

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

現代版 高齢者スポーツコミュニティ形成事業
第二の我が家を目指して

特定非営利活動法人スポーツ・サンクチュアリ・川口

I. 事業の目的

地域包括ケアシステムの構築が急がれていますが、介護予防の分野では、「本当に必要な方が参加してくれない」、「継続性が担保できない」など、活動拠点のあり方や運動プログラムの提供方法などの課題が挙げられています。

私たちは、日本全国に設置されている総合型地域スポーツクラブこそ、この課題に対応できるのではないかと考え、川口市の総合型地域スポーツクラブとのネットワークを構築し、行政や地域包括支援センターとの連携の中で、モデルづくりに取り組んでいます。

本事業では、現代を生きる高齢者のニーズに沿った体験を提供するため、非日常やあそびを意味するスポーツの語源である『SPORT』によるコミュニティ形成を目指します。

II. 事業の目標

私たちは、現代を生きる高齢者のニーズに合った、コミュニティ形成という目的実現のため、本年度事業では次の3つの目標を設定しました。

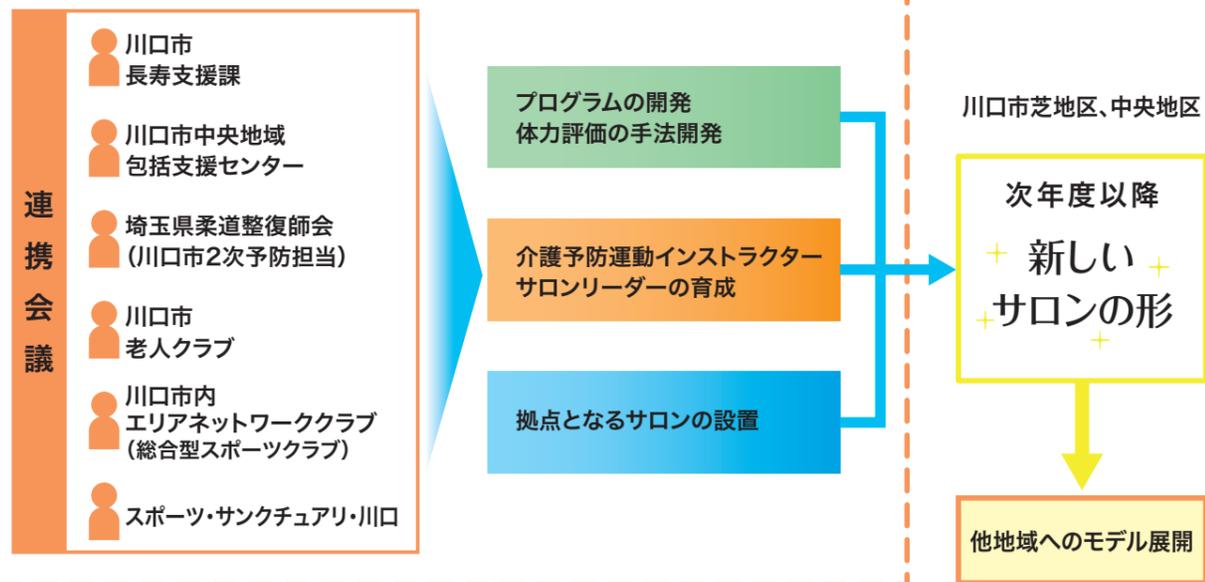
1. 介護予防を核とする、飽きさせない多様化されたプログラムづくり
2. 指導者や相談相手として、当事者同士が支え合うことのできる仕組みづくり
3. 第二のわが家と思えるような居場所づくり

これらの3つを融合することで次年度以降の新しいサロンの形につなげていこうというものです。

III. 事業の全体図

上記の3つの目標を達成するため、スポーツ・サンクチュアリ・川口では、地域の方々とネットワークを構築。連携会議を設置し、ご意見・ご協力を得ながら、事業を実施することといたしました。

WAM助成 本年度事業



IV. プログラム開発会議

1. プログラム開発会議の役割

多様化された、効果的なプログラムを開発するため、「プログラム開発会議」を開催いたしました。プログラム開発会議は次の二つの内容で構成されています。

① プログラム開発および講習内容の精緻化のための会議

よい講習には、よいプログラムとよい構成(全体の流れ)が必要になってきます。ここでは、介護予防的な視点から、中・高齢者コミュニティの形成に資する内容のプログラムを念頭に検討を行いました。また、対象者の参加や継続の利用を促すため、文化・レジャー的な要素を盛り込むよう、講習内容を構築しました。プログラム内容を検討する際には、連携会議のメンバーに協力を依頼し、各団体の会員の方々を対象としたモニター事業を開催しました。これは、人材育成も兼ねて、プログラム内容や構成を検証するためのものでした。

② 体力測定エビデンス指標検討会議

健康作りプログラム・介護予防運動では、プログラムおよび講習内容の効果を客観的に把握するために、体力作りの指標を設けることが必須です。一方、自身の努力が目に見える形で結果に表れることで、モチベーションが高まりますので、その点からも数値的な指標づくりは大切です。

2. プログラム開発会議の様子

様々な立場の関係者が集まったことにより、1つのテーマについて多角的に検討することができたため、「使いやすい」プログラム、かつ現場で「活かしやすい」プログラムに仕上がりました。また、講習の流れについても確認できました。ここでは、有志によってご当地体操の開発も行われました。(背表紙参照)

指標検討会議では、当初、地区ごとに特徴を生かした測定を行なうという案もありましたが、やはり市内での統一指標が必須であろうという結論になりましたので、測定項目を決めることになりました。

実際の現場では、測定のみ参加する方もいますので、運動を続けたいというモチベーションにつなげるために、『測定⇒実技⇒測定』と測定の実技を組み込み、短期的な効果が目に見えるような進行としました。測定については、現在各サロンで試験的に運用されています。



3. モニター事業の様子

モニター事業やプログラムの開発会議を通して、以下の検証ができたと同時に、新たな課題も浮かび上がりました。次年度以降はこれらの課題を、どのように解決し、人材を育成していくかが、宿題となっています。



森林を歩く



サークル活動も



文化的活動も検証



AEDによる安全管理講習

4. プログラムや運営に関して

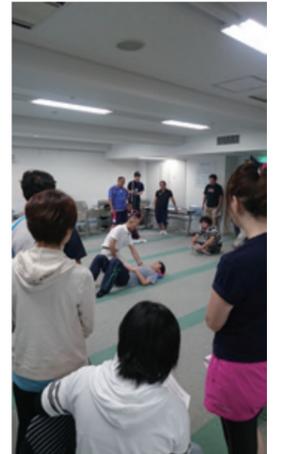
モニター事業やプログラムの開発会議を通して、以下の検証ができたと同時に、新たな課題も浮かび上がりました。次年度以降はこれらの課題を、どのように解決し、人材を育成していくかが、宿題となっています。

- ◆生活圏にしながら、日常生活から少し距離をおけるような、非日常的な空間が心を軽くし「また行こう」という気持ちにさせる。受動型の体験ではなく、自発的な動機付けにつながる要素が必用である。
- ◆サロンリーダーは正しい運動を教える指導者（インストラクター）としての技能だけでなく、一人ひとりに有効となる運動を見つけ、共に実践するファシリテーターの役割が求められる。
- ◆サークルにおいては、仲間同士のつながりが大切であり、共通の目標を設定したり、声かけをするなどして共感を引き出すことが、参加者の継続を促すための力となる。
- ◆運動の内容は、質が高く、強い疲労感を感じさせないことが重要。そのために、科学的に効果が検証されているプログラム構成が必用。リーダーはそのプログラム構成手法と提供方法を学ぶ必要がある。
- ◆サロンやサークルとして継続した運営を行っていくには以下の要素が大切である。
 - ・多世代を関与させること
 - ・ユーモアを絶やさず、お互いが尊重し支えあう文化を築くこと
 - ・新しいことに挑戦する機会を提供すること
 - ・安全のための危機管理規程（事前予測）や、危機発生時の行動規範を策定すること

V. 介護予防運動インストラクター、サロンリーダーの育成講習開催

総合型地域スポーツクラブや介護予防サークルなどに所属する会員が、介護予防インストラクターやサロンリーダーとして活躍できるようになるための講習会を7回にわたって開催しました。

これまでの介護予防サークルや総合型クラブの会員さんたちは、単に余暇を楽しむために参加している方が多かったのですが、これからは、元気な会員さんの中から率先してチームを率いるリーダーが出てくるのが大切です。そこで、本年度は、クラブなどの運営のために必要な素養を身につけていただくための内容としました。次年度には、この方々を中心としたメンバーにさらに経験を積んでいただき、受益者負担型の自立したサークルの構築を目指します。



講習会のカリキュラムをご紹介します。

| | | |
|---|------------------------------|--|
| 1 | 介護予防運動に必要な身体の知識 | 参加者の身体を理解した上で、動きを考えられるように、ウォーミングアップやリハビリ、ストレッチの技術について学んでもらいました。 |
| 2 | ストレッチ実技 | その方の状況に応じたストレッチ手法が提供できるように、幅広い内容のストレッチを指導しました。 |
| 3 | ラグビーで介護予防 | ネットワーク団体の力を借りて、介護予防にラグビーを取り入れ男性も参加しやすく、楽しさを演出するための内容にしました。 |
| 4 | 川口市介護予防運動サロンリーダーとして活躍して頂くために | 川口市の長寿支援課の方々にご講演いただきました。 |
| 5 | (指導練習 1) 運動の目的を明確にするための「5Q」 | 運動プログラムの「効果」や「潜在リスク」の存在について検証するための、AFAAエクササイズガイドラインの「5クエスチョン」を学びました。 |
| 6 | (指導練習 2) 介護予防運動サロン運営をしてみましょう | 次の介護予防サロンの実践のために、シミュレーション体験をしていただきました。 |
| 7 | 実際の介護予防運動サロンに参加し学びましょう | 実際の介護予防サロンに参加してもらい、OJT的に現場を実践体験してもらいました。 |

VI. 拠点となるサロンの設置

住み慣れた地域で安心して暮らすために・・・
川口市の地域包括支援センターと連携して、
地域の高齢者が集い、情報交換をするためのサロンを次の3か所に設置しました。

- ①中央地区
- ②芝地区スペース
- ③連携する総合型地域スポーツクラブのクラブハウス内

サロンを設置するにあたっては、研修のため地域包括支援センターの開催した地域連携ワークショップなどにも参加させていただきました。また、スタッフの方々からは専門的な立場からアドバイスをいただき、高齢の方々の生活や生活の中での課題について学ぶことができました。



医師など医療関係者と共に地域連携ワークショップに参加

総合型地域スポーツクラブのエリアネットワークでは、こうしたご支援をいただくなかで、サロンを取り巻く環境が見えてきました。そして、メンバーの間には、介護予防事業における「新しい総合事業」のしくみの中で、総合型地域スポーツクラブの果たせる役割を担っていこう!と共通の目標が生まれました。

モニター事業やプログラムの開発会議を通して、以下の検証ができたと同時に、新たな課題も浮かび上がりました。次年度以降はこれらの課題を、どのように解決し、人材を育成していくかが、宿題となっています。

特に、川口市中央地域包括支援センターについては、医療連携も他の地域と比較して相当に進んでおり、先進事例として、学ぶことが多くありました。

この中央地域包括支援センターの方々は、一緒に地域を元気にしようとする仲間であり、強い味方でもあります。

介護予防事業における、新しい総合事業の一端を担うものとして、総合型地域スポーツクラブの価値を認めてくださり、エリアネットワークの活躍の場を広げていくためのきっかけを作ってくださいました。



スポーツ・サンクチュアリ・川口のスタッフも指導者として介護予防事業に参加

VII. おわりに

ここまでを、本年度助成事業として進めてきたのですが、現段階での成功要因と今後の課題をまとめてみたいと思います。

成功要因

① 地域の高齢者の方々の意識が高かった

スポーツ・サンクチュアリ・川口では、長年にわたり川口市内で活動を続けていますが、開始当初から活動に参加して下さっている会員さんやご高齢でも本当に元気な会員さんがいます。これは、クラブの会員さんたちが(もちろんコーチ陣も含めて)、ここは自分たちのクラブだという誇りを持って、本当の仲間として、互いに励まし支え合っていることが大きいのかなと思います。本年度はサロンという居場所を作ることができましたので、今後は、より一層活動の幅を広げることができると思っています。



御年94歳の高田さん



20年間通っていらっしゃる
88歳の正田さん(中央)

② 協働できる仲間がいた

総合型地域スポーツクラブとして、これまでの活動の中で培ってきたノウハウやネットワークを生かすことができました。とても単独のクラブではできないことを、ネットワークを組むことで実現できるのだということを感じました。

おそらくそれは、今回一緒に事業をしてくれた皆さんにとっても同じではないかと思えます。今回の事業では、自分たちのエゴを最小限にとどめ、利用者の方のを中心に考えられるメンバーが集まったことがよかったのではないかと考えています。

③ 信頼感の向上のために

本事業を実施するにあたって、これまでの事業やネットワーク連携で培った信頼感がベースにありました。そうした実績があったとしても、初めての連携相手から信頼を得ることはなかなか難しいことです。

今回、スポーツ・サンクチュアリ・川口では、一般財団法人日本規格協会の発行する「アクティブレジャー認証」を取得することを目指しました。この制度は、健康作りに関する活動を「楽しみ」と捉え、よりよいプログラム運営をする団体を認証するものです。取得の過程で、メンバーの意識や技量が飛躍的に向上するという副次的な効果もありました。こうした第三者からの認証により、信頼性が担保され、行政との連携もしやすくなると考えています。

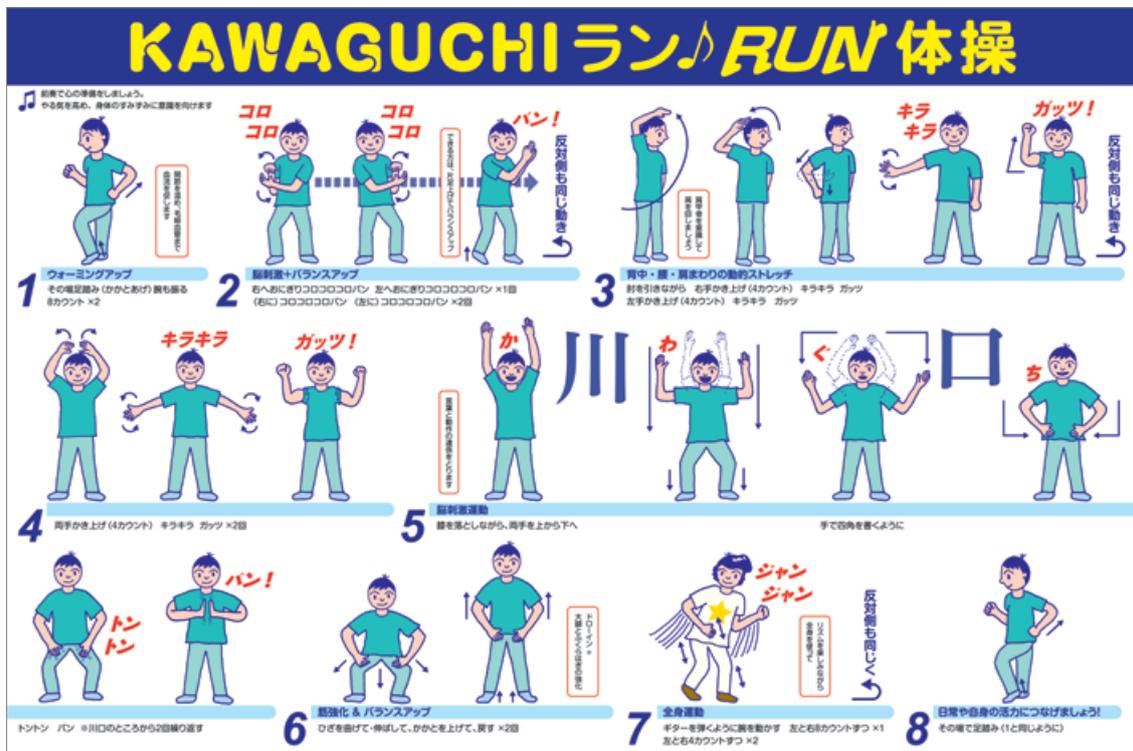
ご興味のある方はこちら → <https://www.activelife365.com/index.php>

今後の課題

ここまで、よいことばかりを書いてきましたが、順風満帆なわけではありません。まだまだ、人材が育ちきっていない中、サロンをどのように運営していくのか、また、サロンでの提供サービスの標準化をどのように図っていくのか、引きこもりがちな高齢者が本当に参加してくれるのか、など、検証しなければいけない課題は、山積しています。

今後も地域の皆さまとともに、課題にチャレンジしていきたいと思っています。

川口ランRUN体操のご紹介



川口の介護予防に役立てようと、ご当地体操KAWAGUCHIランRUN体操を開発し、パンフレットを製作いたしました。育成事業の一環とも関連づけて、ご当地体操リーダーが、「体操のお父さん」として、市内で開催することも想定しています。シンプルに覚えやすく、無理のない動きで構成しました。一度体験すれば、ご家庭でも実践できるような内容になっています。



詳しくは、下記までご連絡をお願いいたします。

特定非営利活動法人スポーツ・サンクチュアリ・川口

T E L:048-253-9700

MAIL:tfpkty2@nifty.com