

特別企画

スポーツを通じた介護予防・健康増進に取り組むクラブ

一般社団法人N-link. ＜北海道沼田町＞

総合型クラブの活動は、地域住民へスポーツ活動を促す契機となり、地域住民の健康増進および体力づくりに大きく寄与することができます。また、総合型クラブが地域に根差し、必要不可欠な団体となるためにも、健康・医療など地域の諸課題を解決する公益的な事業を積極的に行うことが必要となってきます。

そこで今回は、高齢者向けのプログラム等の実施を通して健康づくりに取り組むクラブを紹介します。

本クラブは「地域課題解決に向けた取り組みを行うクラブ紹介動画」でも紹介されています！

▼動画の視聴はこちらから

<https://www.japan-sports.or.jp/local/tabid1351.html>

1 クラブ概要

スポーツ・文化・食 多様な場面で活動

自分たちも楽しんで行うことを基本として、自分たちのクラブに関わるすべての人が笑顔で、「また逢いたい！また参加したい！」と思ってくれる状況をつくり出すことを目標としています。当クラブの活動に参加した子どもたちが、地元に戻り再びクラブに関わってくれるようなサイクルを目指し運営・地域づくりを行っています。

平成23年より『総合型地域スポーツクラブ』として行政始動で立ち上がり、平成26年に民営化しました。平成28年4月一般社団法人を取得して現在に至ります。

毎月、各教室を開催しスポーツ・文化・食と多様な場面で活動を行っており、子どもから高齢者まで幅広い世代の方々の興味関心・競技レベルに合わせて、スポーツや文化事業等に触れる機会を提供しています。

※参考データ=沼田町人口2,924人(43%を超える高齢化率)

【年会費】

一般会員	高校生以上	3,000円
ジュニア会員	中学生以下	1,500円
ファミリー会員		5,000円 (親子、同居の家族3名以上・夫婦2名以上)
法人会員	3名以下	5,000円
	10名以下	10,000円
	20名以下	30,000円
	21名以上	50,000円

【自主事業】

- ・ちよいスポ筋活教室(毎週木曜日 1回800円)
- ・たいいく&スポーツ教室(月4回 1回800円 月額3,000円)
- ・HIPHOPダンススクール(月2回)
- ・水中ノルディック・ポールウォーキング教室(6~8月毎週火曜日)
- ・スノーボード教室(11~3月数回)
- ・雪合戦教室(月4回)
- ・スポレックサークル(毎週木曜日)
- ・kikkake教室(10~2月5回)
- ・出張教室(介護予防教室・コーディネーション運動教室・バレーボール教室)(年数回)

【委託事業】

保健福祉課

- ・まるごとげんき運動教室(温泉・北竜地区・共成地区 3地区)(各週1回)
- ・脳トレ教室(月1回)
- ・元気100倍教室(体力測定2回・ノルディック・ウォーク)(年2~3回)
- ・元気はつらつ運動教室(週2回3ヶ月間3クール)

養護老人ホーム和風園

- ・らくらく運動教室(月2回)

教育委員会

- ・小学校体力向上運動事業(コーディネーション運動)(朝学習70回・体育授業30回)

認定こども園

- ・コーディネーション運動教室(月1回)

※らくらく運動教室※

この教室では車いすの方も参加されています。車いすの方でも、足を持ち上げたり横に動かしたり足踏みをしたりができるので当日参加している方に合わせた動作のトレーニングを行っています。

以前までは車椅子のまま参加いただいていたのですが、車椅子のままだと足を開くなどの制限が出てきてしまうので、股関節の可動域を広げるためにも椅子に移ってもらっています。「無理せず、できる範囲で…」動かせる部分は他の方と同じ動きをしてもらえるように近くにスタッフを付けて教室に参加いただいています。「私はできないから…」と諦めたり、「他の人にできることが私にはできないから…」と落ち込んでしまうのではなく、「ここまでできた！動かせた！みんなと同じことが一緒にできて楽しかった！」と少しでも思ってもらえるように手助けできたらと考えています。

【有資格者】

- ・ 日本スポーツ協会公認アシスタントマネジャー 3名
- ・ 健康運動実践指導者 1名
- ・ スポーツ整体ボディケアセラピスト 1名
- ・ 日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導者 1名
- ・ 日本スポーツ協会公認バレーボール指導員 2名
- ・ シナプソロジー普及会認定シナプソロジーインストラクター 2名
- ・ JNWL公認ノルディック・ウォーク上級指導員 1名
- ・ 栄養士 1名
- ・ 看護師 1名
- ・ 保育士 3名
- 他数名



養護老人ホーム和風園『らくらく運動教室』1～3階各階での教室を行っています。車椅子の方も多く参加いただいています



北竜地区『まるごとげんき運動教室』



温泉『まるごとげんき運動教室』温泉の利用客・宿泊客も参加いただいております

2 「元気はつらつ運動教室」「脳トレ教室」—高齢者に好評

介護予防委託事業を5つ受託

介護予防に取り組むようになった経緯は、行政の施策として高齢者を対象とした介護予防事業を展開しており、体操や脳トレ等それぞれ特色を持った介護予防事業を委託された事がきっかけとなりました。その後、様々な資格取得や講習会に参加し、スタッフの知識・技術の向上を図ることで幅広いニーズに対応することにより、行政からの委託事業も増えています。

現在では、介護予防委託事業は5つ受託しており、今ではクラブ収入の8～9割が委託事業となっております。

高齢者が対象の教室を数多く実施しておりますが、その中で高齢者の方々に好評な2教室の状況をご紹介します。

【元気はつらつ運動教室】

参加人数:6人程度

参加者の年齢:65歳以上

<実施内容>

- 体力測定(2回)
- トレーニングマシーンを使用した筋力維持・アップトレーニング
- ホリゾンタルレッグプレス(起立着席動作の改善、足・膝・股関節周囲の安定性向上)
- ローイングマルチファンクション(姿勢の改善、肩甲骨周囲の可動性と安定性の向上)
- ヒップアブダクション ヒップアダクション(歩行の安定性向上、股関節周囲の可動性と安定性の向上)
- チェストプレス(身体を支える動作、肩関節・胸郭の可動性と安全性の改善)
- レッグエクステンション レッグフレクション(起立・歩行の安定、膝関節周囲の可動性と安定性の向上)
- トorsoフレクション トorsoエクステンション(起立・着席動作の改善)
参加者の様子を見ながら(回数・重さを増やしています。)

1) 実施に当たり工夫した点

どこを使っているか意識しながら体を動かすよう、丁寧に指導しています。
できないことより、できたことをほめたり、楽しく参加できるよう雰囲気づくりを大切にしています。

2) 参加者の反応

1クール3ヶ月間の中で3回の体力測定を実施しており、結果を見ながら今後の目標が見えるので、動かした後は「気持ちいい！」との声が多く上がっています。教室に参加することで、背筋を伸ばそうとするなど身体への意識が変わっています。

3) 参加者の変化

外に出てこない方が外に出てくるきっかけになっています。参加する前より外に出る機会が増えたことで皆さん言葉数も増え、明るく笑顔が増えています。

4) 今後の課題と取り組み

終了後にリバウンドしないよう継続してほしいと思います。
意識が変わり、気力・筋力も上がり、今後も元気でいてくれたらと思っています。



週2回の『元気はつらつ教室』

【脳トレ教室】

参加人数:25~30人程度

参加者の年齢:65歳以上

<「脳トレ」の内容>

毎回違った内容で五感を使った神経系のトレーニング

数字を数えたり歌を歌ったり上肢・下肢ばらばらの動作をおこなったり2操作系動作など

例)物送り(決められた動作を行いながら物を回していく:下記画像参照)

【上肢】

ピンクスカーフ 背中を回す
黄色スカーフ 膝の下
紫スカーフ 首の後ろ
緑スカーフ 上に投げて手拍子
赤スカーフ 逆回し

【下肢】

青い皿 右足で右回し
赤い皿 左足で左回し

物によって動作を毎回変えています。(物はなんでもいい)

記憶すること、連結・変換能力のトレーニング など



多くの方に参加いただいている『脳トレ教室』

1) 実施に当たり工夫した点

この教室は、できることが目的ではありません。「いつもとは違う新しい刺激を行うことで間違いにも笑いが起き、脳が活性化する」と言われています。そんな中、できない方にできる人が「そうじゃない!」「もっとこうだ!」「なんでできないの!」と発言するなど、完璧に行いたい方がまれにいますが、そんな時は再度教室の趣旨を説明し、「間違っても大丈夫」と伝えるようにしています。また、普段はできない人に付いています、逆にできる人に付いて皆さんが楽しく参加できるよう声掛けを行っています。

2) 実施に当たり苦労した点

元気な方だけでなく、杖を突きながら参加する方、補聴器を付けているが聞こえにくい方、目が見えにくい方など様々な方がいらっしゃいますので、当日参加される方々の状況を見ながらメニューを変更できるように準備して実施しています。

3) 参加者の反応

月1回の教室を楽しみにしている方が多く、脳トレしながら体を動かしたり、皆さんと交流しながらトレーニングしたり、歌を歌いながら動作したりと、皆さんの笑い声があふれる教室となっています。終了後は「普段家にいても、こんなに身体を動かすことも話すことも笑うこともありません。ここ(教室)に来るから、それができます」と言ってくれます。さらに、「楽しかった!」とお友達を誘ってきてくださるなど、うれしい連鎖が起きています。今後も皆さんに元気の「おすそ分け」ができたと思います。

4) 参加者の変化

コロナ禍で何カ月も教室ができない日が続き、徐々に皆さんに合うと「気分が落ち込む日が続く」「指先に力が入らなく、お菓子の袋を開けるのも大変になってきた」「動かすことがなくなって肩が上がらなくなってきた」などのお話を伺いました。教室を再開して、皆さんに会ったり、皆で笑ったり、お話ししたりすることで少しずつですが【気力・体力・筋力】が元の状況に近づき、元気を取り戻しているように感じます。

5) 今後の課題と取り組み

65歳で当初参加していただいていた方も高齢になってきました。新たな65歳が参加いただけるよう今後も月1回の教室を継続して頑張っていきたいと思います。

3

課題だった継続教室が可能に

町内の70～90代の方は介護予防教室に参加している方が多く、健康意識が高い傾向にあります。ですが、今参加していない方、自分はまだ大丈夫と出てこない60～70代の方々の掘り起こしを行政と連携して行っており、自分に合った教室の参加を促しています。

【継続できる環境づくり】＝「ちょいスポ筋活教室」が受け皿に

高齢者が要介護状況に陥ることなく、住み慣れた地域で自立した生活を営み、より活動性を向上させるためマシントレーニング(器械運動)を行っています。

3ヶ月の教室が終了すると筋力・体力が低下

町の委託事業である「元気はつらつ運動教室(器械運動 週2回3ヶ月間)」は好評事業で、再度参加したいとの声も多く上がっています。実際、期間を空けて2回、3回と参加されるなど常連の方も数名いらっしゃいます。ですが、せっかく体力・筋力がついてきて3か月後に教室が終了してしまうと筋力・体力が低下する点が課題となっていました。行政としては、多くの方に機会をつくってあげることが目的で、同じ人が連続して継続することは難しい状況にありました。

「町民のため」課題解決目標は行政と一緒

週2回あった教室が急に無くなってしまうことで、運動のリバウンドや自宅に引きこもり人との交流が無くなることにより伏し目がちになってしまう方も多くいました。そこが、行政としても指導スタッフとしても課題となっていました。

そこで、事業終了後のアフターケアとして、指導を行っていた専門スタッフが継続して指導を行うことで安心して参加できる等のメリットが生じると考え、クラブで継続教室にできないか検討しておりました。

参加料をもらって教室を運営すると営利目的となってしまう、公共施設・器械の利用ができなくなる懸念がありました。ただ、「町民のために課題解決を」という観点では行政と目的が同じということもあり、行政と相談しながら進められたことで正式に利用ができるようになり、継続しての教室実施(ちょいスポ筋活教室)が可能となりました。

現在は、週1回木曜日に継続教室(ちょいスポ筋活教室)を実施しており、以前「元気はつらつ教室」に参加していただいた方やデイサービス利用後の方、認知機能低下となってしまう方々の受け皿となり、継続して器械運動を行えるようになっています。

4

参加高齢者は元気に笑顔で活動 スタッフの「やりがい」に

年に2回の体力測定を実施していますが、教室に参加している方の体力・筋力の維持・向上が見られるところにやりがいを感じています。

教室に初めて参加したときは元気がない方でも、通ううちに皆さん明るくなっています。笑顔で「またくるね！」「楽しかったよ」と言って帰られることが何より嬉しいです。また、「家にもお父さんとは一言二言しか話をしない」「こんなに口を開けて笑うのは久しぶり」と利用者の方も喜んで帰っていただいている、言葉数が増えたり社交的になったり、他の教室にも参加できるようになっています。

普段普通に生活できているだけでは本来の健康とは言えません。やはり外に出て人と関わることでコミュニケーションの機会が増えてほしいし、家でのストレスを吹き飛ばせるように「笑って、喋って、楽しんで帰ってほしい」と思いながら教室を行っています。また、出歩くことにより体力面・精神面・社会性などの向上が見られます。このように運動を楽しみながら習慣化してもらえて、すべての面で健康になってほしいと思います。

クラブの教室では動作・運動の結果が目的ではありません。いつの間にかできないことに笑いが起き、普段やらない動作や新しい刺激が脳を活性化させます。ですので、「年のせい…」と諦めるのではなく、できないと諦めていたことができるようになったり、やったことのない活動が楽しいと思えたり、人との関わりも含め、目標や達成が違っても、参加するすべての人が笑顔になっていただきたいと願っております。



継続が決まった『元気はつらつ教室』のその後...
『ちよいスポ筋活教室』

コロナ禍こそ高齢者が外で活動できるよう工夫を

コロナ禍で教室が中止となり皆さん運動不足になってしまいました。1カ月も休んでしまうと筋肉・体力・認識など脳の衰えが目に見えて分かるようになってしまいました。コロナ禍だからと休むのではなく、むしろ高齢者こそ外に出て体力・筋力を落とさないよう、クラブ側が工夫していないといけないと考えております。

自分の足で歩く・たくさんの人に会う・喋る・食べるなどのことができ、少しでも元気に歳を重ねていけるよう、お手伝いができたらと思っています。

まだまだ、外出がままならず人と接する機会も減っている高齢者が町内にはたくさんいることがコロナ禍により浮き彫りになり、新たな課題も見えてきました。継続して教室を実施することで、さらなる筋力アップやバランス能力、動作性などの維持・向上を図っていかれたらと思います。

(一般社団法人N-link. 代表理事 森田 弘美)

クラブプロフィール

設立年月日 平成22年3月23日(平成28年4月1日法人登記)

所在地 北海道雨竜郡沼田町西町5番11号 沼田町民体育館内

運営 会員数23名(令和4年4月現在)、予算規模590万円(令和4年度)

特徴 【スタッフは全員女性！】

小規模なクラブの現状として常勤を雇うほどの財源はないため、全員子育てが終わった方や子育て中の方がスタッフとして手伝ってくれています。日中の手の空いた時間に手の空いている人(専門スタッフ・有資格者)が、できる仕事を助け合いながら指導に当たっています。

女性ということであらゆる面での気の配りや気付きがあり、教室の間に子育ての悩み・家庭での悩みも相談できます。親と同居家族の方もいるので高齢者との関わり方のコツや新事業への発想など女性ならではの案が多く出てきて、新事業にも大きく関わってくれています。

今後も町外ではなく町内の人で町内の方を元気にしていけるよう、地域内起こしを頑張っていきます。

連絡先 〒078-2204 北海道雨竜郡沼田町西町5番11号

TEL/FAX 0164-35-2709

E-Mail esc_numap@yahoo.co.jp