平成27年度町民活動応援事業報告会原稿

H28.3.26(土)

○団　　体　　名　おたっしゃ会
○補助認定事業名　高齢者による健康体操事業
○補助金交付額　50,000円（ステップアップコース）
○事　業　内　容

1、事業の目的

会の規約で「加齢に伴い、運動機能が低下することを、自分の意思で体を動かすことにより、予防・改善を図ることを目的としている。」としています

2、活動の内容

a) 専門的な知識・経験を積んだ指導者の下で継続的に運動をしています

b) 少々のアドバイスをつけて頂きながら実技重視で運動をしています

実技は

運動前後に体調チェックを指導者がしています

準備運動、主となる運動、整理運動の順で行います

ストレッチ（筋肉をほぐす）、筋トレ、呼吸法、リンパマッサージ、コグ二サイズ

セラバンド、バランスボール、バランスディスク、椅子、大きめのボールなどの器具使用

個人個人、ペアー、全員

立位、椅子及び床に着座、床に寝る姿勢

c) 指導される実技は指導者の思いを重視して行うが、時に会員のリクエストも有ります

会員は各自の判断で出来ることを出来る範囲で行います

焦らず！競わず！無理せず！をもっとうに運動します

おたしゃ会での体操の最大の特長は極端にいえば、何所でも・何時でも・誰でも自分のペースで何かができる。でも楽をしない！です

他人にとって良いことが自分にとって全て良いとは限らないが　参考にはなります

3、会員構成・活動場所・活動日時・活動の成果他

1) 会員数30名（内女性26名、男性4名）　岡野・金井島・延沢・円中に在住の方
待機者2名（ご夫婦で）

2) 会場：町民センター2Fの集会室（和室）、又は上延沢自治会館　多目的ホール
基本的には1時30分から1時間　毎月第一・三・四月曜日（この日が祝祭日の時休会）
平成27年度は31回の予定（仕事始・御用納めの日を振り替えました）

3) 補助金の活用　　主に指導料・会場費に当てています

4) 活動の成果（活動との因果関係は不明ですが）

継続は力なり

a) 痛み（腰・膝・首など）や肩こりが軽減しました　おさまりました

b) 個人的に行っている運動後の筋肉痛・疲労感の回復が早くなりました

c) 通院回数が減りました　通院しなくなりました
（医療費削減・自由時間増・家庭内が明）

d) 体が軽くなりました　機敏性が良くなりました

e) 姿勢が良くなりました　スタイルが良くなりました

f) 運動への関心が高まり、何らかの運動をするようになりました

散歩、色々なサークルに参加、各自が工夫した運動などをしています

g) 体力に自信が持てるようになりました

h) 病後のリハビリを意識して行うようになりました

i) もっと回数を増やして欲しいとの声が出ました

j) 仲間の運動を見て良い所の一部を自分の運動に取り入れています

k) 雑談の中から、工夫して行っている他の人の運動をアレンジして運動をしています

l) 情報交換をしています（体調、思わぬ怪我、病気など）

まとめると、今行っている運動の効果の良さを知るようになり、各人の思いはより良い自分を求めて「おたっしゃ会」に参加しているように感じます（私見）

○今後の展開や考え方 （6月）

1） 現在行っている活動は、様々な情報から鑑みて、有用な活動と判断します
従って定期的な活動を将来にわたって継続していきたいと思います

2） 昨年度、新たに取り組みました自己診断用の体調評価表の活用を進めていきます

3） この活動の良さをPRし、活動の輪が広がるような手立てをこうじていきます

4） おたっしゃ会の活動は当初9割の方が、痛みを軽減させたいでした。今では多少なりとも各自の願いを叶えていると考えています。これからは、将来、足腰の衰え・買い物困難者・通院困難者・寝たきり・骨折・医療費の値上げ等の心配ごとの軽減、そして、高齢者特有の喪失感の緩和に役立つようにするにはどうすべきか考えていきます

上記の事項について

1’） 各自にかかる運動の負荷はそれほど大きくなく、各人の力量に合わせて出来る範囲で行います

今年会員の20％が80代の方となります、この方々のうち1名が3年前から、他の方は4・5年前から本会に所属しました。地道に活動してきた成果と考えます

新体力テスト実施要項：文部科学省に準じて、総合評価をしたところ

上位A・～・E下位　　Aは4％、Bは65％、Cは17％、Dは13％、Eは0％

活動の効果は大きいので今後とも続けていきます

（実施要綱には80代の人の評価は記載されていません
80代の人は75歳～79歳のデーターをそのまま使いました）

2’） 各自が、自らのデータを集め自己診断ができるようし、生きたデータにしてきました
これからも計測を続け、データーを参考にし自己改善の参考に役立てていきます

お互いに計測をすることが出来るようになりました

各自のデーターについて学習会を持ちました（資料あり）

3’） 当面の目標としていました会員数30名になりました

・ H27.8.6　9時　福祉会館にて　ゆめクラブ開成　会長会　においてオープン参加募集　について説明し回覧依頼をしました。後日回覧を回して頂きました
105部印刷しました（資料あり）

・ 小グループをつくり定期的にストレッチ・筋トレを行っています（現在1グループ）
指導者の下で行ったことのいくつかを繰り返して運動をしています
プリントを作成しそれに従って、何を行うのか意識を持って行っています

・ 金岡クラブ（ゆめクラブ）の新年会でコグ二サイズを参加者と一緒に行いました

4’） 会に参加している間、運動に集中し、すっきりした気分で帰宅できればと考えます
声だし・笑顔・休憩時間を利用しての雑談などを大切にしています
特に、コグニサイズでは時に大笑いをしています

その他

A） 体調改善のために今年度新たにご夫婦で同時に加入されました
他に、来年度ご夫婦で加入を希望している方がいます
これで来年度は御夫婦の参加者が三組となる予定です

B） 町民活動応援事業に応募した理由は

・この会を継続的に活動するためには、何らかの経済的支援が望まれました
（全員が前・後期高齢者のいずれかであります）　現在会員の平均年齢は7　歳弱

＊平成23年6月厚生労働省のモデル事業に参加した時は3ヶ月で24回（無料）
会発足時（H23.9）は3ヵ月で6回（5千円程/人　11名）
現在（H28.3）は年間31回（5千6百円程/人）
会員数増と補助金によりスムースな運営が出来つつあります

C） 会の存続への組織づくり

・会員各人が何らかの形で主導的に会の運営を進めていく役割を担っています

D） 誰もが安心して医療サービスを受けられるよう、情報交換をしています

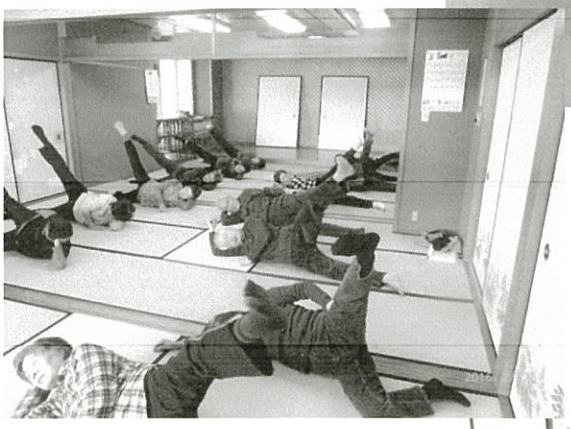
※健康寿命・不健康の期間・認知症について（資料あり）

活　　動　　風　　景　　1

コ　グ　ニ　サ　イ　ズ

活　動　風　景　2

筋　ト　レ



回覧

オープン参加者募集　5名募集

おたっしゃ会　会長　瀬戸仁司

いつまでも　元気・健康・美しい姿勢　でありたい

…そのような思いの方　どうですか　参加してみては！

○内　　容：ストレッチ体操・筋肉トレーニング・コグニサイズなど
いつでも・どこでも・無理なく・気軽に出来る運動です
おたっしゃ会会員と一緒になって行います

○参 加 日：10月5日、10月26日、11月2日、12月7日、1月18日(月曜日)
午後1時30分～2時30分

○場　　所：上延沢自治会館多目的ホール

○費　　用：上記の月日は無料

○服　　装：軽い運動が出来る服装

○参加者条件：開成町在住・65歳以上が望ましい
通院・健康経過観察者等は医師と相談してください

○指 導 者：(有)足柄リハビリテーションサービスの
運動指導士・運動指導員

○参 加 者：申し込み順(先着順)

○事前申込・問合せ：瀬戸仁司(Tel 83-2817)

○会員のよろこびの声：

1. 以前階段を　四つん這(ば)いで昇り降りしていたが
知らぬ間に　普通に立って昇り降りできるようになりました(70代女性)
2. かかりつけの医者から　この活動を続けるよう　言われました(70代女性)
3. 病院通いが少なくなりました(70代男性)　　など

○見学したい方！　大いに歓迎します

○この活動は　平成23年度開成町保険健康課が主催した「厚生労働省のモデル事業」に
参加した有志11名で会を結成し　その後クチコミなどで人数が増えました

○現在も町から支援を頂いています

体調評価表

		氏名****			71	
年齢・性別		65男	65男	65男	70男	70男
時期		H25.秋	H26.春	H26.秋	H27.春	H27.秋
項目	月日	10.21	3.21	9.1	3/2・16	9/14・28
体温測定	℃	**	**	**	**	**
血圧測定	mmHg	**	**	**	**	**
歩行テスト 5m	秒	**	**	**	**	**
FRT	cm	**	**	**	**	**
開眼片足立ち	秒	120	120	120	120	120
30秒仰臥上体起こ	回	8	8	13	13	9
30秒椅子立ち上が	回	**	**	**	**	**
長座体前屈	cm	41	41	41	40	43
閉眼その場足踏	方向(時)	**	**	**	**	**
み50回	・cm	**	**	**	**	**
握力測定 右	kg	46.7	43.4	41.3	39.8	42
握力測定 左	kg	39.4	409	41.7	39.9	35.5
総合評価基準氷よ		B	B	B	B	B
項目別得点表より	合計	30	29	30	29	29 ＝8+4+7+10
					換算点	43.5 ＝29*1.5

男子 項目別得点表				
得点	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち
10	49kg以上	21回以上	56cm以上	120秒以上
9	45～48	19～20	51～55	73～119
8	42～44	16～18	46～50	46～72
7	39～41	14～15	41～45	31～45
6	36～38	12～13	36～40	21～30
5	32～35	10～11	31～35	15～20
4	29～31	7～9	26～30	10～14
3	25～28	4～6	21～25	7～9
2	22～24	1～3	14～20	5～6
1	21kg以下	0回	13cm以下	4秒以下
女子 項目別得点表				
得点	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち
10	32kg以上	17回以上	56cm以上	120秒以上
9	29～31	15～16	51～55	67～119
8	27～28	13～14	47～50	40～66
7	25～26	11～12	43～46	26～39
6	22～24	9～10	39～42	18～25
5	20～21	7～8	35～38	12～17
4	17～19	5～6	30～34	8～11
3	14～16	3～4	24～29	5～7
2	12～13	1～2	18～23	4
1	11kg以下	0回	17cm以下	3秒以下

加齢に伴って低下する傾向顕著なものは開眼片脚立ちと6分間歩行とのこと

総合評価基準表

段階	65歳	70歳～	75歳～	80歳以上
A	49以上	46以上	43以上	資料なし
B	41～48	38～45	34～42	
C	33～40	30～37	26～33	
D	25～32	22～29	18～25	
E	24以下	21以下	17以下	

10m障害物歩行と6分間歩行は測定なし

文部省の実施項目は6項目ですが、おたっしゃ会では4項目を行っています
総合評価＝実施項目得点合計*6/4＝実施項目*1.5

「日常生活に制限のない期間の平均」の算定結果（2010年(H22)、都道府県別から抜粋）　　おたっしゃ会

神奈川県の	平均寿命	健康寿命
男性	80.36歳	70.90歳（全国12位）
女性	86.74歳	74.36歳（全国13位）

“日常生活に制限のある期間”≒“介護を要する期間”
国の発表する不健康寿命＝要介護期間ではないのです
「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」主観的?

仮に男性が女性より年齢が2歳年上で結婚したとして想定すると、下図のように？

厚生労働省は2025年には全国で認知症を患う人の数の推計値を発表した。65歳以上うち、5人に1人が認知症に罹患するとみる。
H19年度厚生労働科学研究費補助金研究分担報告書：65～69歳では1.5%、年齢が5歳上がるごとに約2倍、85歳以上では約4人に1人

別件

活動している中での会話から、思ってもいなかった高齢者特有の注意すべき貴重な情報を沢山得ることが出来ました。
①水・木曜日に注意　②手助けに注意　③階段に注意　④病気発症前兆
に注意などで有ります。これらのことは全て経験知であります。

未病にきく技2008年

ナンバ歩き（インターネットより）

江戸時代の人は健康な人なら1日40kmくらい歩いたと言う
右手と右足、左手と左足が同時に出る歩き方がナンバ歩き
相撲取りがすり足して鉄砲を繰り出す際には、それこそ、右手と右足が同時に前に出て、左手と左足が同時に前に出るのです。
ゴリラの走り方もなんばである。
アジア初の銅メダルを獲得した。末続選手は記者会見で「ラスト50メートルでナンバを意識しました、とありました（200メートル決勝で20秒03）

東洋医学の病理概念のなかに未病という言葉があります。
病気と言うほどではないけれど、病気に向かいつつある状態のこと、健康でもない状態のこと。