

地域における福祉の推進 [高年]

「ほうぼらじゅうエクササイズ」による介護予防教室

熊谷市の地域振興事業の一環として、「ほうぼらじゅうエクササイズ」と題した独自の創作運動を用いて地域の高齢者を対象に介護予防教室を実施している。利用者の健康増進だけではなく、交流の場としても効果をあげている。

埼玉県

社会福祉法人

熊谷福祉会

〒360-0853 埼玉県熊谷市玉井1145-1

TEL：048-533-0003 FAX：048-533-0120

◇法人設立年

昭和63年

◇法人実施事業

- ①経営施設（事業）数：14施設（事業）
- ②経営施設・事業の種類：
 - 特別養護老人ホーム…1、介護老人保健施設…1、ケアハウス…1、訪問介護…1、通所介護…4、通所リハビリテーション…1、短期入所生活介護…2、居宅介護支援…2、地域包括支援センター…1

◇法人の理念・経営方針

1. 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. 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

◇取り組みを実施している施設の概要

【施設名】

はなぶさ温泉通所リハビリセンター

【施設種別及び利用定員】

通所リハビリテーション

◇活動内容

- 活動開始年
平成19年1月
- 活動の対象者
地域の高齢者
- 活動の頻度・時間
月2回、1回あたり3時間

◇活動実施の背景、実施にいたった理由

平成18年に熊谷市の地域振興事業として「あついぞ！熊谷」が立ち上げられ、それに協賛する形で、同年8月から11月の間、地域の高齢者を対象に介護予防を目的として創作した「ストレッチ」、「有酸素運動」、「筋力アップ運動」を組み合わせた独自の「ほうぼらじゅうエクササイズ」による介護予防教室を、月1回開催した。

「ほうぼらじゅう」とは熊谷近辺の方言で「そこらじゅう」とか「あっちもこっちも」等の意味があり、よくお年寄りが「ほうぼらじゅうが痛い」と言っているのを耳にし、ほうぼらじゅうに効く体操という意味で命名した。

その後、参加者より継続して実施してほしいとの希望が多く寄せられ、また当施設の特徴である温泉とリハビリを地域の方がたへ還元したいという法人の意向もあり、平成19年1月より介護予防事業として、また熊谷市健康いきいきサポーター事業として、正式に活動を開始した。

◇実施内容

「ほうぼらじゅうエクササイズ」は、毎月第1、第3日曜日に実施している当施設の運動指導スタッフが独自に創作した体操を組み合わせた構成となっており、参加者に耳慣れた昭和歌謡にのせて行うものである。

開始して2年経過した頃から、体操の効果が出てきた方は、負荷に馴れて物足りなさを感じるようになった。同時に、体力やADL（日常生活動作）のレベルが決して高くない参加者も増えてきたため、参加者の体力差が顕著になってきた。そこで、参加者全員に満足していただくことを目指し、新たに有酸素運動と筋トレを組み込み、それぞれの体力・ADLのレベルに合わせてエクササイズができるように、異なる動きをする指導スタッフを3人配置した。他にも道具（チューブ・バランスボール・ペットボトル）を使った運動、ボクササイズ、コアトレ、マシントレ、ヨーガ、太極拳等のクラスを用意し、参加者は自分に合ったクラスを選択して運動を行っている。

また、年数回の外出行事を企画し、自然の中を楽しくウォーキングしたり、秋にはゲーム感覚の運動会も実施している。

◇活動効果（利用者や職員、地域などの反応、影響）

初回参加時に体力測定を実施している。その後6～8か月の間隔で測定し、実際に数値で体力・筋力・柔軟性の向上を実感してもらっている。

開始当初は筋肉痛等の訴えも多くあったが、運動を積み重ねるにつれ症状も軽減し、中には更なる筋力アップのために徐々に負荷を上げている方もいる。

また、自宅でもほうばらじゅうエクササイズの体操ができるように資料も配布している。この間、参加者の習熟度やレベルの差が問題となったが、随時ほうばらじゅうエクササイズの基本体操にプラスする形で新しい体操を創作・紹介し、参加者の体力アップと、飽きずに継続参加していただく工夫を加えている。こうしたエクササイズの進化は、同時にスタッフのモチベーションアップにも繋がっている。

◇今後の展開

参加者からの口コミによる紹介や、公民館等の利用者の参加など、初心者の方が徐々に増えているため、ベテラン参加者との体力的な格差が生じている。このため、体力に合わせたクラス分けやプログラムの多様化が必要となっている。

最近は参加者間のコミュニケーションも活発になっており、仲間意識を高めるようなプログラムも考案しながら、日常生活の活性化につなげていきたいと考えている。

参加者が自分の体力を客観的に把握し、更なる筋力アップに努め、介護保険を使わずに元気に生き生きと自立した生活を長く続けられるようにサポートしていきたい。



◇主な経費や財源及び人員等

- ・取り組みにかかわった職員数 12名
（職種等：健康運動指導員、音楽療法士、歯科衛生士、理学療法士）