

介護予防体操「ほうぼらじゅうエクササイズ」で地域に介護予防

集団リハビリテーションとして法人で実施していた運動教室を、介護予防を目的としたエクササイズにアレンジし、地域の方々を対象に月1回（1回あたり3時間）実施。地域の介護予防を広めるきっかけとして好評を得ている。

社会福祉法人 **熊谷福祉会**

〒360-0853 埼玉県熊谷市玉井336-1

TEL：048-533-8833 / FAX：048-533-0120 / E-Mail：z_aisi001@hanabusaen.com

【法人の概要】

法人設立年：昭和63年7月

経営施設、事業（数）：2施設 7事業

経営施設、事業（種別）：

特別養護老人ホーム…1 / 通所介護…3 / 短期入所生活介護…2 / 訪問介護…1 / 居宅介護支援…1 / 地域包括支援センター…1 / 老人保健施設…1 / 通所リハビリ…1 / 短期入所療養介護…1

【法人の理念・経営方針】

1. 精神的豊かさの追求

我々のケアサービス、

それは「居心地の良い」ものでありたい。

2. 自己入所（利用）希望の具現

我々のケアサービス、

それは、「自分や家族にして欲しい」ものでありたい。

実施施設の概要

施設名：大里広域地域包括支援センターはなぶさ苑

施設種別：老人介護支援センター

活動開始年：平成18年8月

活動の頻度・時間：月1回、1回あたり3時間

活動の対象者：地域の高齢者他一般住民

活動実施の背景、実施にいたった理由

当法人では、以前から通所サービスの利用者を中心に、予防的な集団リハビリテーションの取り組み「ほうぼらじゅう運動教室」を実施していた。

また、制度が予防重視型システムに転換したことを受け、在宅介護支援センターを中心に地域での予防の取り組みを検討していた。

法人が所在する熊谷市は、夏の気温が高い事で全国的にも知られ、行政はそうした気候を逆手に取って、「あついで！熊谷」と銘を打って、地域で「あつい…」活動を行っている団体に支援をする事業を行っていた。

そこで当法人ではこの事業への参加を決定し、「ほうぼらじゅう運動教室」で行われている体操をアレンジし、「ほうぼらじゅうエクササイズ」という比較的元気な高齢者を対象とした介護予防体操を完成させ、「熱い志」で地域に介護予防の運動を広める事とした。

実施内容

平成18年の8月・9月と10月・11月の最終日曜日に、2回講座で、初めての「ほうぼらじゅうエクササイズ」を実施した。

参加者の募集や調整は在宅介護支援センターが担当し、エクササイズのプログラム作成は法人のリハビリテーション課が担当した。

参加者が自宅でもエクササイズが出来るよう、職員が主演のエクササイズビデオを自主制作し、また参加者の一体感と継続参加を促す目的でオリジナルのポロシャツを配布した。

時間は午前10時から午後2時の4時間で、参加費用は昼食・資料代込みで1,500円 / 2回。

参加状況は1回定員50名のところ、老若男女60名近く集まり、大盛況で終了。参加者から今後の継続を望む声が聞かれた。

そして、平成19年1月から毎月最終日曜日に、6ヶ月を1クールとし、「ほうぼらじゅうエクササイズ」500円 / 1

回が実施されている。現在は2クール目に入り、参加者は約70名にまで増えている。

そしてまた、本年度は近在の公民館（4ヶ所）でも公民館の講座として「ほうぼらじゅうエクササイズ」を実施している。（500円／1回）

活動効果

平成19年1月からスタートした「ほうぼらじゅうエクササイズ」は現在2クール目に入っている。実施評価として初回に体力測定を行い、6ヶ月目に再度体力測定を実施し、効果を検証するものであるが、第1クール終了後の効果は、多くの参加者で筋力がアップしているという数値が出ている。

参加者数は、口コミでクール途中の参加者が増えている。また、地域の公民館での講座参加者の中から、施設に毎月通うようになった人もいる。（6月現在、70名前後／1回）

職員への影響として、エクササイズのプログラムに職員が交替で担当する月替わりの運動があり、資料作り等を通し本人の成長につながっている。また、公民館等地域へ出て行く事も新しい刺激になっている。

地域への影響として、踊りグループの集会で「ほうぼらじゅうエクササイズ」の一部を準備運動として行うグループも出てきた。

今後の課題

今後の課題として、参加者がこのまま増えた場合の実施体制（実施日数やプログラム内容、担当職員の調整と費用対効果）を検討しておかないといけない。

また、公民館の講座に参加した人や地域でエクササイズを取り入れたグループに、今後どのようにサポートしていくべきか、どのようなサポートをすべきかを検討していく必要に迫られている。

さらに、諸事情で来苑されなくなった参加者の分析とフォローをどのようにしていくべきか、そしてその中から介護予防の必要に迫られた人の発見とフォローをどのようにしていくべきかが今後の課題といえる。

主な経費や財源の内訳（年間あたり）

<主な経費>	<概算額>
職員の人件費	¥360,000
ビデオテープ他資料代	¥30,000
水光熱費	¥60,000
雑費	¥50,000
<合計>	¥500,000

<主な財源>	<概算額>
法人本部負担額	¥140,000
利用者負担額	¥360,000
<合計>	¥500,000



元気！長生き！生き生き生活！！
さあ、あなたも**「貯筋」**しよう。

集まれ！！

みんなが一緒に楽しく健康作りませんか！

ほうぼらじゅうエクササイズ

場 所 老老苑内の健康維持・増進（介護予防地域集会所）
 内 容 ほうぼらじゅうエクササイズ（運動課題）のほかに、様々な運動（ボール、杖、チューブ、マット、イス、）指導、音楽指導など
 日 時 毎月最終日曜日 9：00～12：00
 対 象 自分で歩行できる方（歩色、自転車、自転車も可、速くにバス停まで可）
 ※ 高齢者の割合が多くなります。
 定 員 50名
 場 所 ほうぼらじゅうエクササイズセンター
 場 費 500円／1回（運動の補助のみ）、000円です。
 定 員 50名
 ※ 毎月1回の開催を行います。
 ※ 5名以上の団体で参加される場合は別途参加費が異なります。

ほうぼらじゅうエクササイズとは、老老苑内のほうぼらじゅうエクササイズセンターで実施されている「ほうぼらじゅうエクササイズ」(V.A.S.I.体操)をベースとし、ボール、杖、チューブ、音楽指導、気力トレーニング、リハビリ指導などを行っています。参加費は500円です。みんなが楽しく健康作りませんか！