



健康寿命を
のばそう!
AWARD
スポーツ庁長官
優秀賞

プロジェクト

“市民いきいきトレーナー”の 養成とその活躍支援

受賞者

社会福祉法人 聖隸福祉事業団 浜松市リハビリテーション病院

所在地 〒433-8511 静岡県浜松市中区和合北1丁目6-1

電話 053-471-8331

URL <http://www.hriha.jp/>

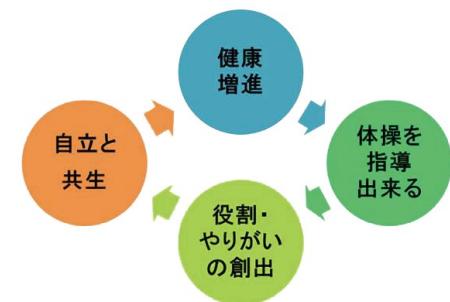
E-mail info@hriha.jp

取組・事業実施目的

地域の高齢者が自分らしく元気に「生き活き」暮らす

元気でいるためには自身の筋力、体力を高めるための運動が必要であり、安全を意識して取り組むことが重要です。また誰かの役に立つこと、自分の目標に向かって取り組むことも「生き活き」と暮らすためには必要な事です。浜松市は全国的にみても健康寿命が長く、元気な高齢者が多く暮らしています。高齢者人口の急増から現役世代が急減するという局面に転じる中で、健康寿命を延伸し活力ある社会を「高齢者自身」が支えていく形が求められています。

浜松市リハビリテーション病院では、「自身の健康管理」はもちろんのこと、「体操を指導できる市民」を育成するために、2011年より「市民いきいきトレーナー養成事業」を開始しました。「浜松いきいき体操」を開発し、体操を地域の高齢者に普及・啓発を図り、市民の介護予防、健康寿命の延伸を期待すると同時に、トレーナー自身の「役割・やりがいの創出」といった自立と共生の理想型を目指しています。



取組・事業の概要と特徴

「浜松市民の健康寿命延伸」を目的とした「市民いきいきトレーナー養成講座」

当講座は、55～75歳の元気な浜松市民を対象に「浜松いきいき体操」を指導し、地域の高齢者の健康増進・介護予防活動に務めてもらうことを期待しています。ベーシックコース、リフレッシュコース、アドバンスコースの3つの講座からなり、経験値に応じた内容となります。市民は、まず3日間のベーシックコースを受講し、トレーナーの役割に加え運動学・解剖学など専門的な知識とともに「浜松いきいき体操」を習得し、浜松市が認定する“市民いきいきトレーナー”的格を取得します。

受講後は、原則ボランティアとして地域で「浜松いきいき体操」の普及に務めています。市民の前で習得した体操を披露し、実生活を織り交ぜながら介護予防の重要性と自己管理の大切さを解説しています。市民の目線で市民が語りかけるその姿に、徐々に興味と共感の声が聞こえ、自然と指導機会は増えていき、現在では地域の協働センター、高齢者向け住宅、サロン等でも活動しています。また、経験を積んだアドバンストレーナーの発案により、経験の浅いトレーナーを支援指導する「活動相談会」も始まりました。トレーナーがトレーナーを育てる活動に進展しています。



市民いきいきトレーナー養成講座
実技演習 体操を学ぶ様子

健康寿命をのばすポイント

「市民」による「市民」のための介護予防の実践モデル

受講者は「地域に貢献したい」、「地域のために自分ができることをしてみたい」という強い意欲を持っています。病院が参加者の役割や、やりがい、生きがいを得られる機会を提供し、参加者が意欲を持ってそこに参加し、参加者同士のコミュニティーを創ります。さらに「行政機関や地域包括支援センター等がトレーナーの活動に期待し、体操の依頼をする」、「その依頼にトレーナーがボランティアで活動し、高齢者の運動器疾患の予防や転倒予防のための体操を指導する」、「そこにまたつながりやコミュニティーが生まれる」、まさに「自分達の健康は自分達と地域で守る」といった「自立と共生」の形を具体化していくことが大きなポイントであると考えます。

また「浜松いきいき体操」は、姿勢やバランスを調節する深層筋を効率良く強化でき、さらにゆっくり全身を動かすことでも酸素運動の効果も得られます。嚥下体操やストレッチの効果など、医学的・科学的に根拠がある要素を含み、幅広い年齢層が無理なく実施できる内容です。体操を通して、健康管理と地域のつながりやコミュニティーが創られるこの取り組みを、さらに継続・発展するよう活動支援していきます。



徐々に興味と
共感の声が…
指導機会、
参加人数が増加