

さくら市

【事業の名称・プログラム区分】

事業の名称：楽しく水中運動教室

プログラム区分：特定高齢者施策（運動器の機能向上）

1 本事業の特徴

【事業概要】

寒さで運動の機会が減る時期に、水中運動を実施することにより、筋肉や関節に余計な負担をかけることなく陸上では鍛えられにくい筋肉のトレーニングをおこなう。

【特徴的部分】

さくら市では、一般高齢者施策として市の屋内プールを利用した「水中ゆうゆうウォーキング」、「からだ元気塾」を実施しており、「楽しく水中運動教室」終了後はこれらの教室に参加できるよう配慮している。

2 自治体の概要

【人口、高齢化率、特定高齢者数】

人口：42,739人（平成20年1月1日）

高齢化率：20.0%（高齢者人口42,739人）

特定高齢者数：26人

【圏域数、地域包括支援センター数】

地域包括支援センター2ヶ所

3 事業の体制づくり

【直営（担当課）or 委託（委託先事業者）】

委託により実施（パシフィックスポーツプラザさくら）

【事業従事者】

健康運動実践指導者2名（パシフィックスポーツプラザさくらの職員）

保健師1名

【会場】

パシフィックスポーツプラザさくら（スポーツ施設）

【対象者の選定方法】

特定高齢者の決定基準のうち、運動器の機能向上の項目に該当した者を中心に、地域包括支援センター職員が訪問し介護予防ケアマネジメントを実施する。

【事業の周知方法】

①運動器の機能向上の項目に該当した特定高齢者の候補者に対し個人通知し、地域包括支援センター職員が勧奨する。

②教室開始前に実施していた特定高齢者施策「いきいき教室」でPRする。

③運動器の機能向上の項目に該当した特定高齢者の候補者に対し、健診結果相談会でPRする。

【送迎の有無】

あり（パシフィックスポーツプラザさくらに委託、市保健師も送迎者に乗車する。）

【費用】

無料

【ボランティアとの連携】

なし



帰りのバスでは、いちごをパクリ!!

4 事業の実施状況

【実施期間、回数、1回当たりの時間】

実施期間：3ヶ月（1～3月）

回数：週2回（計18回）

1回当たりの時間：90分

【参加者数】

実人員10名（延べ142名参加）

【プログラム内容】

- ①健康チェック（体重・血圧・脈拍測定）
- ②体力測定（握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行の6項目を初回と最終回に実施）
- ③水中ストレッチ
- ④水中歩行
- ⑤流水マシンマッサージ



流水マシンマッサージ体験中



ヌードルを使って水中歩行

実施状況

開催日	内 容
平成19年1月12日	開講式 問診、血圧・脈拍測定、基本チェックリスト 体力測定(6種目)
平成19年1月16日	プール基礎歩行 (前、横、腕を速く振る)
平成19年1月19日	プール基礎歩行 (水の中でスクワット、踵上げ、ジャンプウォーキング)
平成19年1月23日	プール基礎歩行 (3人で横・縦に組んで動く)
平成19年1月26日	プール基礎歩行 (水の中でグーパー、肩回し、アゴに肩付け、ツイスト歩行、二人組み歩き、 マッサージ)
平成19年2月2日	プール歩行エクソサイズ (水の中でグーパー、肩回し、流水歩行、ビート板を頭に載せて歩行姿勢の 確認)
平成19年2月6日	プール歩行エクソサイズ (肩まわし、ビート板を押しながら歩く)
平成19年2月9日	プール歩行エクソサイズ (水の中でグーパー、肩回し、アゴに肩付け、ツイスト歩行、二人組み歩き、 マッサージ)
平成19年2月13日	プール基礎歩行 (肩回し・足回し、つま先・踵歩き、二人組み歩き)
平成19年2月16日	プール基礎歩行 (尿失禁予防歩行、流水マシンでおなかマッサージ、カニ歩き)
平成19年2月20日	プール基礎歩行 (尿失禁予防歩行、流水マシンでおなかマッサージ、カニ歩き、電車に なってガニ股歩き・すり足)
平成19年2月23日	プール基礎歩行 (手・足指グーパー、つま先上げ・踵上げ、電車歩き、カニ歩き、流水)
平成19年2月27日	プール基礎歩行 (二人組で手を握り合う・引き合う、水中歩行、流水エクソサイズ)
平成19年3月2日	プール基礎歩行 (手首のストレッチ、二宮金次郎歩き、小さなビート板で負荷をかけて、流水・ 腰マッサージ)
平成19年3月6日	プール基礎歩行 (小さいボールを使って手首・腕のストレッチ、膝まげ股関節の運動、流水 マッサージ)
平成19年3月9日	プール基礎歩行 (足の指でグーパー・じゃんけん、ヌードルを使って手のニギニギ、二人組み でジャブジャブ、足引きつけ、足交互)
平成19年3月13日	プール基礎歩行 (水の中で手指を出す、手のひらを使ってストレッチ、6分間歩行、2人組で ヌードルをしずめながら歩く、流水マッサージ)
平成19年3月16日	閉講式 問診、血圧・脈拍測定、基本チェックリスト 体力測定(6種目)

5 事業の評価・課題

【事業の効果】

①継続参加者の状況

参加回数	人数
全18回すべてに参加	4人
17回参加	2人
14回参加	1人
途中リタイア者	3人

②体力年齢の変化（初回と最終回の比較）

若返り年齢	人数
10歳	2人
6歳	1人
5歳	2人
4歳	1人
3歳	1人

途中リタイアの理由

- ・急遽緑内障の手術をすることになった。 *参加者全員で**43歳の若返り**でした。
- ・下血があり検査することになった。
- ・咳、痰が続いた。

③終了アンケートから

質問 教室が終了した後、やってみたい運動がありますか？（複数回答あり）

- ・喜連川保健センターで実施する「からだ元気塾」に参加したい。 **5人**
- ・喜連川B&G海洋センターで実施する「水中ゆうゆうウォーキング」に参加したい。 **4人**
- ・パシフィックスポーツプラザの会員になってプールを続けたい。 **1人**
- ・ゆうゆうパークで実施する「ゆうゆうウォーキング」に参加したい。 **1人**

【終了後のフォローアップ】

終了時に一般高齢者施策、健康づくり事業について紹介し参加を促す。

【うまくいっている要因】

市内のスポーツ施設に委託して実施したことにより、スポーツ施設の利用者にも市の特定高齢者施策について周知することができた。

また、参加者にとっても、自分と同じ年代の方がスポーツ施設の会員になって水中運動を実施する姿を見て「自分もがんばろう!!」という意欲を持つ事ができた。

【利用者の声】

「『教室が終わってもスイミング続けたら』と息子に言われた。」「プールを始めて足のけいれんをおこさなくなった。」「こんなに走れるようになりました。」「いつまでもプールに入っていたい。」「教室が終わってからも、ポヤンとしてないでがんばらなくちゃね。」等の声があがっていた。

【課題】

プールの塩素が参加者の目や皮膚に思わぬ影響を及ぼすことがわかったので、今後はその点も配慮しながら教室を継続していきたいと思う。

また、教室を実施していて市民に対する「特定高齢者」の知識の普及が十分でないことを感じた。適切な対象者の選定および参加者増加のために、広報や地区組織の健康教育で介護予防事業についてPRしていきたい。

問合せ先	さくら市保健福祉部高齢対策課 ☎028-681-1116 FAX028-682-0360
------	---

