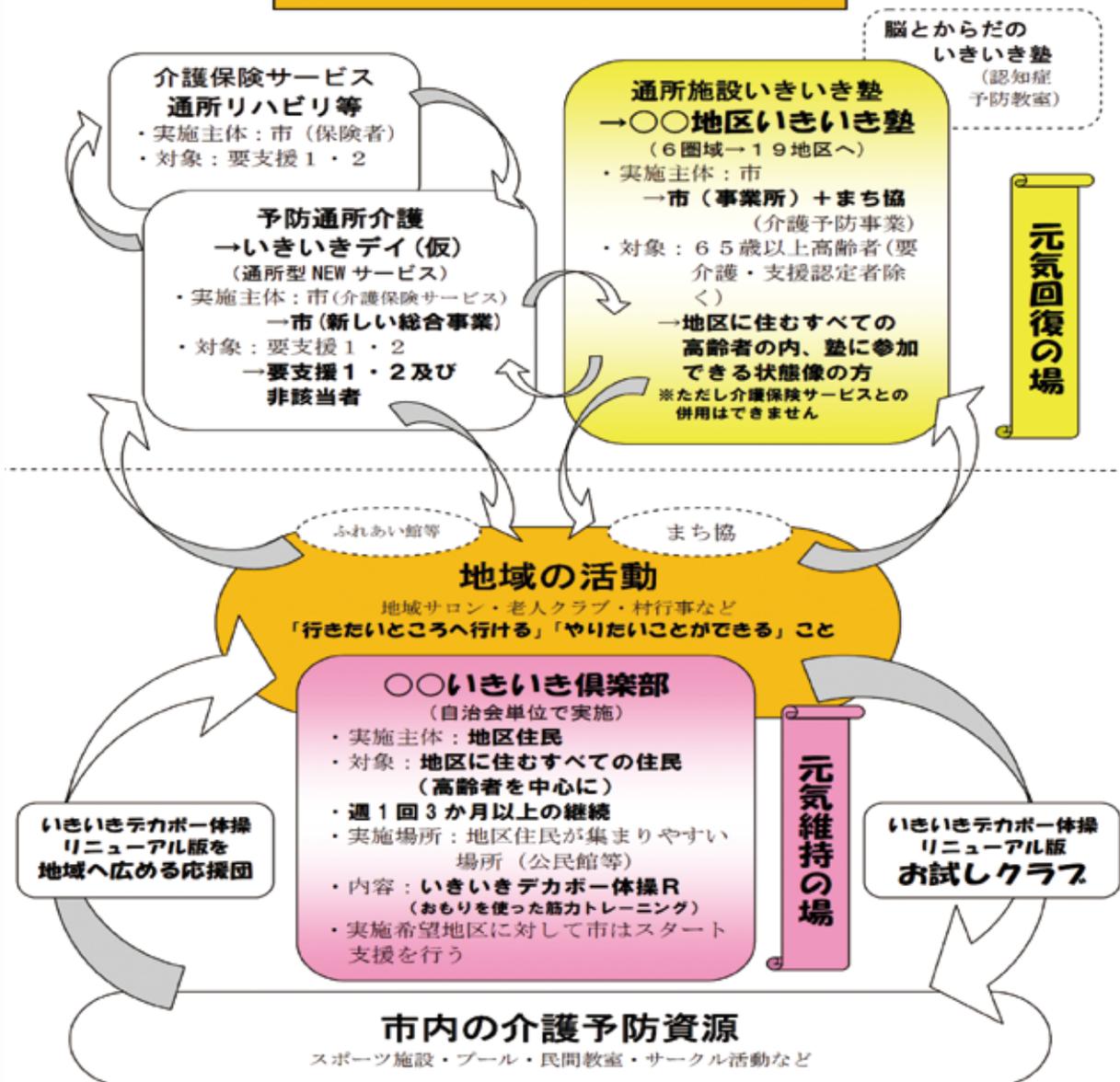
これは「地域の活動（普段の暮らしの場）」で、少し活動に参加しにくくなった（元気がなくなった）時に、介護保険サービスや介護予防事業（いきいき塾など）を利用して、体力と気力を回復させ、また普段の暮らしの中で、地域の活動に再び参加していけるよう循環していく仕組みです。元気が回復できれば、普段の暮らしの場の中で「元気を維持する場」として、住民主体の活動「いきいき倶楽部」の立ち上げを進めています。

市では、その立ち上げに向けて、体操を体験・習得する「お試しクラブ」の開催や住民同士の支援のしくみ「いきいきデカボー体操リニューアル版を地域へ広める応援団」の任命を行っています。

篠山市の介護予防は、集って！動いて！楽しんで!!

～元気回復システムでいきいき元気のまちづくり～

～篠山市の元気回復のしくみ～



市内に広がる「いきいき倶楽部」



平成29年7月末現在で、33か所の「いきいき倶楽部」がそれぞれの集落で楽しく活動されています。

8月以降も、順次、立ち上げを予定されている集落に支援していきます！関心のある方は、ぜひ一度、健康課へご相談くださいね(*^_^*)

- バス旅行に行っても、腰に痛みが出なくなった
- グランドゴルフが上達した！
- イスからの立ち上がりが楽になった
- 億劫だった家の片付けをする気力がわいてきた
- 大雪の日に雪かきしても何処も痛みが出なかった

「いきいきデカボ一体操」で元気を維持・回復!!

いきいきデカボ一体操リニューアル版とは・・・

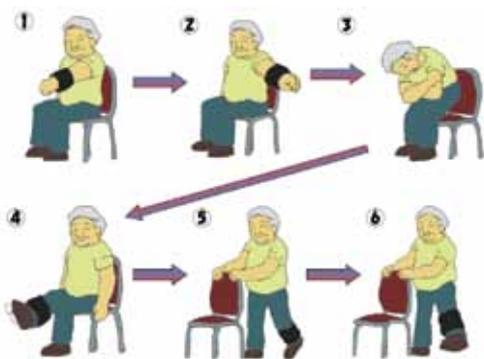
「おもりバンド」を使った筋力運動の体操です。0kg～2.0kgまで200gずつ調節可能な「おもりバンド」を手首や足首に巻きつけ、イスを使ってゆっくりと手足を動かし、筋肉を鍛えていきます。この体操は、週1～2回継続実施することで、筋肉量を増やす効果があります。

- 準備体操
- おもりを使った筋力運動
- 整理体操

※週1～2回を目安に行う。



トレーニングの手順



体操を継続して行くとどんな効果があるのか？

- 力がつく。
- 歩くスピードが速くなる。
- しっかり歩けるようになり、活動範囲が広がる。



トレーニングの間隔



筋肉が増える秘訣はトレーニングの間隔にあり！2日～3日あけての実施が効果的!!

黒い曲線が筋肉の量を表しています。まず、赤い矢印のところでは、適切な負荷でトレーニング、(体操)を実施します。すると、筋繊維が破壊されて、筋肉の量が減っていきます。

しかし、ケガが治ると同じように、筋繊維の修復が行われ、繊維の大きさが大きくなり、筋肉の量が増えていきます。

そして、青色の矢印のところでは、繊維の修復が完全に行われ、筋肉の量が一番増えた状態になります。

筋繊維の破壊から修復まで2～3日程度かかりますので、この間は、筋肉を休ませる必要があります。したがって、トレーニングは間隔をあけて週1～2回実施することが理想とされ、週1回未満になると効果は得られにくいといわれています。

さあ、立ち上げましょう!

まずは健康課 (☎594-1117) へ相談しよう



立ち上げ準備

うちの集落にも、立ち上げたいな...



自治会長さんに相談したら、血圧計などの物品を購入してもらえました! 村に活動を認めてもらえて立ち上げやすかったです!
(先輩C)

1 まずは、「いきいきデカボ一体操リニューアル版」を体験しましょう!
→「お試しクラブ」に参加 (P8 へ)

皆(5~6人)で体操を覚えて集落へ持ち帰りました(*^_^*)(先輩A)

2 仲間を募ろう!
→活動の中心となるメンバー(世話人)を集落の中で集めましょう。

仲間を増やすことで、世話人の負担感が減るよ。(先輩B)

3 自治会長さんへ相談しましょう!
→公民館を使用することなどの了解をもらいましょう。



さあ! 立ち上げるぞ!!

1 実施の時期・曜日・時間帯を決める。
→健康課と日程調整しましょう。

※必ずスタートの2か月前には相談しましょう!

支援先が重複すると希望に添えないことも...(T.T) 相談はお早めに!(健康課)

2 会場・物品を用意しましょう。

★地域で用意するもの→①会場(公民館等)
②イス ③CD デッキ
④血圧計(家庭用)

皆で持ち寄ってやっていますよ!
(先輩D)

☆市から提供されるもの→①歌詞カード ②シナリオ
③CD ④参加者ファイル
⑤おもりバンド・おもり(貸出)

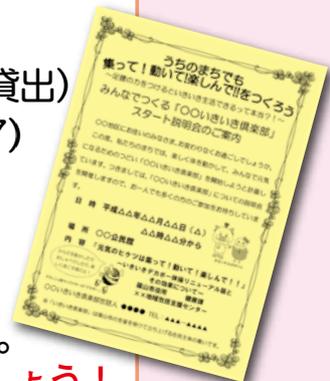
※歌詞カードやシナリオ等に関する工夫を参照 (P7)

3 集落内に周知しましょう!

→「いきいき倶楽部スタート説明会」のチラシを全戸に配布。

※チラシは健康課で作成して必要部数を印刷します。

※集落内の方ならどなたでも参加できる倶楽部にしましょう!



歌詞カードやシナリオは会場で使いやすいように工夫して補強・準備してくださいね!
(健康課)



90歳以上の方も、要介護の方も楽しく参加していますよ! 皆で見守り合っています。
(先輩E)

チラシはひな型があるので安心です! 配布先は高齢者に限らず、集落の方全員に配布することで、倶楽部の認知度を上げていきましょう。(健康課)



いよいよスタート!!



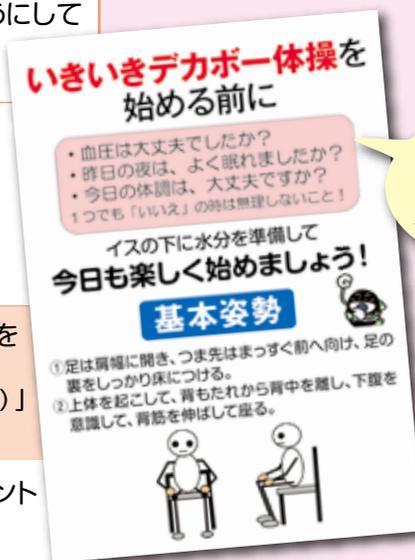
説明会の様子

立ち上げ支援スケジュール

支援回数	支援内容	地域ですること
初回	説明会 (なぜ、クラブが必要なのか等)	説明会後に参加希望を募る(名簿作成)
2回目	体操の注意点と内容説明	始まるまでに各自で血压測定をしておきましょう ※血压計は家庭用のものでOKです
3回目	体操の実際① (CDを流して実施) 体力測定 (握力・片足立ち・5M歩行)	歌詞カード・シナリオ・CDデッキを使えるようにしておきましょう
4回目	体操の実際② (住民主導で実施) 「こんなクラブにしていこう」グループワーク 参加者同士で話し合い	自分たちで実際に体操をしていきましょう
これ以降は、週1回世話人さんを中心に自分たちで体操を実施継続していきます。 ※体操の実施に不安がある場合は、「お試しクラブ(P8参照)」をご利用ください。		
5回目	3か月後の体力測定 リハビリ職等による 体操確認・指導	体操の効果やポイントの確認しましょう!



血压は、お互いに計測し合ってチェックします!



体操のやり方を書いた「シナリオ」があれば自分達で体操を続けられます

※6回目以降の支援は原則6か月ごとに実施していきます\(^o^)/

楽しく続けるために…(*^_^*)



「世話人の集い」に参加しよう!

現在、3か月に1回、定例で「世話人の集い」を開催しています!(P8へ)
各倶楽部の世話人さんたちが集まって、お互いの倶楽部の悩みを相談したり、工夫を紹介し合ったりと、いろいろな情報交換や交流の場となっています!!
これから立ち上げようとする方も、すでに立ち上げた先輩方の話が聞けるよい機会



丹波地域いきいき交流会

ですよ! 倶楽部の運営で悩んだときは、「世話人の集い」に参加して仲間の力をもらいましょう\(^o^)/
また、健康課保健師も、いつでも相談にのりますので、気軽に近況報告を兼ねて、声をかけてくださいね!!!

丹波地域の交流会に参加したり、いろんな人との出会いが楽しみです!

♪各いきいき倶楽部の工夫を紹介します♪

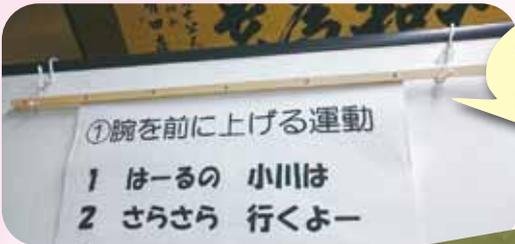


畳に直接イスが置けないので、新聞紙を広げてその上にイスを置いています！ (先輩F)

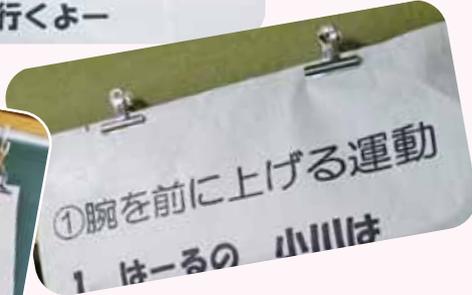
水道管の凍結防止カバーが、パイプ椅子にピッタリでした。 (先輩P)



CDデッキ、誰でも使えるように、操作の手順を分かりやすくテープで表示しています！ (先輩G)



かけ方の工夫はいろいろ！100円均一のS字フックや目玉クリップが便利。 (先輩J)

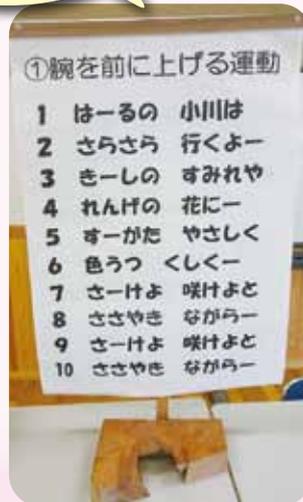


ハンガーを活用して、ホワイトボードに歌詞カードをひっかけています！ (先輩H)



体操の順番をわかりやすく貼っています！世話人がいなくても皆でできるように！ (先輩L)

大工さん(参加者)の力作です！ (先輩K)



歌詞カードをハンガーラックにかけています！めくりやすく、どこでも移動しやすくいいよ！ (先輩I)



スタンプカードで参加者のモチベーションUPに！たまるといいものもらえるかも… (先輩M)

「お試しクラブ」と「世話人の集い」

～体操の体験・習得に「お試しクラブ」～

毎週金曜日 13:30～いきいきデカポータ体操リニューアル版を実施しています。どんな体操が興味ある方、地域での立ち上げを考えておられる方は、ぜひ「お試しクラブ」へ！

- 日 時：毎週金曜日 13:30～15:00（※祝日、年末年始を除く）
- 場 所：丹南健康福祉センター
- 持ち物：飲み物、タオル、筆記用具
- 内 容：「いきいきデカポータ体操リニューアル版」+ミニ講座
- 申込み：随時受付しておりますので、初回は必ず電話等で申込みください。

地域で始めたい方も
自分の健康づくりの
方も参加しています！



お試しクラブの様子

～立ち上ったら「世話人の集い」へ～

3か月に1回（5月・8月・11月・2月）第3金曜日の15:00～
場所は丹南健康福祉センターで、「お試しクラブ」の後に開催しています。

各倶楽部の世話人
さんや、これから世
話人になろうとする
方、どなたでも自由
に参加できます！！

悩んだときは、
皆の話が励み
になります！
（先輩O）



体操のポイントを
紙芝居にして、工
夫しています！
（先輩N）

いきデカ応援団 ～いきいきデカポータ体操リニューアル版を地域に広める応援団～

「いきデカ応援団」とは…

「いきいきデカポータ体操リニューアル版」を、市内各地で実践する人や地域を増やすため、自らが実践者として体操の効果を紹介したり、これから実践する人たちのサポートをしたりする活動を行う応援団です！

「お試しクラブ」でしっかり体操をマスターした方や、「いきいき倶楽部」を立ち上げた世話人さん等が団員に任命されます！団員の皆さんは、体操を実践・継続することで自らの健康維持に努め「歩く広告塔」として、地域で普及・啓発を行っています！



<応援団員任命書>



<団員証名札>

これから倶楽部を立ち上げる皆さんへ…～先輩からの応援メッセージ～

- ◆「参加人数は気にしない！とにかく立ち上げて続けること！」
- ◆「一人で気負わず、参加者の皆と相談しながら、楽しみながら！」
- ◆「困ったときは、世話人仲間がいます！地域の中にも外にも、どんどんつながりの輪を広げていきましょう＼(^o^)/」

さあ！皆と一緒に“集って！動いて！楽しんで！！”をつくりましょう！