

心くまる元気アップ教室  
自主グループ  
ガイドブック

## 1.ふくまる元気アップ教室自主グループとは

池田市では、日常的に、身近な場所で、住民同士の自主的な介護予防のための体操を行う取組を推進しています。

この取り組みを行うグループを、「ふくまる元気アップ教室自主グループ」と呼んでいます。

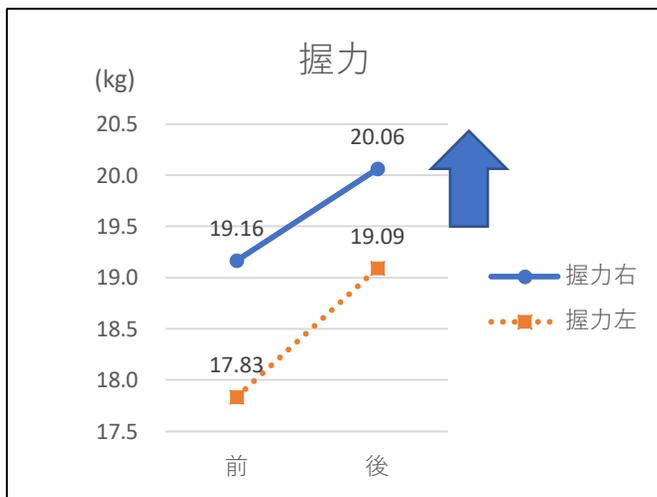
## 2.なぜふくまる元気アップ教室自主グループが必要なのか

住み慣れたまちで元気に過ごし、好きな所へ行き、好きな人と会い、好きなものを食べるためには、いつまでも健康でいる必要があります。

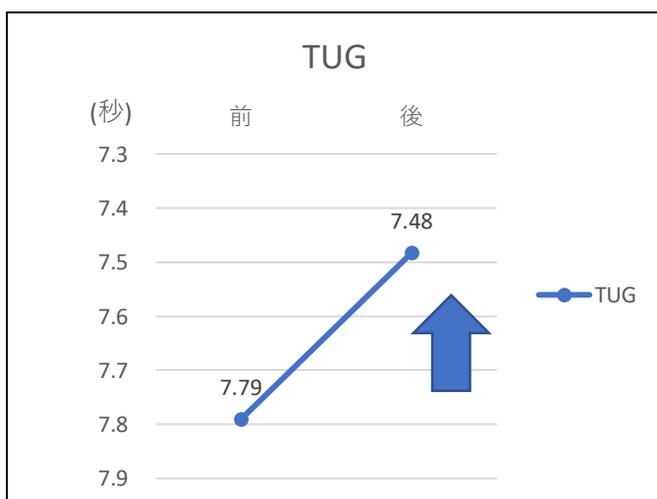
そして、いつまでも健康でいるためには、元気なうちから介護予防に取り組む必要があります。

### 3.介護予防の効果

「心くまる健康体操2020」を3か月程度、週1回以上行くと、体力測定の数値が向上しました。



握力は総合的な筋力の指標です。  
3か月後、左右ともに0.97~1.33kg向上しました。



TUG(Timed Up & Go Test)は、椅子から立ち上がり、3m先の目標を回って再び座るまでの秒数を測る移動能力の指標です。  
3か月後、0.31秒速くなりました。

## 4.体力測定の効果

定期的な体力測定によって、参加意欲の向上や、効果的な介護予防に取り組むことができます。

体力測定



自分の現状を把握する



ご自身のどこが強いか(どこが弱いか)を知ることができます。また適切な運動負荷を決める際にも役立ちます。

目標を立てる



目標は高すぎず低すぎず、1ランク上を目指しましょう。

運動を続ける



よい結果を得るためには、運動負荷(運動の頻度や回数・時間)も重要です。適切な運動負荷で運動を続けましょう。「ややきつい」程度の運動を行いましょう)

体力測定



運動をした結果、どのような変化があったかを知ることができます。

体力向上



新たな目標を立てる

# 5.介護予防を始めるには

## 1:仲間を集める

1人で体操するよりも、仲間と一緒にの方が続けやすくなります。友人や地域のことをよく知っている人に、話してみることから始めましょう。

まず、65歳以上の仲間を5人以上集めましょう。

## 2:内容を決める

集まった仲間と話し合い、ふくまる健康体操・ふくまる健康体操20以外にしたいことがあればその内容を話し合しましょう。

## 3:会場を決める

定期開催が可能な会場を見つけて、開催日時を検討しましょう。決まった場所・時間で開催する方が習慣化されやすくなります。

会場が共同利用施設の場合、利用料の減免を受けることができます。

## 4:役割を決める

1人の負担が大きくなるないように、集まった仲間と役割を分担しましょう。各自ができることを行って、協力し合しましょう。

連絡係1人、サポーター1人以上を決めましょう。

## 5:もしものために

万が一の事故等が心配な場合は、緊急連絡先を共有しておいたり、地域活動やスポーツによる事故や物品の破損を補償する保険に加入すると安心です。

## 6:書類を提出する

立ち上げ時に、「ふくまる元気アップ教室自主グループ登録申請書」「池田市地域介護予防活動支援事業支援申請書」「活動計画書」「参加者名簿」の提出が必要となります。また継続支援を希望するグループは、「池田市地域介護予防活動支援事業支援申請書」「活動計画書」「参加者名簿」を提出する必要があります。

## 6.ふくまる元気アップ教室自主グループの登録と支援を受けるには 提出していただくもの

いつ	提出書類名
新規立ち上げ時	<ul style="list-style-type: none"><li>・ふくまる元気アップ教室自主グループ登録申請書</li><li>・池田市地域介護予防活動支援事業支援申請書</li><li>・活動計画書</li><li>・参加者名簿</li></ul>
支援継続希望時	<ul style="list-style-type: none"><li>・池田市地域介護予防活動支援事業支援申請書</li><li>・活動計画書</li><li>・参加者名簿</li></ul>
年度末	<ul style="list-style-type: none"><li>・実績報告書</li></ul>

### 自主グループとなる条件

- ・65歳以上の方を5人以上集めることができる
- ・連絡係1人、サポーター1人以上選任できる
- ・ふくまる健康体操2020またはふくまる健康体操を1か月に2回以上実施できる
- ・会場、椅子、血圧計、DVDプレイヤー、テレビを準備できる

# 7.支援内容

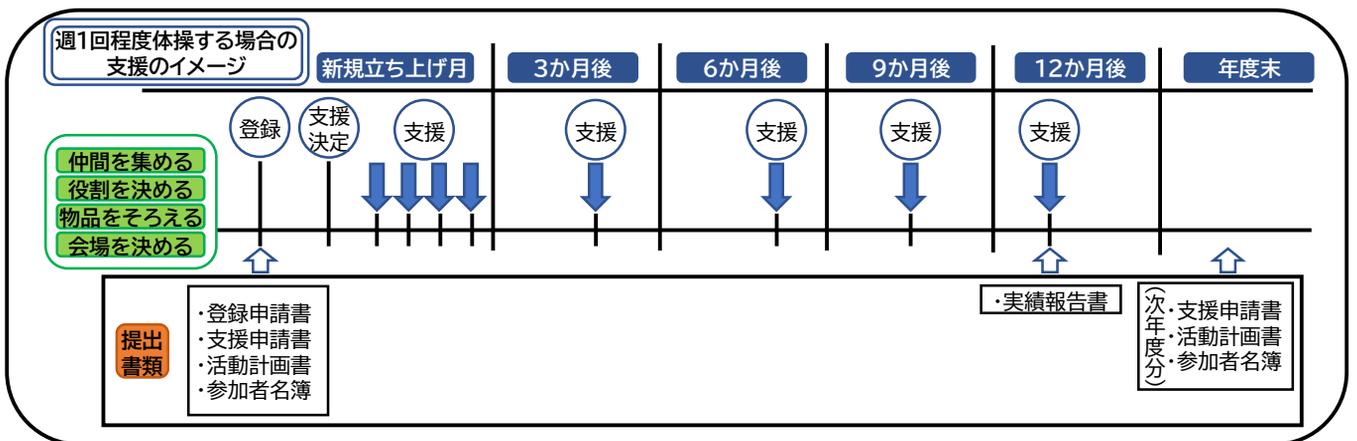
・専門職の派遣(運動指導・体力測定)

新規立ち上げ支援:4回まで  
定期支援:最大3か月に1回

・共同利用施設利用料の減免

・希望グループへは体験会の実施  
(自主グループ開始時より有効)

・DVD、CDの供与  
(ふくまる元気アップ体操2020)



## 8.当日の流れ(例)

13:30 受付

受付を済ませた人から椅子を並べたり、DVDの準備をしたり、受付の手伝いをして、参加者が集まるまでの時間を過ごします。

13:45 ふくまる健康体操2020

間に休憩をはさみながら、それぞれの状態に合わせて体操をします。

14:20 後片付け

みんなで手分けして、片づけをします。実績報告書に人数を記入します。

14:40 終了

## 9.Q&A

Q.運動をするとどんな効果があるの？

A.

運動すると良いことは皆さんもご存じと思いますが、皆さんの中には「この歳で運動しても効果はない」とか「疲れるだけだ」と思われている方も少なくありません。しかし、高齢であっても運動することで様々な効果があります。運動能力の向上以外にも、認知症予防、うつ予防、骨粗しょう症予防、転倒予防などの効果があるといわれています。

Q.どれくらい運動すればいいの？

A.

<今まで運動していない人>

まずは週1回程度からはじめましょう。最初からがんばりすぎると、続けることが難しくなることがあります。運動は「続けること」が大事です。

<今まで運動している人>

今行っている運動に加えて、別の運動も取り入れてみましょう。例えばウォーキング等の持久力運動をしている方は、おもりを使う筋力運動を取り入れていろいろな種類の運動を行いましょ。週2回以上、いろいろな運動をする習慣がある方が効果的と言われています。

徐々に運動負荷を高めると効果的です。運動指導や体力測定の際に専門職に相談してみましょう。

Q.運動を続けるコツは？

A.

目標を決める

仲間と一緒にいる

日常生活に取り入れる

記録をつける

楽しいと思えるものを選ぶなど

また、毎日自宅で行う運動、週1回仲間と一緒にいる運動、など、時間や場所を決めて行うようにすると続きやすいです。

Q.ちょっとした困りごとがあるのですが  
どうしたらいいですか？

A.

最近、ご近所に高齢者のみの世帯等が増えていませんか？日常生活の中のちょっとした困りごとが解決できず、地域で暮らし続けることが難しくなってしまう人が増えています。

例えば、

- ・電球の交換ができなくて部屋が真っ暗
- ・ゴミ収集場所までゴミを持って行けない
- ・近くのスーパーまで1人で歩くのが難しい等

そんなちょっとした困りごとのお手伝いを  
ご近所同士で助け合えたらいいですね。そ  
こで元気な高齢者の皆さんの出番です。  
助ける人、助けられる人という意識ではな  
く、お互い様の意識のもとでの活動を仲  
間と始めませんか？

たくさんの方がそれぞれの得意分野を生  
かし、活躍されることを期待しています。