

「ZAIDAN Report」第13号では、「はつらつクラブ」様の活動をご紹介します。

「(2024年度)在宅高齢者支援のための「機材整備」事業の事例」として、既に当財団の公式サイトにてご紹介させていただいた、「はつらつクラブ」様に取材を行い、整備した機材の活用状況や成果、助成実施から1年間経過した現在の状況等をご紹介します。

## 「はつらつクラブ」様についてご紹介

### 設立の経緯

2011年4月 「ワンツーネット」立ち上げ	活動拠点である北見市東地区住民センター周辺の高齢者に参加を呼びかけ、認知症予防運動としてのサークル「ワンツーネット」を立ち上げ、「ふまねっと運動(※)」を行ってきました。
2021年4月 「はつらつクラブ」立ち上げ	時間の経過と共に、会員より「高齢期における筋肉減少を予防し健康寿命を延ばしたい」との要望が高まり、改めて「はつらつクラブ」を立ち上げ、筋肉減少予防運動としての「いきいき百歳体操」を取り入れて活動をしています。

※「ふまねっと運動」

認知機能の改善を目的とした高齢者向けの運動で、約50cm四方のマス目が描かれた大きな「あみ」を床に敷き、その上を「踏まないように」「ゆっくり慎重に」歩くものです。期待される効果としては、認知機能(注意、集中、記憶など)の改善、バランス能力と歩行の改善などで、2023年には、6回の教室参加で認知機能が平均9.86%改善したという結果も報告されています。

### 会員・活動内容

- 当初は10人程度でしたが、現在は34名まで会員が増えました。高齢期における筋肉減少による転倒予防と健康寿命の延伸等に関心のある高齢者が加入してきています。(最高齢90歳、平均年齢80.5歳)
- クラブの活動内容は、筋肉減少予防運動としての「いきいき百歳体操」メインとして、
  - ①最初に30分のストレッチ運動、
  - ②「いきいき百歳体操」、併せて指先の拮抗体操、
  - ③認知症予防運動の「コグニサイズ」、併せて指先の拮抗体操、
  - ④呼吸筋ストレッチ、瞑想
 を取り入れ、加齢による不安を払しょくし落ち着いた日常生活を送れるようなメニューで行っています。
- また、年1回、地域包括センターのお力を借りて、体力測定を行い、自分自身の基礎体力の把握に努めています。併せて、認知症および介護保険制度についての勉強会を行い、高齢期における備えをしています。
- 会員からは、「いきいき百歳体操」をするようになってから、お話し友達ができ楽しく参加しており、併せて腰痛、肩こり等が改善し体の動きが軽くなり、日常生活が楽しく送れるようになった、との声が上がっています。



【会員の皆さん】

【映像を見ながらの「いきいき百歳体操」風景(40分)】



【映像を見ながらの「スローエアロビックス」風景(15分)】



【最後の瞑想風景(15分)】

## 「いきいき百歳体操」とは

- 北見市が普及に力を入れている、アメリカの研究所が推奨する運動メニューを参考に高知県が開発したおもりを使った筋力運動の体操で、介護予防に効果がある取り組みとして厚生労働省も紹介しており、全国各地に広がっています。
- この体操のポイントは椅子に座ったり揃まつたりしながらゆっくりと動かす運動で、自分の好みや体調等に合わせて、手首・足首に巻き付けるおもりの量を調整する事ができるため、元気な方から少し体力に自信がない方も一緒に取り組めます。
- 1回当たりの所要時間は約40分で、筋力維持なら週1回、筋力向上を目指す方でも週2回で効果があるとされており毎日やる必要がないため、続けやすいのも特徴です。
- 研究により「筋力アップ」「歩行能力の改善」「転倒予防」などの効果が確認されています。
- 参加者からは以下の通り声が寄せられています。  
「体力がついた」「杖を使わなくても歩けるようになった」「気持ちが明るくなった」「食事が美味しい」「体操後のおしゃべりが楽しみ」「この体操なら、続けられそう」



## 整備した機材の活用状況・効果

- 「はつらつクラブ」設立当初は、プロジェクト員およびDVDプレイヤーなどは、地域包括支援センターより借用しておりましたが、これらの機器を助成金で購入することにより、借用の手間が解消され、気兼ねすることなく、のびのびとサロン活動ができるようになりました。
- また、手足につけるおもりも、100円ショップで購入した250gのものから、1キロの変動おもり(200g～1kgで調整可能)を購入したことにより、各自の筋力に合わせたおもりの調整が可能となり、今まで以上に参加者は、やりがいをもって活動に参加しています。

【変動用おもり(モビウエイト)10セット】



【DVDプレイヤー】



【プロジェクター】



## 助成から1年経過した現在の状況

- 参加者によるお友達への声掛けにより少しずつですが、クラブ加入者が増えています。
- 最近、北見市でも地域包括支援センターが中心として地域での「いきいき百歳体操」の普及に努めていることから、参考にしたいとのことで、地域包括支援センターの職員と交流が増えております。
- 私どもの「はつらつクラブ」を参考にして、地域の公民館で「いきいき百歳体操」及び「ふまねっと運動」を行う『サロンちゅうりっぷ会』が立ち上がり、活動を開始しております。
- このことから、活動する場があれば、このようなサロン活動に参加を希望する高齢者がいる実態があることがわかりました。

【活動時の環境整備】

ご高齢の方が集まり運動をするため、会場には二酸化炭素測定器を2台設置して、常にモニタリングを行っています。



## 今後の抱負など…

- 現在の活動のスキルアップを図ると同時に、「いきいき百歳体操」を実践していただける後継者の育成に力を入れていきたいと思います。
- また、地域包括支援センターと連携を取り、「いきいき百歳体操」の普及に努めたいと考えております。