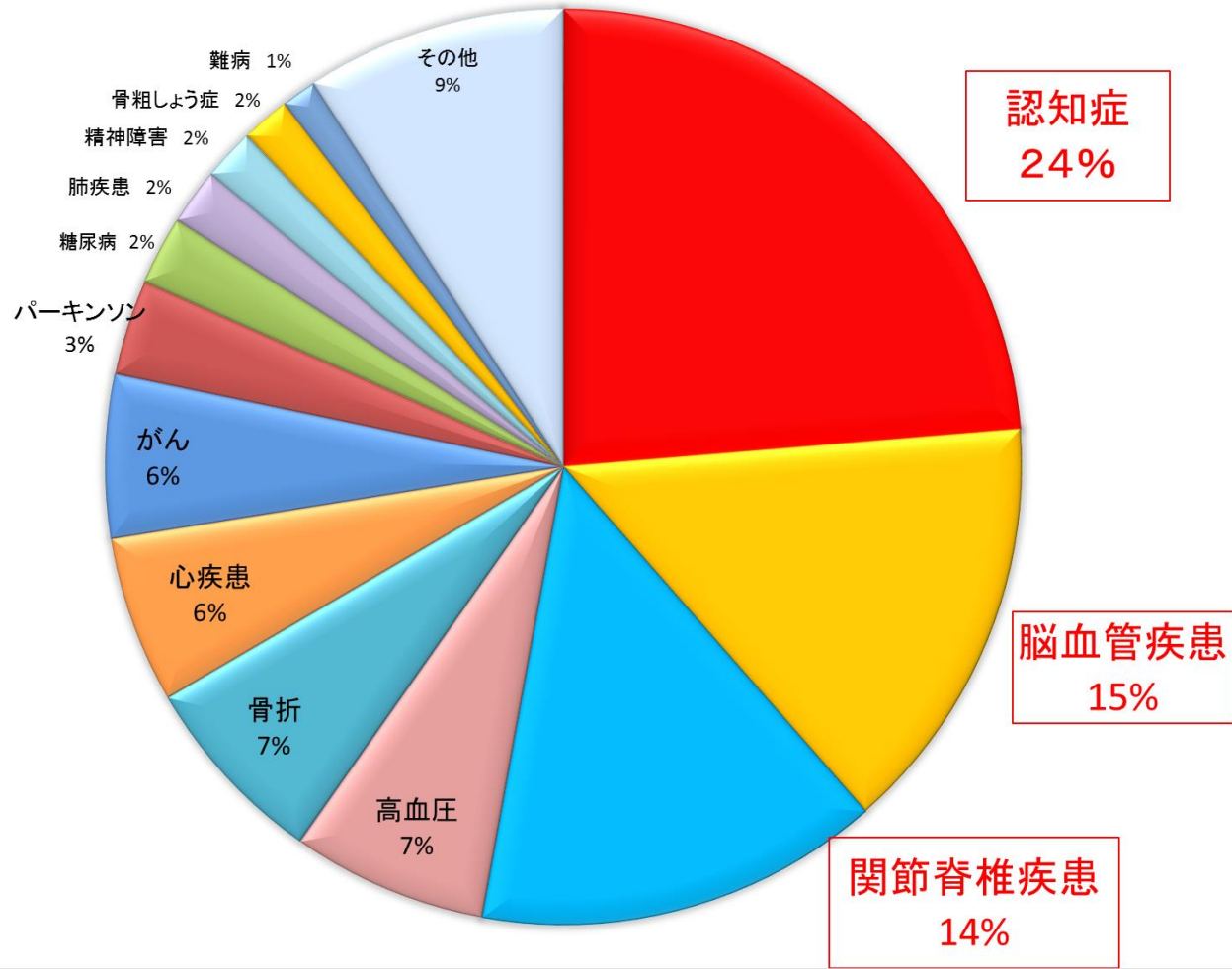


南足柄市 介護予防サポート隊の紹介



平成30年10月
南足柄市

介護が必要になった原因疾患(H28)



介護予防サポート隊について

自立し、いきいきと生活する高齢者が増える



身近な地域で介護予防の活動を広める



介護予防に関する知識・技術を得る



《介護予防サポーター養成講座修了者》

- 平成19年度：23名
- 平成20年度：18名
- 平成21年度：20名
- 平成24年度：20名
- 平成25年度：19名
- 平成27年度：17名
- 平成30年度：12名

計129名

養成講座のプログラム（平成30年度版）

回	内 容	スタッフ
1	開始式、オリエンテーション 講話： 運動指導 の基礎知識 実技：運動の基礎	健康運動指導士 市保健師
2	講話：高齢期の 身体機能 について 実技：準備・整理体操	健康運動指導士 市保健師
3	講話：介護保険と包括支援センターの役割 実技：準備体操・きんたろう体操 演習：グループワーク、先輩サポーターと交流	市保健師
4	講話・演習：身体機能測定法 実技：「筋力・バランス向上運動」	健康運動指導士 管理栄養士・市保健師
5	講話： 認知症 サポーター講座 測定：物忘れテスト 実技：「筋力・バランス向上運動」	健康運動指導士 歯科衛生士・市保健師
6	講話：栄養指導「 元気なからだは食事から 」 実技：筋力・バランス向上の運動	健康運動指導士 レクコ・ディネーター・市保健師
7	講話：フットケア 実技：姿勢と足圧チェック、柔軟性向上の運動	健康運動指導士 市保健師
8	講話：口腔機能指導「 お口の中から健康を 」 実技：準備体操・きんたろう体操 演習：グループワーク	市保健師
9	講話・実技：「体操の基礎知識と実践方法」 修了式	健康運動指導士 市保健師

介護予防サポート隊の概要



平成21年4月
組織化

現在
71名

介護予防サポート隊の活動



定例会・フォロー教室



定例会・フォロー教室



①定例会（年8回）

- ・各地域の活動を情報共有
- ・勉強会

※他市町村の視察・交流会も実施



②フォロー教室（年4回）

- ・健康運動指導士等による研修
- ・平成24・25・26年度は、きんたろう体操作成

きんたろう体操

- 介護予防を目的にした南足柄市独自の体操
- 介護予防サポート隊、健康運動指導士、市で作成

金太郎の歌に合わせ、金太郎の動きを取り入れたストレッチ、筋トシ体操が特色！



- ① コンディショニング版
(全身調整体操)
- ② 筋トシ版
- ③ ストレッチ版



きんたろう体操 (コンテシヨニング編)



1. 背のびの運動



ゴー パー ゴー 下ろす
4セット

2. 首・肩・腰の運動



10回: 首・肩・腰 (8回)
20回: 首・肩・腰 (8回)
2セット

3. 腕・背中の運動



ゴー 肩へ ゴー 肩を下へ ゴー 肩へ
4セット、 左→右2セット、 左→右2セット

4. 足ぶみ



16回

5. 鶴のポーズで バランス運動



左→右 2セット

6. 両手をねじる運動



8回ねじる

7. 足ぶみ



16回

8. まさかり運動(振りかぶりの動作)



まさかりをかぶって



大きくおろす

左2回→右2回



9. からだをねじる運動



ひねる 戻す
左→右 1セット

10. 足ぶみ



16回

11. しこふみ運動 (お相撲さんの動き)



しこふみ
左右1回

膝を伸ばす
左右1回

2セット

12. 深呼吸



息を吸って

息を吐いて

大きく深呼吸
2セット

△ ご使用のブラウザでは YouTube をご利用できません。ブラウザの更新が必要です。詳しくは、[こちら](#)を

きんたろう体操～コンディショニング版～

きんたろう体操～コンディショニング版～

チャンネル登録



2:00 / 7:01



グッド!



問題を報告

323 回再生



定例会・フォロー教室の 実績（平成29年度）

定例会開催回数 8回

サポート隊延べ数:184人

フォロー教室開催回数:4回

サポート隊延数べ数:110人

介護予防サポート隊の活動



市の事業協力



市の事業協力

● 市の教室

- 転倒骨折予防教室
- 認知症予防教室
- ウォーキング教室

等のサポート

● 随時、老人クラブで体操指導や体力測定を実施

● 年1回「健康フェスタ」で体操教室を実施



転倒骨折予防教室



健康フェスタ



市の事業協力の実績 (平成29年度)

回数:57回

参加者延べ数:841人

サポート隊延べ数:259人

介護予防サポート隊の活動



自主活動



自主活動

誰でも自由に参加

①介護予防体操教室（中部公民館）



- ◎毎月第1・4水曜日
- ◎13時30分～15時
- ◎準備体操
 - ↓
 - 下肢筋トレ
 - ↓
 - タオル体操
 - ↓
 - セラバンド
 - ↓
 - 整理体操
- ◎50～60名/回参加



自主活動

自治会単位

②介護予防体操教室（地区の公民館）



◎各地区月1～2回開催

◎1時間30分

◎内容は地区により違う

- ・ 下肢筋トレ
 - ・ ストレッチ
 - ・ セラバンド
 - ・ タオル体操
 - ・ 脳トレ
 - ・ ボール体操
 - ・ リズム体操
 - ・ 歌
- 等の組み合わせ
- ・ 年1回体力測定

◎1地区10～30名程度参加



開催地区

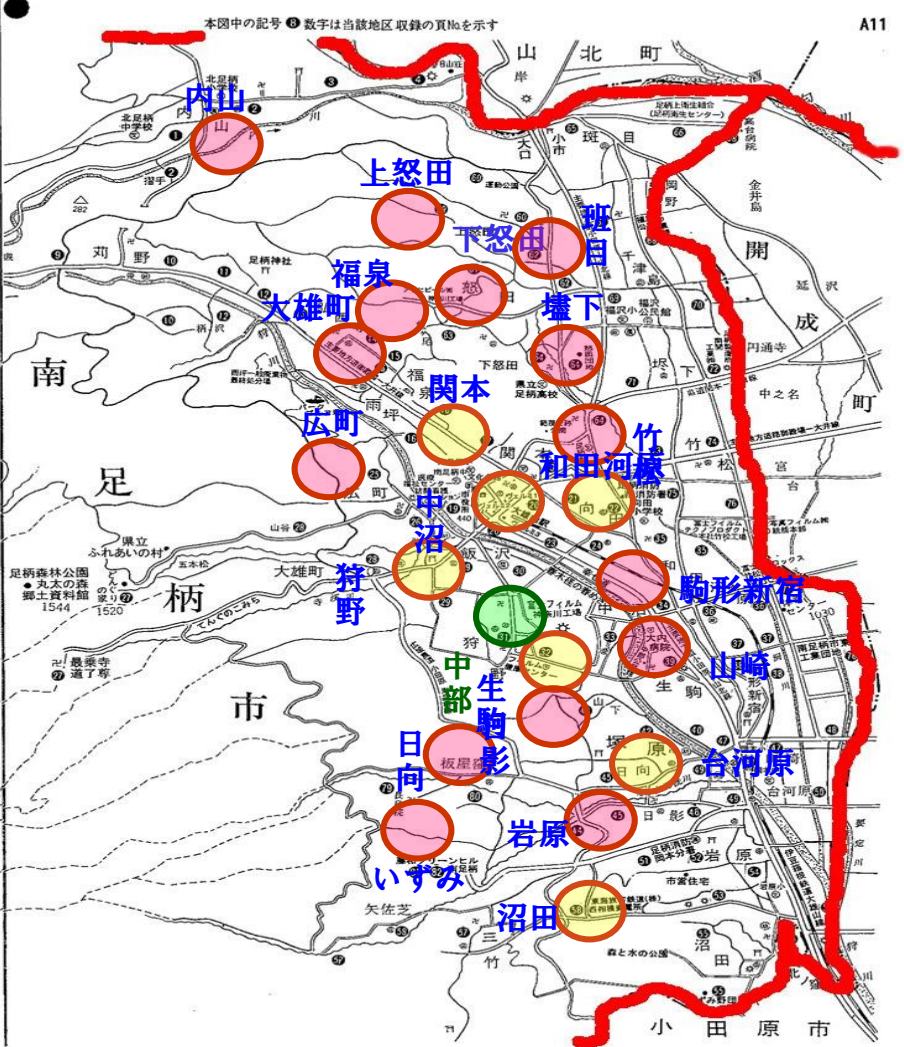
南足柄市総図と索引 記号 1: 30000



- 市の教室からできた会
- 自治会等の独自の会

自主活動の場所

記	市役所	市
◎	学校	農
◎	福祉センター	身障(建物)
◎	公民館	工場
◎	警察駐在所	電機所
◎	郵便局	町
◎	電報電話局	大字
◎	病院	丁目
◎	寺院	山
◎	神社	園





A11



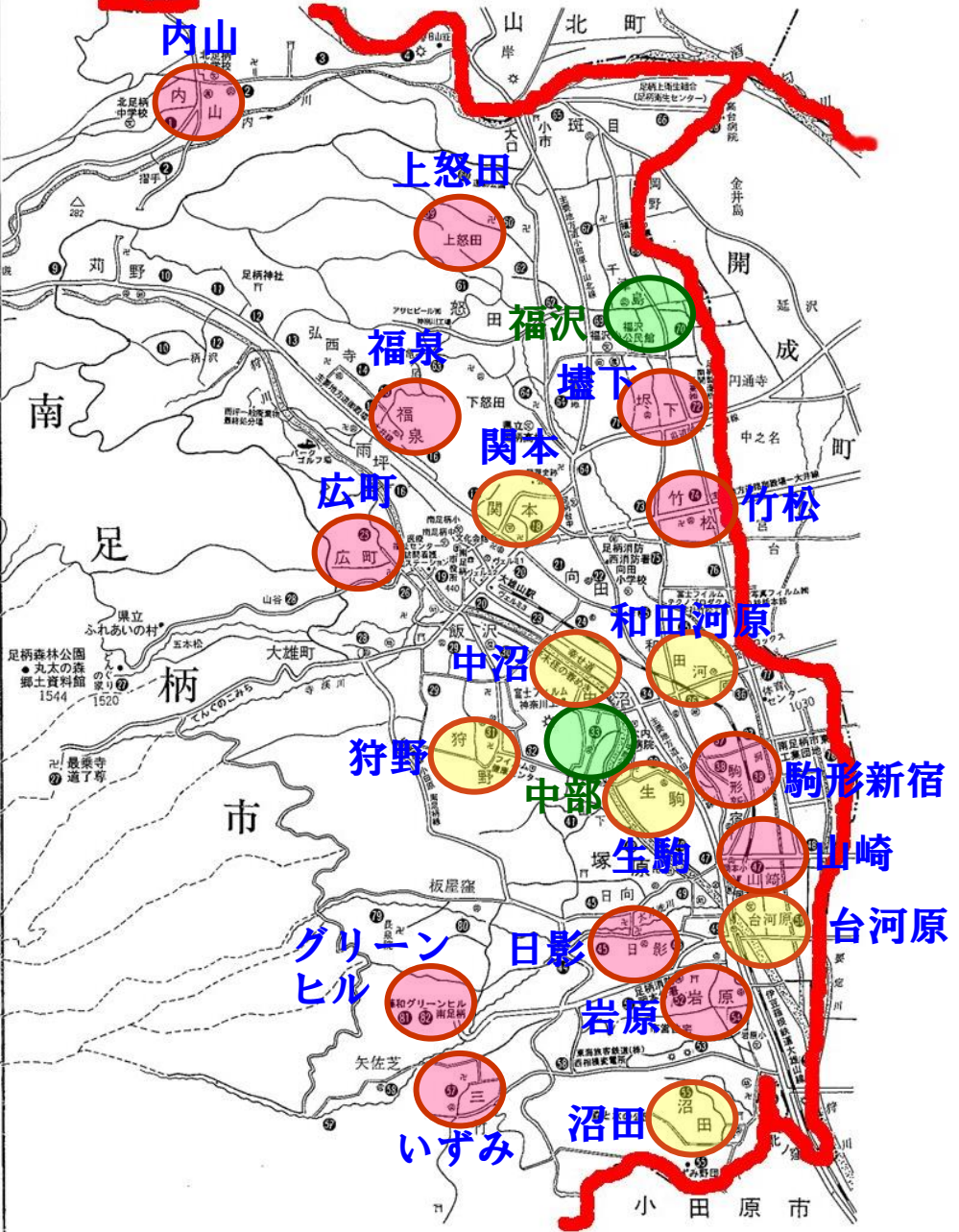
開催地区



-  市の教室からできた会
-  自治会等の独自の会

自主活動の場所

本図中の記号③数字は当該地区収録の頁Noを示す



《プログラムの一例》

1. あいさつ
2. 準備体操
3. ラジオ体操
4. 指・耳・鼻体操
5. ストレッチ体操
- 休憩 —
6. セラバンド体操
7. こゆるぎ体操
8. きんたろう体操
7. 歌

- ▶ 今月の歌 (早春賦、アルプスの牧場)
- ▶ 逢えてよかった



参加者の声

(23年度アンケートより。原文のまま)

日頃使わない部分、筋力をきたえられ、健康維持に自信ができた。

良い雰囲気の中、適度のおしゃべり、笑いがあり、楽しい会です。

毎日の生活の中に時々思いついて、エクササイズしています。大変良いと思います。

サポーターさんたちが熱心に対応してくれており、感謝しております。

会の雰囲気が楽しく、参加が楽しみ！

サポーターの方々のいつも明るい笑顔と熱心さに感謝しています。

ご近所の方々とのふれあいも、とても楽しいです。

サポーターの方々の教えがよくてとても充実しています。



自主活動の実績

(平成29年度)

開催回数:431回

参加者延べ数:8,252人

サポート隊延べ数:1,587人

※いずれも概算



中部公園緑地での介護予防体操教室。サポート隊が交代で体操を教えます。写真中で指導しているのは、横原さん。

まちかどレポート



介護予防サポート隊

横原てるみさん
(和田河原)

楽しく、無理なく、介護予防

介護予防サポート隊の活動は、今年度で7年目を迎えました。現在、関係者が在籍し、自治会の公民館などで、地域の人を対象に介護予防体操教室を行っています。市内16自治会で行

っている。また誰でも参加できる教室を月に1回、毎月水曜日に中部公園緑地で行っています。日中は8人の参加があり、初めての人が5人いました。口コミでどんどん参加者が増えているので、とてもうれいですね。

最初は自分の健康のために、介護予防サポート隊に参加しました。

市民俳壇

得意や冬の標をほしはしま
茶の蒸や土屋ある暮し今も尚
小鈴鳴る靴なき園七五三
茶の花や津屋女女のゆかえりり
膝床の呼吸正しく今朝の冬
燃えあがる魂の色紙を舞臺
手とつとつ親子の絆七五三

加藤幸子
齊藤 幹
山口千代
小瀬村信子
加藤富江
加藤かほる
川上靖子

伊豆の島の口癖の末落つ
夫婦して見せた冒険の七五三
共に生きまゝええう日やお茶の花
茶の花や文句でいう愛の国
前巻も命の華からやかに
芝山の夕日に映えるお茶の花
朝寒の雪は真水のようにあ

吉沢文江
行谷新水
黒田幸枝
飯田 愛
加藤れい子
川上行仁
芝田結人

サポート隊はサポート隊として介護予防体操教室を開催すると、喜んでくれる人たちが「体が軽くなる」、「楽しみながら元気になる」と言ってくれるので、道徳的申分があります。参加者たちは自分の体に良い変化が表れるのが喜んでくれますが、私たちが見ても、姿勢が良くなりました。とてもよく分かります。

内容やプログラムはサポート隊が考えます。下肢の筋力アップ体操を中心に、いろいろな体操のよいところを取り入れたり、自分で学んだことなどを話したりしています。大切なのは、楽しみながら体を動かすということ。無理をしてもいけません。動かせる範囲でいい、日常生活にも取り入れて、続けていってほしいですね。

した。実際にサポート隊として介護予防体操教室を開催すると、喜んでくれる人たちが「体が軽くなる」、「楽しみながら元気になる」と言ってくれるので、道徳的申分があります。参加者たちは自分の体に良い変化が表れるのが喜んでくれますが、私たちが見ても、姿勢が良くなりました。とてもよく分かります。

サポート隊はサポート隊として介護予防体操教室を開催すると、喜んでくれる人たちが「体が軽くなる」、「楽しみながら元気になる」と言ってくれるので、道徳的申分があります。参加者たちは自分の体に良い変化が表れるのが喜んでくれますが、私たちが見ても、姿勢が良くなりました。とてもよく分かります。



チヨダ地域保健推進賞授賞式



チヨダ地域保健推進賞授賞式

テレビ東京 BSジャパン「Let's ご当地体操」で きんたろう体操が紹介されました (H26年度)



