

一般介護予防事業 実施状況

○わかがえり教室	P 1～12
○ひざ腰らくらく教室	P13～15
○さんさん講座	P16
○フレ！フレ！介護予防サポーター養成教室	P17～22
○ステップアップ教室	P23～26

介護予防・日常生活支援サービス事業 実施状況

○通所型サービスC事業「ちょ筋健脚教室・プールでちょ筋健脚教室」	P27
○口腔機能向上事業「お口きたえて体も元気教室」	P28～29

運動自主グループ一覧

P30～31

令和3年度 中野市一般介護予防事業

わかがえり教室

全体総括

実人数 36名

参加中断人数 2名

延べ人数 257名

1、会場別実施期間

(1) 中野市中央公民館①

- ・令和3年6月22日～9月14日 毎週水曜日 9:30～11:30

(2) 中野市中央公民館②

- ・令和3年9月21日～12月14日 毎週火曜日 9:30～11:30

(3) 北部公民館

- ・令和3年12月8日～令和4年3月9日 毎週水曜日 9:30～11:30

2、実施回数

当初予定：全12回×3会場 計36回

結果：計28回

※中央公民館② 第11回目中止 北部公民館 第5回目以降全て中止

※中止理由は県内新型コロナウイルス警戒レベルにより公民館閉鎖

※各会場口腔衛生講話2回・食事栄養講話2回

3、運営形態

健康運動指導士1名、看護師(保健師)1名(初回のみ2名)、サポートスタッフ1名

4、参加状況

(1) 3会場

参加人数 36名 中断数 1名(男性0名、女性2名) 中断率5.6%

参加延べ人数 257名

男女内訳 男性5名 女性31名 ※教室開始時

最高年齢86歳 最低年齢65歳 平均年齢76.3歳 ※教室開始時

教室平均出席率82.5%(全12回、中断者数含む)

・中央公民館①

参加人数 9名 中断数 0名

参加延べ人数 84名

男女内訳 男性3名 女性6名 ※教室開始時

最高年齢86歳 最低年齢65歳 平均年齢74.8歳 ※教室開始時

教室平均出席率 77.8%(全11回)

・中央公民館②

参加人数 10名 中断数 1名

参加延べ人数 102名

男女内訳 男性1名 女性9名 ※教室開始時

最高年齢86歳 最低年齢72歳 平均年齢78.3歳 ※教室開始時

教室平均出席率 87.1%(全12回、中断者数含む)

・北部公民館

参加人数 18名 中断数 1名

参加延べ人数 71名

男女内訳 男性 1名 女性 17名 ※教室開始時

最高年齢 85歳 最低年齢 68歳 平均年齢 75.7歳 ※教室開始時

教室平均出席率 82.6% (全5回、中断者数含む)

(3)年代別参加年齢層内訳 ※教室開始時



5、教室内容(3会場)

自主グループに参加されている方、日頃体を動かしている方も多く、運動については抵抗なく実施できる様子であった。しかし、身体の痛みを訴える参加者が多数いた会場については、無理のないよう低強度から始め様子を見ながら実施した。教室内では正しい(効果的)運動動作の提供と、自宅で行える自主的運動(運動習慣)をテーマし、重点的に繰り返し行うこととした。

(ア) 新型コロナウイルス感染対策

昨年度同様、新型コロナウイルス感染症対策として、机、椅子は教室開始前にアルコール消毒を実施。参加者にはマスク着用、入場時検温、アルコールでの手指消毒に協力いただいた。また教室中は常時換気を行い、更には参加者同士一定距離を確保し接触、対面運動を禁止した。さらに、健康チェック、体力測定時は一人利用ごとに椅子、机、測定機器(器具)の除菌を実施。尚、通常実施していた食事会は感染リスクの観点から中止とした。

(イ) 教室目的

高齢者が自らの健康状態を自覚するとともに活動的で自立した生活を送れることを目指し、ADL 向上、転倒予防など健康増進プログラムの情報提供、実技指導を行う。
(運動結果及評価に関しては身体・体力測定項目を参照)

(ウ) 健康状態把握

教室開始前に体調チェック、血圧測定、看護師による問診、個別相談実施。当日及び1週間の体調を聞き取り健康状態を把握。

(エ) 運動指導

- ・脳活性化プログラム (シナプソロジー)
- ・座位ストレッチ (首、肩、胸、背中、腰、お尻、太腿、ふくらはぎ)
- ・座位下肢筋力強化種目 (カーフレイズ、レッグレイズ、レッグ EXT 等)
- ・立位下肢筋力強化種目 (スクワット、スプリットランジ、ニーレイズ等)
- ・上下肢複合動的運動 (ドレミ体操、空みあげて体操、水戸黄門スクワット等)

教室内ではストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を行った。参加者の体力レベルに差がある会場もあったが、低体力者に合わせ負荷が少なくシンプルな動きの種目から始めた。1つの運動に対しいくつか強度設定も設け、実施者が体力や体調に合わせて行えるようにし、運動時の姿勢においてサポートが必要な場合はサポートスタッフが積極的にフォローできる体制にした。また、問診時の状態により看護師が休憩時間などを使って血圧測定や問診を行うようにした。

(オ) 口腔衛生指導

- | | |
|------------|------------|
| (1) 中央公民館① | 4回目/8回目に実施 |
| (2) 中央公民館② | 4回目/8回目に実施 |
| (3) 北部公民館 | 4回目/8回目に実施 |

口腔機能向上として口腔体操を教室前半に行った。手軽に行えるため宿題で口腔体操を行う方が多く見られ、日常的に実施する方も数名おられた。

「オーラルフレイル」、「歯周病菌や歯磨きの方法」、「誤嚥性肺炎と舌の使い方」などをテーマとして歯周病菌のチェックおよびケア、誤嚥性肺炎の予防策、歯の磨き方、舌の使い方などをプロジェクター等使用して説明した。口腔内筋力強化体操(舌体操/むすんでひらいて、嚥下体操/富士の山)や唾液腺マッサージも実施した。口腔体操は簡単にできるため資料も用意し、自宅でも行うよう案内した。

※全体の講話指導後、歯の磨き方や歯間ブラシの使い方などの個別指導は今年は感染症拡大防止対策の為、行わなかった。

※用紙配布：口腔体操の方法、唾液腺マッサージの方法

(カ) 食事栄養指導

- | | |
|------------|--------------|
| (1) 中央公民館① | 3 回目/7 回目に実施 |
| (2) 中央公民館② | 3 回目/7 回目に実施 |
| (3) 北部公民館 | 3 回目/7 回目に実施 |

教室中 2 回実施。「中野市の現状と高血糖」と「フレイルについて」をテーマとして高血糖の予防策、栄養バランスの良い食事、たんぱく質の摂取方法などをプロジェクター等を使用して説明した。普段のご自身の食事内容の再確認、またどんな食べ物にどれぐらいの栄養素があるのか、管理栄養士のお勧め食材など質疑応答も交えながら有意義な講習会となっていた。

※用紙配布：栄養バランスの良い食事

(キ) 宿題提出について(3 会場)

・会場別宿題提出率

3 会場	90.1%
(1) 中央公民館①	88.9%
(2) 中央公民館②	97.2%
(3) 北部公民館	84.3%

3 会場の平均宿題提出率は 90.1%と非常に高かった。課題の種目数はバランス運動 1 種目、筋トレ 2 種目、ストレッチ 2 種目、健口体操、有酸素運動の計 8 種目を基本とし各自実施してもらった。実施する運動種目や時間は個人差が見られたが、高頻度で継続している方が多かった。また、「宿題」という形で参加者に伝えている為、日々行うこととして意識付けができており習慣化に繋がっていた。痛みを訴える方へはストレッチや教室で行った別の種目を勧め、無理なく行っていただくよう伝えた。最初は運動強度「弱」で行っていた方も教室後半では「強」で行えるなど筋力や柔軟性の向上がみられた。事前に決められている宿題以外に教室で行った運動を宿題として取り入れる方が増えるなど、運動の成果を実感し自分に必要な運動を積極的に行うことで運動習慣が身に付き始めていた。教室の開催時期により屋外での運動（ウォーキングや自転車等）実施が十分にできない方もいたが、各自可能な範囲で積極的に動かれていた。宿題に関しての質問はコメント欄に記入してもらい、教室前の個別相談時に確認を行い口頭で説明をして対応した。実施状況により花丸を記入すると嬉しそうであった。

(ク) 身体・体力測定(4 会場) 測定項目とし身体測定(身長、体重、BMI)と体力測定(両脚・片脚立ち上がり、2 ステップ、ロコモ 25)を教室 1 回目、10 回目に実施。体力測定項目は下記の通りである。

①立ち上がり (脚力)

- ・立ち上がり(両脚、片脚)、2 ステップ、ロコモ 25 を教室中、各会場とも 1 回目(欠席者

は2回目)、10回目(欠席者は11回目)に実施した。

- ・参加者を2グループに分け、立ち上がり、2ステップの測定を実施した。

40 cm 30 cm 20 cm 10 cmの台を用いて、高い台から低い台へ高さを変更しながら両脚立ち、片脚立ち(左右)を実施した。台が低くなるにつれて難易度が増す。片脚立ちは左右ができた場合のみ次台でも測定をするものとし、できなかった場合は両脚立ちのみ計測を実施。脚力の評価は高い台よりも低い台、両脚立ちよりも片脚立ち成功を高評価とする。

- ◆立ち上がりは得点換算し評価した

両脚	10cm	4点	片脚	10cm	8点
	20cm	3点		20cm	7点
	30cm	2点		30cm	6点
	40cm	1点		40cm	5点

②2ステップ (歩行能力)

最大歩幅で「2歩」歩いた距離を測定。2回計測を行い、より歩幅が広い数値を実績とする。評価値は「2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = ステップ値」として算出し、ステップ値の高さを評価する。2歩踏み出した後、直立姿勢が完成された後、計測が成立することからバランス感覚も必要とされる。

以上①～②の体力測定所要時間は30～40分程度だった。

③ロコモ 25

運動器に関する身体状況と生活状態についての25問を選択方式で回答。回答を得点化し、得点の低さを評価する。受付時にチェック用紙を配布し自宅にて回答をお願いした。(未回答者の参加者については休憩中に実施。)

○身体・体力測定結果および評価

- ・2回の実施結果から改善率、平均値、分布図などを算出した。
※測定実施人数は2回の身体・体力測定に参加した人数とする。
※立ち上がりは得点換算し評価した。

測定項目とし身体測定(身長、体重、BMI)と体力測定(両脚・片脚立ち上がり、2ステップ、ロコモ 25)を教室1回目、10回目に実施。体力測定項目は下記の通りである。

(1) 身体・体力測定改善者数と改善率

会場		3会場	中央公民館①	中央公民館②	北部公民館	
体測定実施数		32人	8人	8人	16人	
種目	BMI	改善者数	4人	4人	0人	0人
		改善率	12.5%	50.0%	0.0%	0.0%
	立ち上がり	改善者数	0人	0人	0人	0人
		改善率	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	2ステップ	改善者数	6人	5人	1人	0人
		改善率	18.8%	62.5%	12.5%	0.0%
	ロコモ25	改善者数	10人	5人	5人	0人
		改善率	31.3%	62.5%	62.5%	0.0%
立ち上がり 1回目両脚のみのうち 2回目で片脚成功		両脚のみ	3人	0人	0人	0人
		片脚成功	5人	0人	0人	0人
		成功率	166.7%	0.0%	0.0%	0.0%
2ステップ平均歩幅向上数		35.2cm	15.5cm	90.0cm	0.0cm	

※北部公民館会場については、2回目の体力測定を実施していない為、記録なし。

(2) 身体・体力測定全体平均値と中央値

・3会場

体力測定全体平均値と中央値						
4会場 全体	1回目		2回目		差	
	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値
BMI	23.2	23.5	23.2	23.8	0.0	0.3
立ち上がり	3.7点	4.0点	4.1点	4.0点	0.5点	0.0点
2ステップ	1.17点	1.19点	1.35点	1.40点	0.18点	0.21点
ロコモ25	11.3点	9.0点	7.1点	6.5点	-4.3点	-2.5点

(3) 身体・体力測定男性平均値と中央値

・3会場

体力測定男性平均値と中央値						
3会場 男性	1回目		2回目		差	
	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値
BMI	21.5	21.5	22.1	22.1	0.6	0.6
立ち上がり	4.0点	4.0点	4.0点	4.0点	0.0点	0.0点
2ステップ	1.30点	1.30点	1.40点	1.40点	0.10点	0.10点
ロコモ25	8.4点	6.5点	9.8点	10.3点	1.4点	3.8点

(4) 身体・体力測定女性平均値と中央値

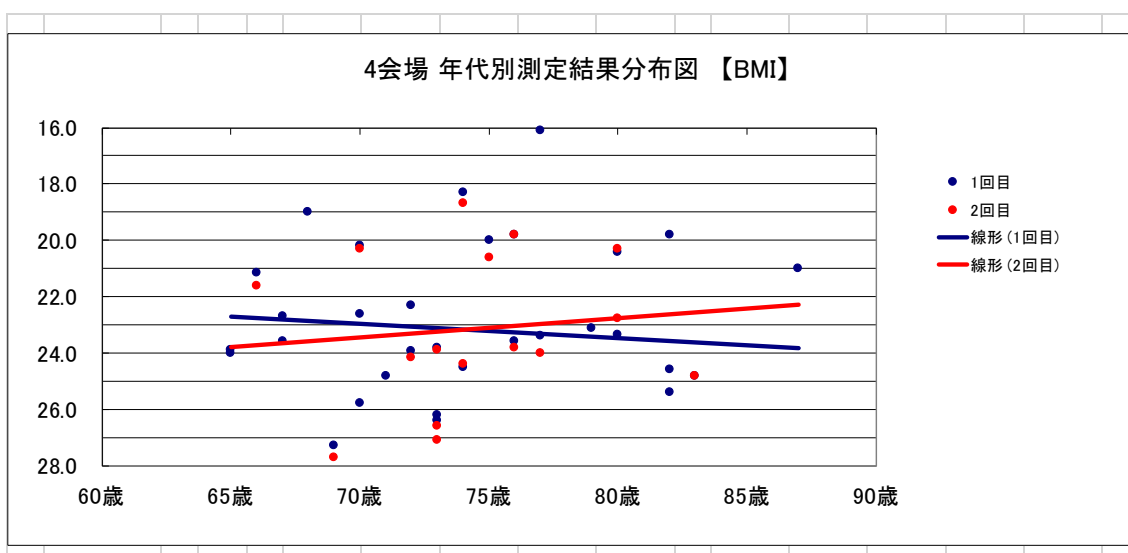
・ 3 会場

3会場 女性	1回目		2回目		差	
	平均値	中央値	平均値	中央値	平均値	中央値
BMI	23.5	23.1	23.5	22.8	0.0	-0.3
立ち上がり	3.6点	3.6点	4.2点	4.2点	0.0点	0.0点
2ステップ	1.10点	1.10点	1.30点	1.30点	0.19点	0.19点
ロコモ25	11.9点	12.0点	6.2点	6.3点	-5.7点	-5.7点

(5) 身体・体力測定年代別分布図・評価

①BMI

・ 3 会場

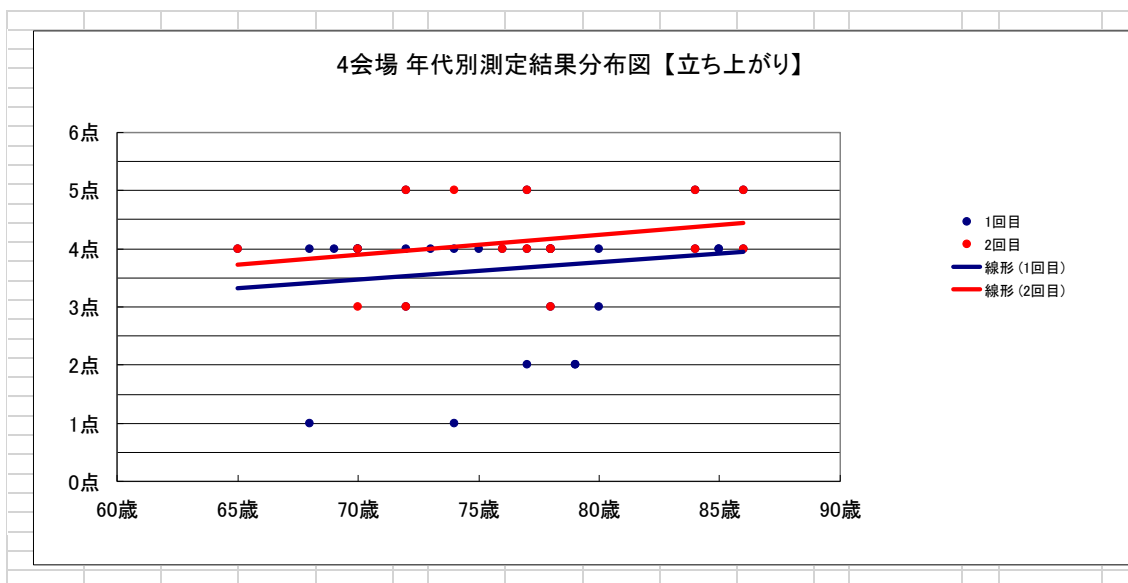


・ BMI 評価

・ 3 会場

実施人数 32 名中、BMI 改善者は 4 名。改善率は 12.5% だった。改善率だけで見ると低い数値ではあるが、教室開始時から標準内の方が多く大きな変化は見られなかったと考える。若干の変化が現れた方は運動の実施や意識した食事摂取が数値に影響したと考えられる。全体的に大幅な数値の変動はなかった理由として、マスク着用が必須であり、その状況の中で運動をすることに抵抗があったり、中強度の有酸素系運動ができないところもあると考える。BMI 数値を標準に近づけることも必要ではあるが、一番は運動の習慣化を第一に考え、今後も継続したいと考える。

②立ち上がり



・立ち上がり評価

・3会場

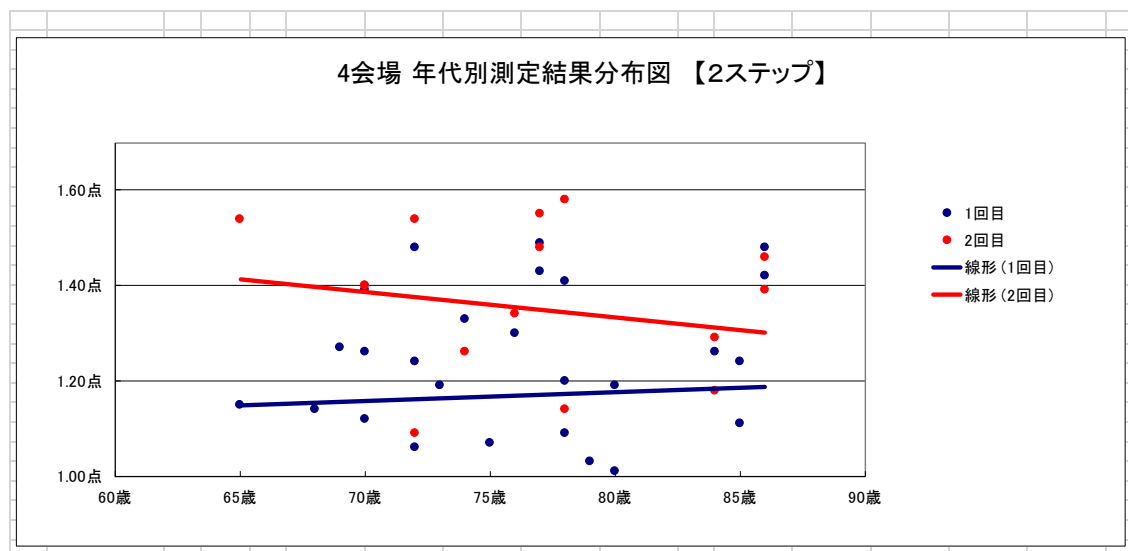
実施人数 32 名実施し、全員下肢筋力の維持が出来ていることが見られた。

今回、大きな向上は見られなかったが 1 回目の測定時から高得点の方が多く見られた。

課題としては片足でクリアできるよう、①下肢筋力トレーニングの実施 (回数増) と②下肢バランス向上を重点的に行うこと。片足で立つ際は筋力はもちろん、体幹を支えるバランスも必要と考える。上肢下肢が連動した動き (ドレミ体操のような動き) などをもう少し取り入れ向上を目指していきたい。バランス運動を実施する際は転倒の恐れがないか、周辺の安全、スタッフ配置をよく確認し実施することが最優先である。

③2ステップ

・3会場



・2 ステップ評価

実施人数 32 名中、2 ステップ改善者は 6 名、改善率は 18.8% となった。

2 ステップ向上数は平均で 35.2 cm と比較的大きな数値であった。この測定は筋力向上と比較すると柔軟性向上の方が早く効果も現れるため、大幅な数値向上となった。教室内のストレッチでも前後に柔軟性チェックを行い、ストレッチ後に身体が柔らかくなるのを実感してもらった。また、歩行動作運動や股関節まわりの可動域向上を目的とした運動も取り入れていた為、効果があったと考えられる。

④ ロコモ 25

・3 会場 ※得点が高いほど困難と感じている割合が高い

会場別ロコモ25結果	1回目				2回目				得点差
	中央①	中央②	北部	3会場	中央①	中央②	北部	3会場	
1 頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか	6	9	8	23	6	5		11	-12
2 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか	9	4	11	24	9	9		18	-6
3 下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか	9	10	13	32	9	9		18	-14
4 ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか	4	4	12	20	4	5		9	-11
5 ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのはどの程度困難ですか	3	2	6	11	3	2		5	-6
6 腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか	1	1	12	14	1	2		3	-11
7 家の中を歩くのはどの程度困難ですか	1	0	5	6	1	1		2	-4
8 シャツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか	0	1	2	3	0	1		1	-2
9 スボンやパンツを着たり脱いだりするのはどの程度困難ですか	1	2	4	7	1	2		3	-4
10 トイレで用足しをするのはどの程度困難ですか	1	0	3	4	1	0		1	-3
11 お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか	1	0	4	5	1	2		3	-2
12 階段の昇り降りのはどの程度困難ですか	6	7	17	30	6	7		13	-17
13 急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか	11	10	19	40	11	9		20	-20
14 外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか	2	1	1	4	2	3		5	1
15 休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)。	8	8	20	36	8	8		16	-20
16 隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか	0	0	6	6	0	1		1	-5
17 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることはどの程度困難ですか	4	2	14	20	4	4		8	-12
18 電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか	2	3	7	12	2	1		3	-9
19 家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど)は、どの程度困難ですか	0	3	6	9	0	2		2	-7
20 家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか	5	6	11	22	5	6		11	-11
21 スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか	7	6	15	28	7	8		15	-13
22 親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか	10	1	9	20	10	0		10	-10
23 地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか	12	5	14	31	12	3		15	-16
24 家の中で転ぶのではないかと不安ですか	3	7	8	18	3	8		11	-7
25 先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか	6	8	10	24	6	8		14	-10
評価得点合計	112	100	237	449	112	106	0	218	-231
実施人数	10	9	16	35	10	9	0	29	-
一人当たりの評価得点	11.2	11.1	14.8	12.8	11.2	11.8	####	7.5	-5.3

- ・ロコモ 25 評価

- ・3 会場

実施人数 32 名中、ロコモ 25 改善者 10 名、改善率は 31.3%だった。一人あたりの平均得点は 1 回目 12.8 点、2 回目 7.5 点で -5.3 点改善した。25 項目中 24 項目で減少、1 項目が増加した。最も減少した項目は Q13、Q15 の歩行関連であった。全 12 回の教室の中で下肢運動を中心としながらバランス運動も行っていた為、歩行能力の向上につながったと考える。ロコモティブシンドローム予防改善として一定の効果は得られたが身体状況や生活状況に対する苦痛や不安は完全に払拭できなかった。

○まとめ及び教室運営に関して今後の課題

■申込について

- ・参加合計 36 名。
- ・中断数 2 名。

理由としては本人の都合により途中中断 1 名、身体面（痛み）によるもの 1 名。

【課題】

- (1) 冬期に行う会場は午後開始で可能か検討。
今年は積雪量が多く、欠席者が多かった為
- (2) 中断ではないが欠席が続く方へのフォロー

【対策案】

- (1) スケジュール上に問題なければ午後で会場を確保する。
中野市と各公民館の方と要相談
- (2) 欠席が続いている方に電話連絡を行っているため、今後も同様にフォロー。欠席の理由を把握する。

■受付について

- ・今年度より初回の集合時間を明記したことにより参加者の集合時間が早く良かった。
- ・検温や消毒（手指、椅子、テーブル）がスムーズに行えるよう協力したい。

【課題】

- ・検温や消毒は必須の為、参加者にもご協力いただくよう初回教室時に伝える。

■教室運営について

- ・会場によって参加人数に差は見られたが、人数の少ない会場ではその分交流も増え良い雰囲気で行えた。
- ・参加者の体力レベルに差があり低体力者に合わせた内容から始めた。体力がある方には負荷を上げた方法も伝え、選択して行えるようにして対応した。
- ・欠席する場合は事前に連絡がある場合が多く、理由も把握でき良かった。
- ・口腔・栄養講話が 1 会場ごと 2 回ずつあり、運動・口腔・栄養を総合的に実施できた。

■運動サポーターについて

- ・ 血圧測定や会場準備など、どの会場でもサポーターはスムーズに実施して下さり、とても助かった。
- ・ 参加者とのコミュニケーションも多く、とても良い雰囲気での運営することができた。

【課題】

- (1) 参加者の状況を把握。

【対策案】

- (1) 教室前後の打ち合わせを行い、事前アンケートの共有も実施する。

■自主グループについて

- ・ 過去の事例や現グループの方から活動内容を参加者に伝え、興味が湧いた方は自主グループの見学に行くなど効果があったと感じた。
- ・ 既に自主グループに参加している方もおり、誘いやすい部分もあった。
- ・ 運動資料や音源も提供でき参加者の負担を減らすことができた。

【課題】

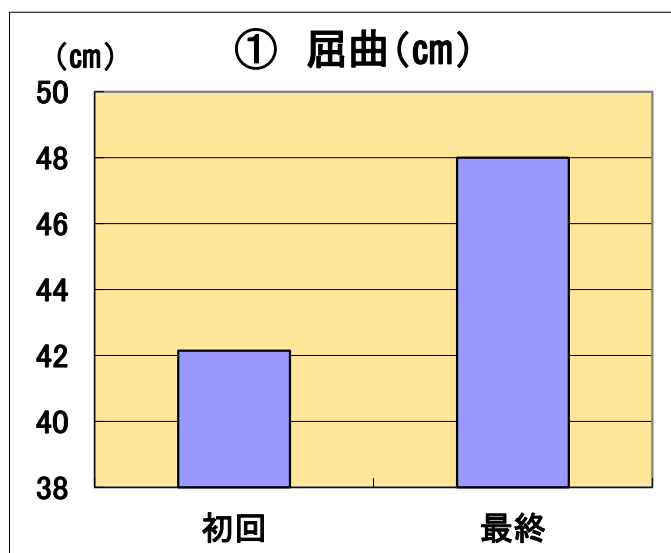
- (1) 自主グループ立ち上げ後の人数確保、継続について。
- (2) 今後自主グループが多数立ち上がった際の会場確保について。

【対策案】

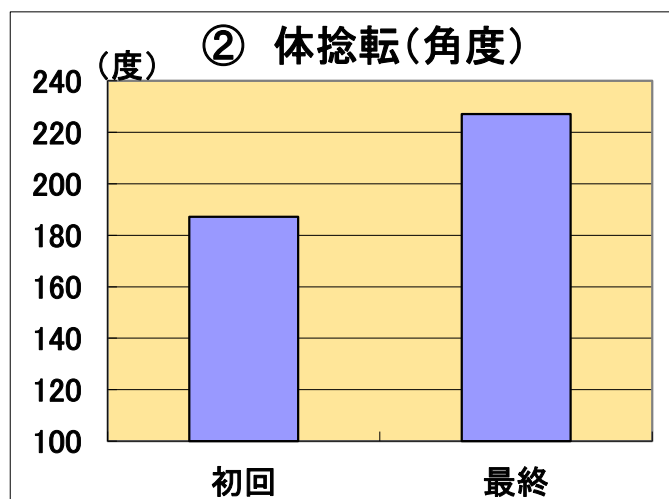
- (1) 教室参加者以外のお友達を誘う。他会場で活動している自主グループの方にも案内を出し、可能な方は掛け持ちしてもらおう。なっちょ体操依頼（現在、年2回派遣可）回数を3回に変更可能か検討。
- (2) 中野市高齢者支援課の担当者様と要検討。

令和3年度 一般介護予防事業 ひざ腰らくらく教室 実施状況

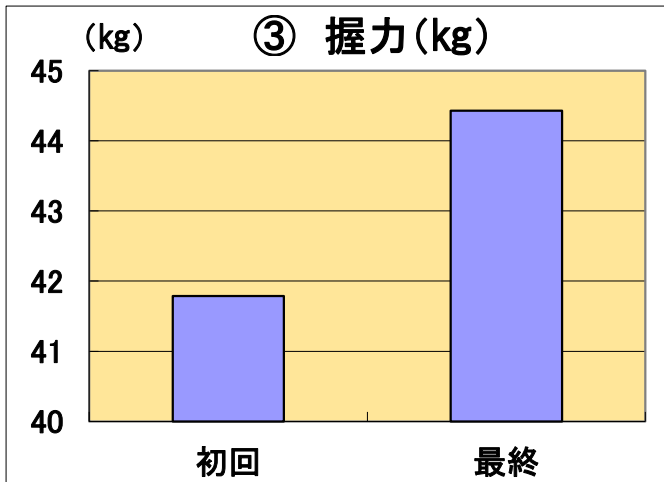
- 1 参加者数 実人数 22名
延べ人数 158名
- 2 回数・会場 令和3年7月7日～令和4年3月11日
中野市中央公民館
- A 7/7～9/22 (水) 途中中止
B 8/19～11/11 (木) 中止
C 9/24～12/10 (金)
D 12/10～3/11 (金) 途中中止
- 3 委託先 公益社団法人 長野県柔道整復師会
- 4 実施状況(測定結果) ※Cコースのみの測定結果



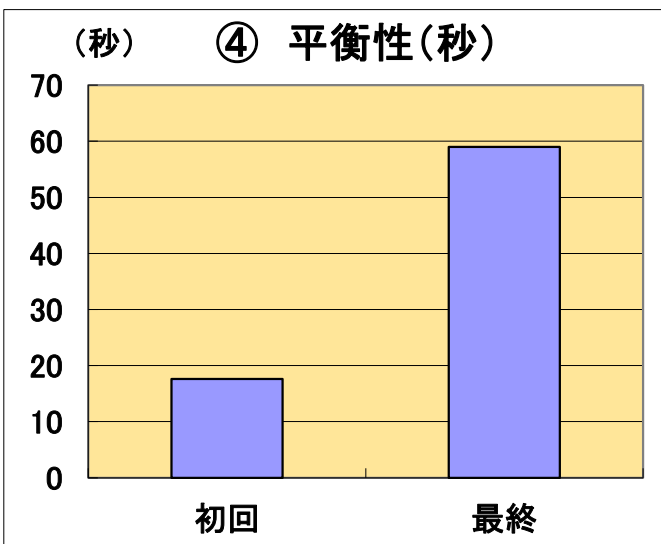
①屈曲：長座位体前屈
初回平均42.14cm
最終回平均48cm
平均で5.9cmの向上
最大13cm向上
向上率は1.14



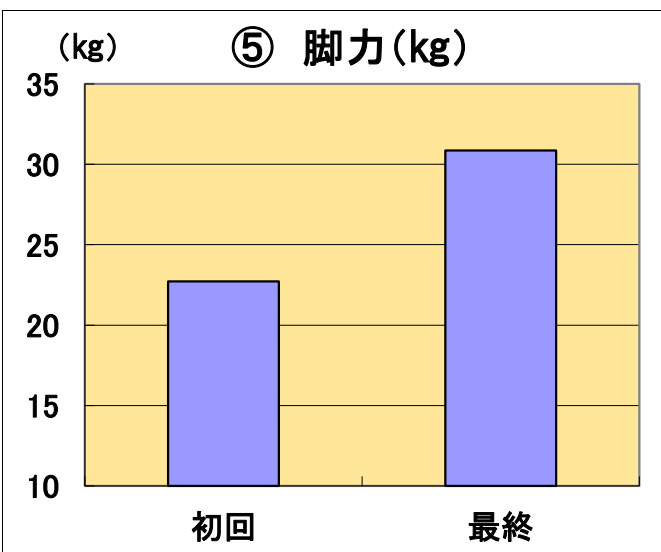
②体捻転 (左右合わせて計算)
初回平均187.1度
最終回平均227.1度
平均で40度の向上
片側最大40度向上
左右合わせて最大70度向上
向上率は1.21



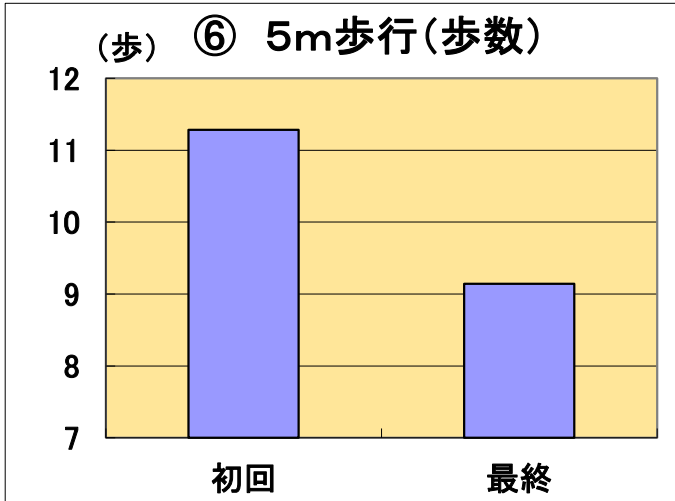
③握力 (左右合わせて計算)
 初回平均 41.8 kg
 最終回平均 44.4 kg
 平均で 2.64 kg 向上
 片側最大 3.7 kg 向上
 左右合わせて最大 5.1 kg 向上
 向上率は 1.06



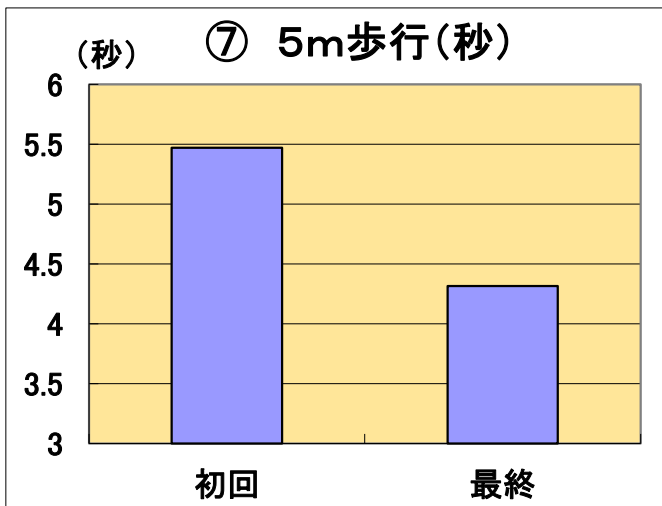
④平衡性：開眼片足立ち
 (左右合わせて計算)
 初回平均 17.64 秒
 最終回平均 59.01 秒
 平均で 41.37 秒 向上
 片側最大 88.5 秒 向上
 左右合わせての最大 110.4 秒 向上
 向上率は 3.34



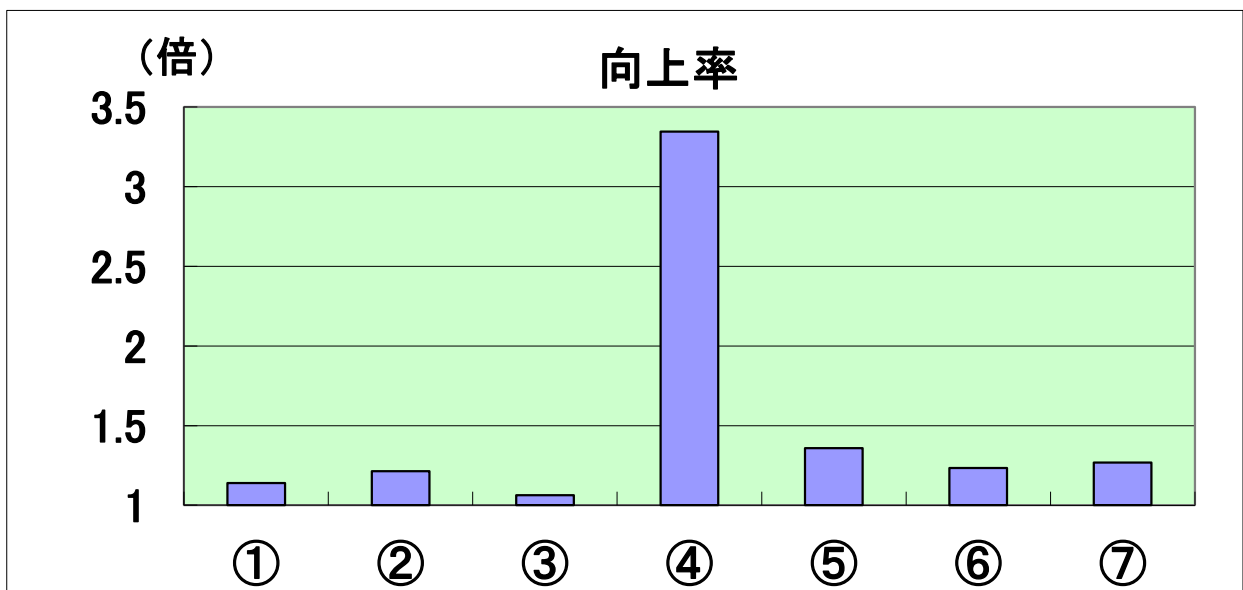
⑤脚力 (左右合わせて計算)
 初回平均 22.71 kg
 最終回平均 30.86 kg
 平均で 8.14 kg 向上
 片側最大 12 kg 向上
 左右合わせて最大 21 kg 向上
 向上率は 1.36



⑥ 5 m歩行 歩数
 初回平均 11.2 歩
 最終回平均 9.14 歩
 平均で 2.14 歩向上
 最大 3 歩向上
 向上率は 1.23



⑦ 5 m歩行 秒数
 初回平均 5.47 秒
 最終回平均 4.31 秒
 平均で 1.15 秒向上
 最大 1.8 秒向上
 向上率は 1.27



令和3年度 一般介護予防事業「さんさん講座」実施状況

参加人数 延べ人数 338人
回数 全15回

日にち	曜日	内容	講師	参加人数	うち男性
6月2日	水	◎ シニア世代が作る元気な中野 ～心と体の健康維持～	(一社)健康福祉広域支援協会 代表理事 中村 崇 氏	28	5
6月24日	木	◎ 感染症予防の基本 ～衛生的な手洗いで自分や家族を守ろう～	清泉女学院大学看護学部 准教授 黒田梨絵 氏	17	3
7月7日	水	● 元気に暮らすカラダづくりのコツ① ☆ ～体らくらく！体操編～	NPO法人 佐久平総合リハビリセンター 理学療法士 山崎 文太 氏	25	6
7月14日	水	◎ 音楽を身近に ～心も体もリフレッシュ！～	NPO法人長野音楽療法研究会 理事長 室川 裕子 氏 (日本音楽療法学会認定音楽療法士)	46	6
8月4日	水	● 転ばぬ先の杖 ☆ ～転倒しない体づくり～	春原トレーニングセンター 所長 春原 輝明 氏	28	6
8月25日	水	◎ 最期をどう生きるか考える ～エンディングノートを活用して～	清泉女学院大学看護学部 老年看護学 助教 大澤智恵子 氏	中止	
9月7日	火	● フレイル予防で健康長寿 ☆	健康運動支援研究所 代表 諏訪 直人 氏	中止	
9月29日	水	◎ 今からできる！災害に対する備え	長野県防災士 小橋信子氏	14	1
10月13日	水	◎ 出張！大人の交通安全教室	長野県 交通安全教育支援センター	13	3
10月18日	月	◎ 地域の絆で防災力を高める	長野県防災士 有賀 元栄 氏	6	1
10月29日	金	災害時や一人暮らしに役立つ「バッククッキング」	高齢者支援課管理栄養士	8	0
11月10日	水	◎薬の話 あれこれ	北信総合病院 薬剤師	31	3
11月18日	木	冷凍食品・缶詰を利用したバランス料理	高齢者支援課管理栄養士	9	0
11月25日	木	● 初めてのストレッチヨガ ☆ 心も体もほぐしてスッキリと	ヨーガ療法士 シナプソロジーインストラクター 青木 芽里 氏	22	3
12月8日	水	◎指先から認知症予防しましょう♪	認定作業療法士 春原 るみ 氏	46	7
12月16日	木	● 元気に暮らすカラダづくりのコツ② ☆ ～脳と体はつながっている！脳トレ編～	NPO法人 佐久平総合リハビリセンター 理学療法士 山崎 文太 氏	37	4
1月12日	水	「シニア健康寄席」 ◎ 初笑いで健康に	中野市落語研究会 飲々亭冷奴 先生 理髪家文正 先生	8	2
1月27日	木	「権利擁護」ってなに?? 成年後見制度～得する人・損する人～	北信圏域権利擁護部会	中止	
2月9日	水	● 身体の調子を整えましょう ☆ ～体にやさしい動き方、体操～	からだところの メンテナンススペース庸 理学療法士 森田浩庸 氏	中止	
2月24日	木	◎知ろう！深めよう！認知症への理解 ～認知症サポーター養成講座～	認知症キャラバン	中止	
3月9日	水	◎ 音楽で心身ともに健康に♪	清泉女学院短期大学 教授 山崎 浩 氏	中止	
参加者合計				338	50

令和3年度 中野市フレ！フレ！介護予防サポーター養成教室 実施報告書

【事業名称】

一般介護予防事業

フレ！フレ！介護予防サポーター養成教室 ～これであなたも地域でキラリ～

【事業概要】

身体機能向上を図る運動方法や認知症予防、栄養改善、口腔機能の向上などを網羅した総合的なプログラムを提供し、培った知識を地域活動の場で活かすことのできる介護予防サポーター(フレ！フレ！サポーター)の育成を目的とした養成講座。

参加者は教室修了後サポーターとして、自主グループ活動や地域活動等において、運動等介護予防全般に関する知識の普及や実践、体力測定等の実施および指導をする役割を担う。

【講座概要】

期間：令和3年8月31日～令和3年11月30日 全12回

日時：毎週火曜日 午前9:30～11:30(2時間)

会場：中野市中央公民館

【参加者】

10名 (男性：5名 女性：5名) ※公募は65歳以上の中野市民を対象とした

平均年齢：75.3歳(最年少は68歳、最高齢は78歳であった)

【講義の日程および内容】

日程表

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
開講式 運動	認知症 運動	口腔 運動	栄養 運動	体力測定	認知症(GW) 運動
第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
口腔(GW) 運動	栄養(GW) 運動	運動 地域資源	運動	運動	運動 閉講式

・運動

理学療法士による椅子およびマットで行うストレッチ、下肢筋力トレーニングの方法の学習。準備体操の運動方法や組み立て方の学習。また脳トレの学習や参加者で脳トレを作成する課題学習を実施。その他体力測定に用いられる評価の内容を学習し、実際に体験およびリスク管理について学んでいただいた。

・認知症

認知症サポーターの講師による、認知症の病態や症状、関わり方に関する抗議を実施。またその中で実際の場面を想定したグループワークを行いサポーターとしてどのような関りができるのかを学んだ。講義の受講により認知症サポーターとしても認定された。

・口腔

歯科衛生士がオーラルフレイル、誤嚥性肺炎、口腔ケア(唾液腺マッサージ、口や舌の体操)に関する抗議を実施。また各項目の学習した内容をグループごとに発表する。

・栄養

管理栄養士がフレイル、タンパク質やカルシウムおよびビタミン D の保有食品と摂取目安、便利な加工食品、脱水予防に関する抗議を実施。また各項目の学習した内容をグループごとに発表する。

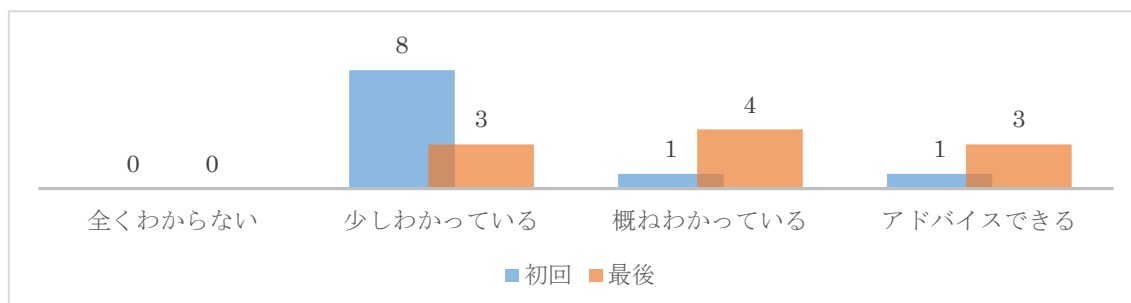
・地域

中野地域で実際に行われている活動についての紹介。

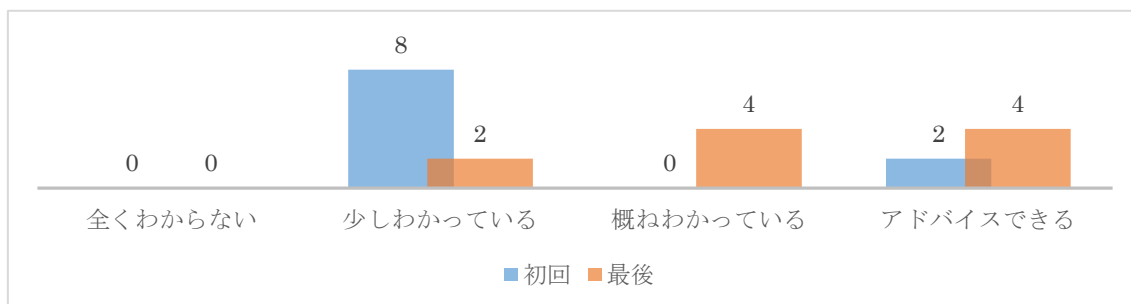
【教室評価】

サポーター養成教室の実施前後に参加者に対しアンケート調査を行った。(別紙参照)
各講座に対する理解度、自信や意欲、総評は下記の通りであった。

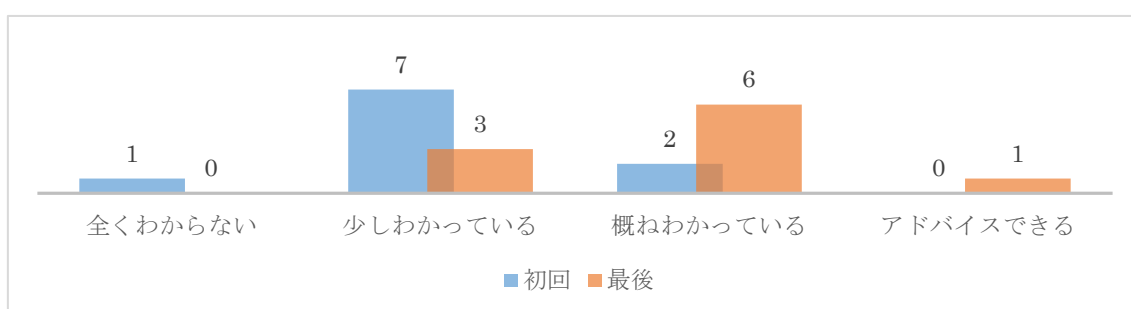
運動



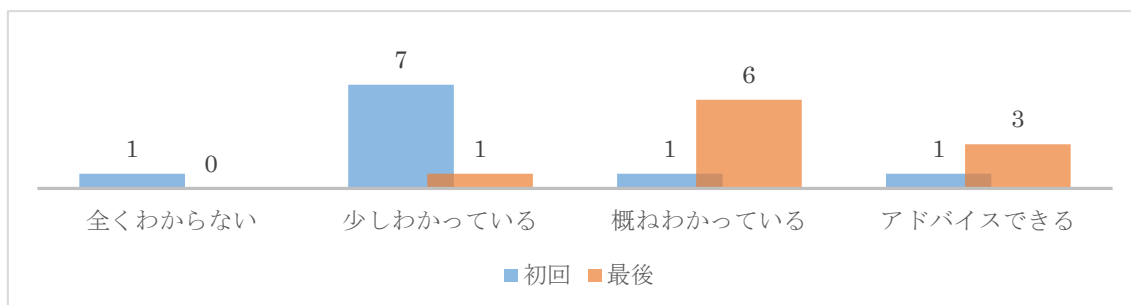
脳トレ



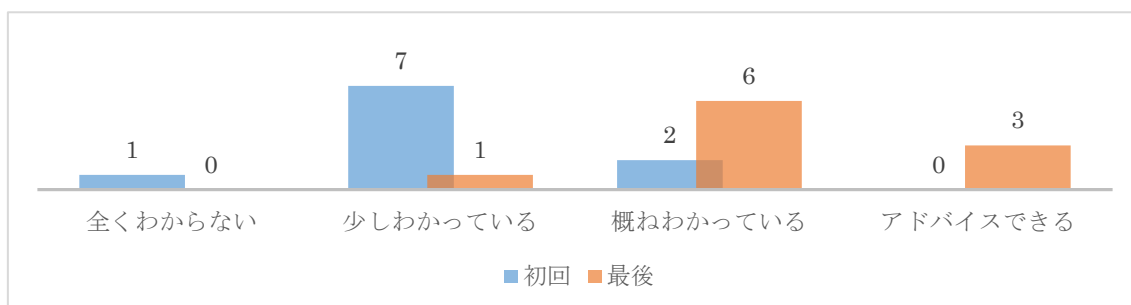
認知症



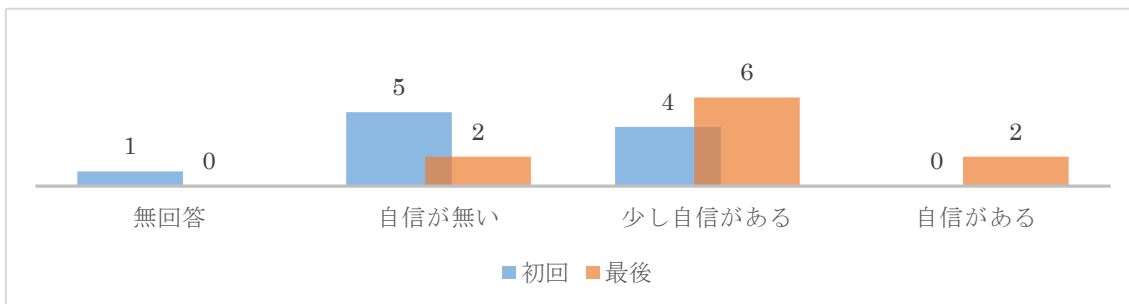
口腔



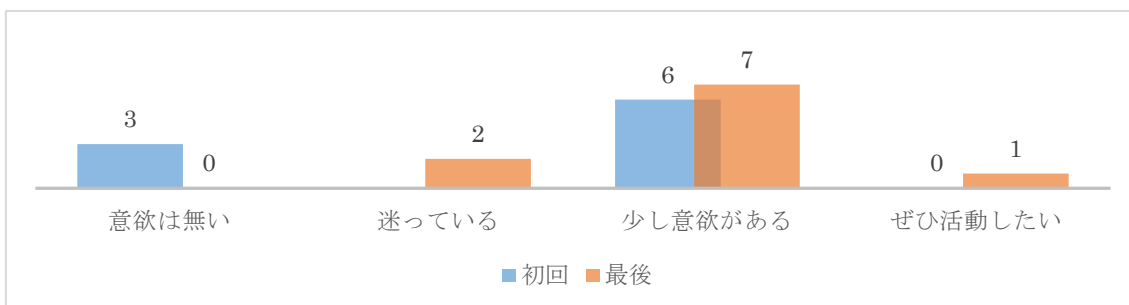
栄養



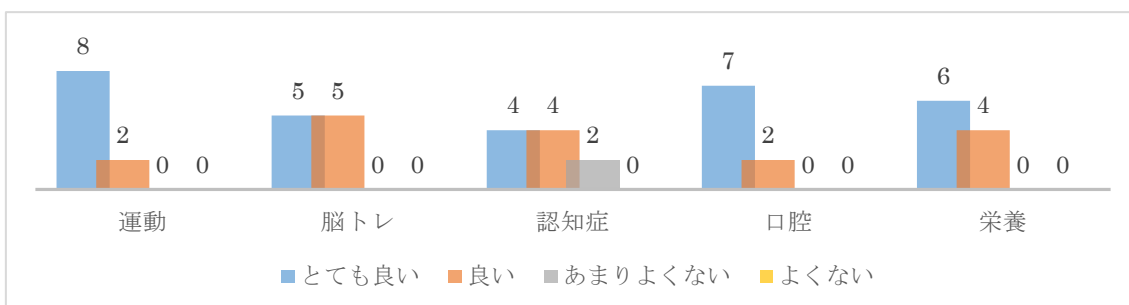
自信



意欲



総評



※一部無回答あり

各カリキュラムの理解度については、受講する前のアンケート調査では「全くわからない」、「少しわかっている」と回答した方が 8 割程であり、事前の理解度は高くなかったものの、最終アンケートでは反対に「概ねわかっている」、「アドバイスできる」と回答した方が 8 割程であったことから、講座を通して理解が深まったことが伺え、その結果が自信の向上に繋がったことが示唆できる結果となった。

またそれぞれの講座の総評でも「とても良い」、「良い」と回答した方がほとんどであったことから、各講座の内容も良好であったと考える。

今後地域活動に貢献したいという意欲に関しては、初回時に「意欲はない」と回答した方が3名いたが、最終での該当者は見られなくなり、地域貢献の大切さを感じていただけたと実感した。また、「少し意欲がある」から「ぜひ活動したい」への変容はほとんど見られなかったものの、今回の参加者は教室参加以前から実際に地域活動に携わっている方が多く、運動指導や認知症サポーターとして活躍している方もいるため、これ以上多くを求められるのは自信がないと感じた方が多かったような印象を受けた。

【参加者からの感想および要望】

- ・講座と教室は同日ではなく区別してほしかった。ゆっくり話し合いができなかった。
- ・認知症サポーターについてよく分からないままスタートしたが、最後まで理解できなかった。市としてどのような活動をイメージしているのかを具体的に示す、あるいは参加者を含めディスカッションし活動がみえてくると良いと感じた。
- ・毎回楽しく充実した時間を持つことができました。分かりやすく指導いただき理解できました。学んだ知識を発表する場を持てたことも勉強になった。
- ・ざっくばらんで非常によかった。しかし内容に関してはもう少し見直す必要があると思われる。
- ・内容については参考になる面が多く理解できた。体操については実践方法の映像(DVD)を配布していただければ地域での実践においても活用でき、効果的な活動が可能になると思われる。
- ・ボール(道具)を使った運動も勉強できるとよかった。
- ・皆で楽しくできてよかった。
- ・今後もメンバーとの交流会を持ち意見交換と実技確認などを行っていくことが必要。

【結果】

今回令和3年8月31日～11月30日の約3ヵ月に渡り全12回の住民サポーター養成教室を行った。参加者は10名で、その多くはすでに地域活動を行っている方であった。講座は運動、認知症、口腔、栄養に対し各専門職が講義を行い、サポーターとして今後の地域活動に役立つ内容を学んでいただいた。運動の脳トレ講座では、4拍子で行うリズム体操をペアで作成していただき、その運動を資料としてまとめ成果物を作成した。

アンケート調査の結果から各講義に対する参加者の評価は良好であり、サポーター活動の意欲向上も見受けられた。参加者全員がサポーター登録をしていただき、今後の地域活動にもご協力いただけることとなった。

【今後の課題】

今回一番の主要講座であった運動に関しては、もっと段階的なカリキュラムの進め方が必要であったと感じた。まず、サポーターになった場合にどんなところでどのような活動ができるのかを明確にすること。実際に活動している様子(写真等)や活動している方のお話を紹介しサポーターの役割をもっと明確にイメージしていただくことが重要であったと考える。その上で運動指導についての講義を段階的に行う必要性があった。また要望でもあった通り、話を聞いても忘れてしまう場合が多く、メモを取らない方もいるため、重要なことは資料として配布し、資料では分かりづらいものに関しては動画にするなどの工夫が必要であった。その他実際の自主グループなどでの活動を想定し、参加者が主体となって準備運動やマットの体操を行っていただくなどの実践形式も取り入れるべきであったと考える。

そうすることがさらに自信がつき、また今後の活動意欲向上にも繋がると考える。

その他の講座も同様にもっと具体的な活動イメージの共有が必要だと感じる。

また地域の健康促進サポートに、参加者それぞれのキャラクターやキャリア、趣味を活かせるような取り組みも重要である。(例えば料理が得意な方は、それを取り入れても良い)教室全体に関しては、同日に 2 つの講座を行わず、それぞれまとめて行った方が良いのではないかと考える。

また講座卒業後のフォロー体制も重要である。

【まとめ】

今回中野市では第一回目となる地域住民のサポーター養成講座を開催した。今後地域にでて活躍できるための総合的なプログラムを提供し、認知症サポーターの登録や脳トレ体操資料の作成、そして中野市フレ！フレ！サポーターとしての登録など形に残る成果も得られ、参加者の今後の地域活動が期待できる事業となった。

今回の経験から講座内容等を再検討し、毎年着実に実施していくことで、地域を支えるサポーターが増え、中野市全体の健康促進に繋がることを目指したい。

令和3年度 中野市一般介護予防事業

ステップアップ教室

中野市中央公民館会場

令和3年12月9日～令和4年3月3日

総括

実人数 14名

述べ人数 50名

中断数 5名

1. 実施期間

令和3年度12月9日～令和4年3月3日

※新型コロナウイルスまん延防止等重点措置により中央公民館が閉館のため
令和4年1月20日～3月3日の教室は中止。

2. 実施回数

全12回

- ・口腔衛生講話1回・食事栄養講話1回、計2回実施
- ・グループワーク1回

※新型コロナウイルスまん延防止等重点措置により中央公民館が閉館のため
実施予定だった7回目口腔講話、9回目グループワークは中止。

3. 会場

中野市中央公民館

4. 時間

毎週木曜日 14:00～16:00

5. 運営形態

健康運動指導士1名、看護師1名（初回のみ2名）、サポートスタッフ1名
運動サポーター2～3名

6. 参加状況

参加人数 14名 中断数 5名

参加延べ人数 50名

男女内訳 男性2名 女性12名 ※教室開始時

最高年齢80歳 最低年齢67歳 平均年齢歳 ※教室開始時

教室平均出席率 71.4%（全12回）

7. 教室内容

（ア）新型コロナウイルス感染対策

- ・今年度は新型コロナウイルス感染症対策として、机、椅子は教室開始前にアルコール消毒を実施。参加者にはマスク着用、入場時検温、アルコールでの手指消毒に協力いただいた。出欠と血圧測定は参加者が行った。必要に応じてスタッフや運動サポーターがサポートした。

また教室中は常時換気を行い、更には参加者同士一定距離を確保し接触、対面運動を禁止した。さらに、健康チェック、体力測定時は一人利用ごとに椅子、机、測定機器（器具）の除菌を実施。尚、通常実施していた食事会は感染リスクの観点から中止とした。

(イ) 目的

- ・一般介護予防事業わかがえり教室修了者に対し、運動器の機能向上を中心に、併せて栄養改善、口腔機能の向上等を網羅した総合的な指導プログラムを提供する。それにより、対象者が自宅や自主グループ活動において、効果的に運動を実践する力を身につけ、更なるレベルアップを目指す。
- ・教室終了後の運動習慣の継続や生きがいをづくりを目的に、参加者の自主グループ活動の継続に向けて支援するとともに介護予防サポーター養成への動機づけとする。

(ウ) 健康状態把握

教室開始前に体調チェック、受付にて出欠、宿題の提出、血圧測定、看護師による問診を毎回実施した。出欠と血圧測定は参加者が行った。必要に応じてスタッフがサポートした。

- ・宿題提出状況の確認を教室 2 回目～12 回目まで実施。
※提出状況については別紙出欠表を参照

(エ) 運動指導

参加対象者が前年のわかがえり教室に参加した方であったため、ただ運動を行うのではなく、運動の方法やポイントについての理解を深められるようにした。また、初回教室時に参加者より教室で行って欲しい内容を聞き取り、それらを踏まえて毎回教室のテーマを決め実施した。参加者の求める内容を取り入れたことにより参加者の学ぶ意欲が高く、身体の変化も実感しやすくなった。

- ・主な運動内容
 - ・脳活性化プログラム（シナプソロジー：個別、ペア）
 - ・座位ストレッチ（首、肩、胸、背中、腰、お尻、太腿、ふくらはぎ）
 - ・座位下肢筋力強化種目（カーフレイズ、レッグレイズ、レッグ EXT 等）
 - ・立位下肢筋力強化種目（スクワット、スプリットランジ、ニーレイズ等）
 - ・上下肢複合動的運動（ドレミ体操、空みあげて体操、信濃の国体操等）

(オ) 口腔衛生指導

教室 7 回目に実施予定だったが、新型コロナウイルスまん延防止等重点措置により中央公民館が閉館のため中止。実施予定内容：フレイル、歯周ケア、歯の磨き方、誤嚥性肺炎、舌の使い方などプロジェクターを使用して説明。口腔体操、パタカラ体操、唾液腺マッサージを行った。

※用紙配布：口腔体操、パタカラ体操、唾液腺マッサージの方法

(カ) 食事栄養指導

教室 5 回目に実施。フレイルと栄養バランスの良い食事についてプロジェクターを使用して説明。また参加者の中で多い疾患についての食事との関係の話や、事前アンケートの内容についても触れて講話を行った。

※用紙配布：栄養バランスの良い食事、フレイル予防のポイント

(キ) 宿題提出について

- ・宿題提出率は100%だった。宿題の内容は筋力トレーニング、ストレッチ、有酸素運動、口腔体操であったが、全員が習慣化していて毎日行えていた。教室内で体力測定がなく、筋力や柔軟性の向上が必須というわけではない中で毎日実施出来ていたことは、参加者が運動の大切さを実感し、運動が習慣になっているといえる。実施量には個人差が見られたが、ながら運動を活用し、時間を見つけて運動を行っていた。レベルアップが目的としてあったため、わかがり教室で行った種目に加えて毎回一種目宿題を増やして行った。参加者自身が自分に必要な運動を理解し、積極的に行うことで身体の変化も実感でき、より運動の効果を実感することができていた。

○アンケート結果

※教室の6回目に中間アンケート、最後に最終アンケートを実施予定だったが中止のためデータなし。

○まとめ及び教室運営に関して今後の課題

- ・全12回のステップアップ教室中央公民館会場が無事に終了した。
- ・新型コロナウイルスまん延防止等重点措置により、中央公民館が閉館のため第5回までの教室実施となった。
- ・教室開始時の申込人数は14名だったが体調不良や、都合によるキャンセル者が5名。最終的には9名となった。
- ・教室全体の出席率は71.4%と少し低かった。
- ・参加者は前年にわかがり教室に参加された方が対象であったため、基本を思い出すことはすぐにできていた。
- ・教室実施内容はすぐに取り組める脳トレ、筋力トレーニング、体操を中心に行った。脳トレについてはフレフレサポーターの方に行っていただき参加者との交流もあり、和気あいあいと行えた。できない方へも丁寧に指導いただいたことで脳トレを楽しく行えたように感じる。円になり一人一つ脳トレを参加者に対して行う側になって脳トレを行う機会もあり、初めは緊張した様子も見られたが周りのサポートもあり全員が進めることができた。
- ・筋力トレーニングについてはペアになりお互いのフォームを確認する機会を毎回設け、自分で行う際の基本のフォームを獲得するとともに、他の方へアドバイスができるようにした。
- ・今後の課題として、脳トレを自分で考えて行うことで色々な種類の脳トレが共有でき、自分が指導者として行うことでサポーター養成へ繋げることもできると感じた。中には人前に行くことに不安を感じる方もいたのでサポートをしながら行っていく。今回は教室実施回数も少なかったため、参加者の希望する内容を行うことしかできなかったもので、普段行っている運動(ラジオ体操など)も行っていきたい。

令和3年度通所型サービスC事業(ちよ筋健脚教室・プールでちよ筋健脚教室)

前期参加者:ちよ筋健脚教室6名、プールでちよ筋健脚教室5名

ちよ筋健脚教室 前期参加者

n=5

マシン運動	握力		長座体前屈	2ステップ	最大一歩幅	10m最速歩行	ロコモ	身長	体重
	右	左							
開始時	19.9	17.0	32.6	144.6	82.4	7.7	25.8	148.5	50.2
終了時	17.6	15.7	26.8	149.2	83.8	7.7	31.4	148.5	50.2
	体脂肪率	脂肪量	除脂肪量	筋肉量	体水分量	体水分率	BMI	推定骨量	基礎代謝量
開始時	32.0	16.2	33.9	32.1	25.2	50.5	22.7	1.8	974.8
終了時	31.3	16.0	34.2	32.4	25.3	50.7	22.7	1.9	981.0
	筋肉量								
	体幹部	右腕	左腕	右足	左足				
開始時	19.0	1.6	1.5	5.1	5.0				
終了時	19.6	1.6	1.5	4.9	4.9				

プールでちよ筋健脚教室 前期参加者

n=5

水中運動	握力		長座体前屈	2ステップ	最大一歩幅	10m最速歩行	ロコモ	身長	体重
	右	左							
開始時	14.0	16.1	27.2	163.0	82.6	9.4	37.6	145.2	46.6
終了時	13.1	15.6	30.5	152.8	78.0	10.7	26.2	145.2	46.3
	体脂肪率	脂肪量	除脂肪量	筋肉量	体水分量	体水分率	BMI	推定骨量	基礎代謝量
開始時	27.3	13.2	33.4	31.6	25.3	54.8	21.9	1.8	944.4
終了時	28.5	13.6	32.7	31.0	24.5	53.4	21.8	1.7	927.0
	筋肉量								
	体幹部	右腕	左腕	右足	左足				
開始時	19.0	1.6	1.5	4.8	4.8				
終了時	18.6	1.5	1.4	4.7	4.7				

前期全体

n=10

	握力		長座体前屈	2ステップ	最大一歩幅	10m最速歩行	ロコモ	身長	体重
	右	左							
開始時	17.0	16.5	29.9	153.8	82.5	8.6	31.7	146.9	48.4
終了時	15.3	15.7	28.7	151.0	80.9	9.2	28.8	146.9	48.2
	体脂肪率	脂肪量	除脂肪量	筋肉量	体水分量	体水分率	BMI	推定骨量	基礎代謝量
開始時	29.6	14.7	33.7	31.9	25.3	52.7	22.3	1.8	959.6
終了時	29.9	14.8	33.4	31.7	24.9	52.1	22.3	1.8	954.0
	筋肉量								
	体幹部	右腕	左腕	右足	左足				
開始時	19.0	1.6	1.5	4.9	4.9				
終了時	19.1	1.5	1.5	4.8	4.8				

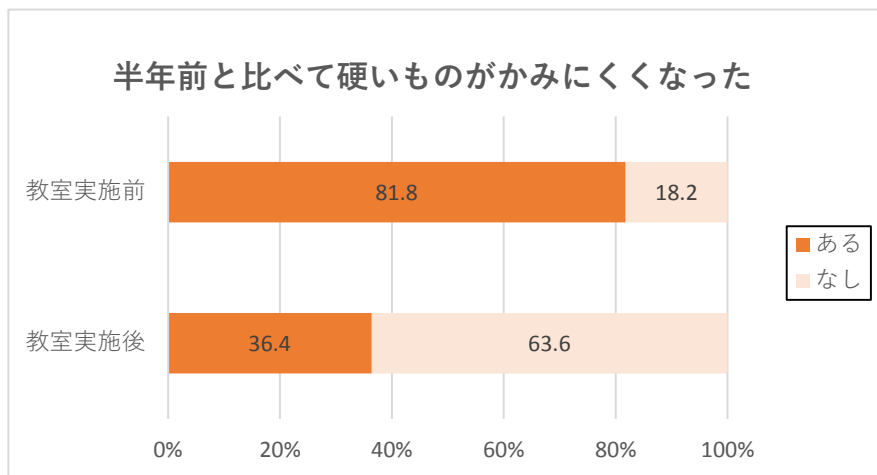
評価

教室開始時点で、参加者のほとんどが骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下がみられ、移動機能の低下が進行している状態であった。

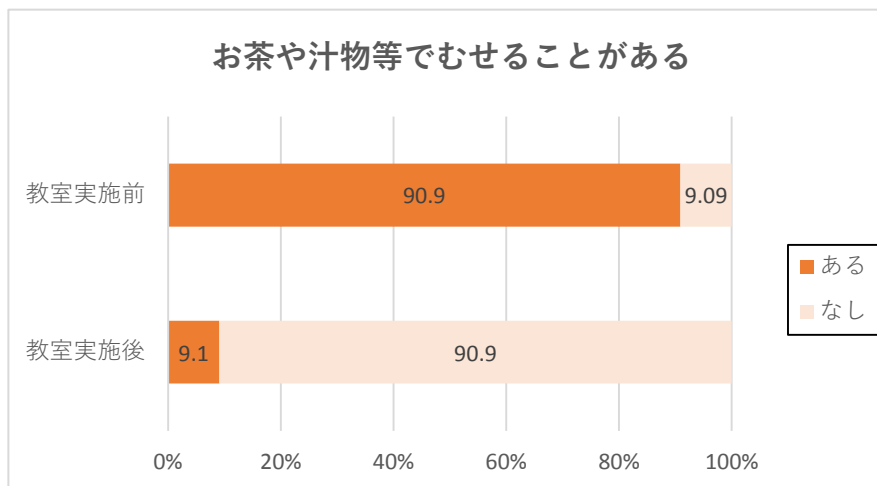
教室に参加し、運動を継続することで、筋力の維持・向上、歩行能力の向上がみられた。元々の病気が悪化したり、転倒により状態が悪化する者もいたが、教室終了後も運動教室を継続するなど介護予防に取り組む姿勢がみられた。

●生活機能チェック（お口の項目）

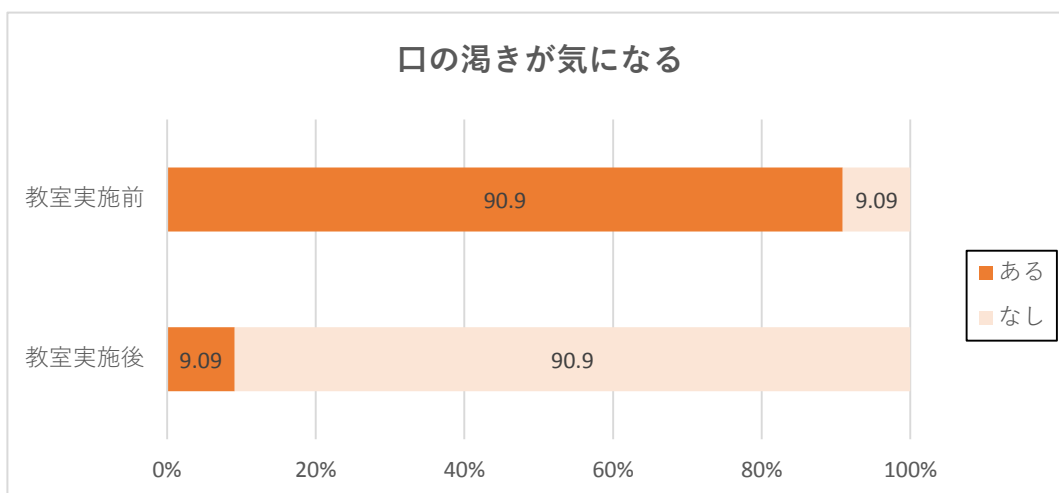
【1項目目：半年前と比べて硬いものがかみにくくなった】



【2項目目：お茶や汁物などでむせることがある】

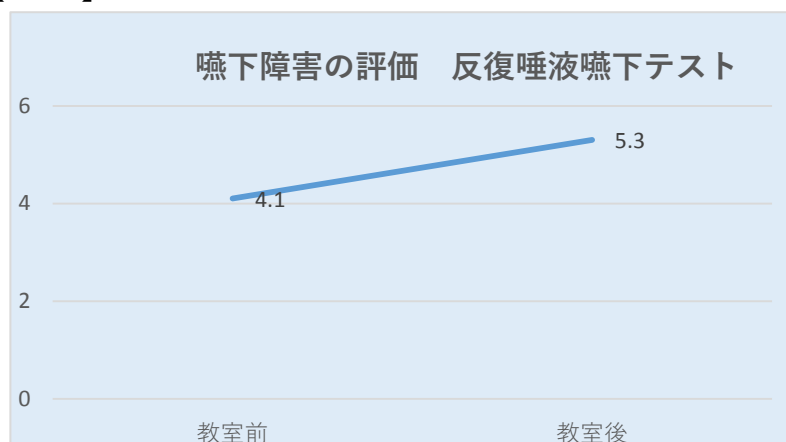


【3項目目：口の渇きが気になる】

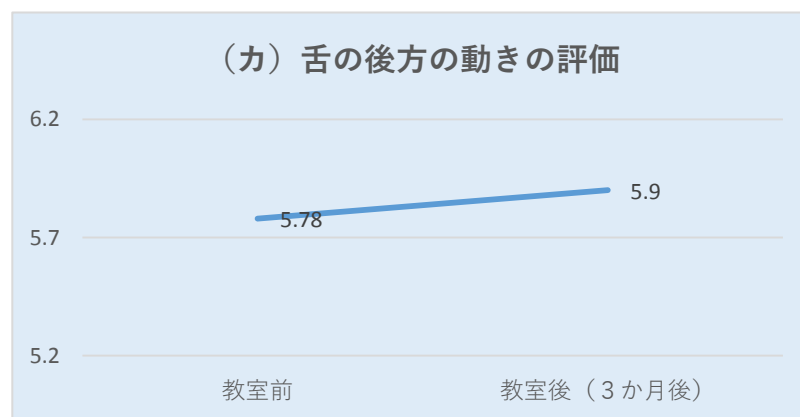
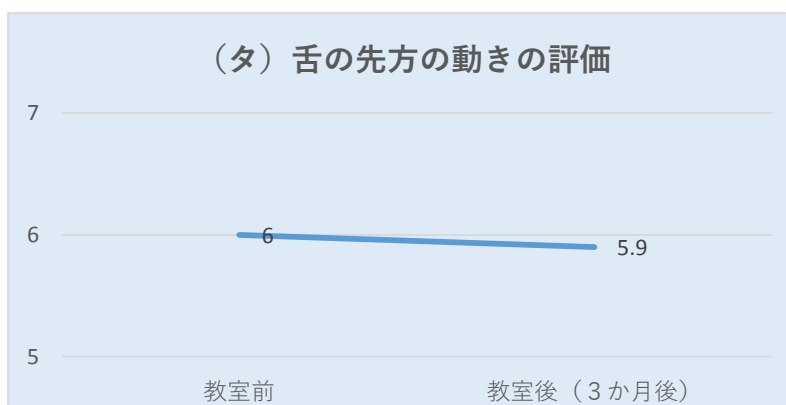


●口腔機能評価

【RSST】



【オーラルディアドコキネシス】



運動自主グループ

※参加を希望される方は、中野市高齢者支援課までお問い合わせ下さい。

青空クラブ

場所：中央公民館 2階体育室
活動日：毎週水曜日
活動日時：午前10時～11時30分




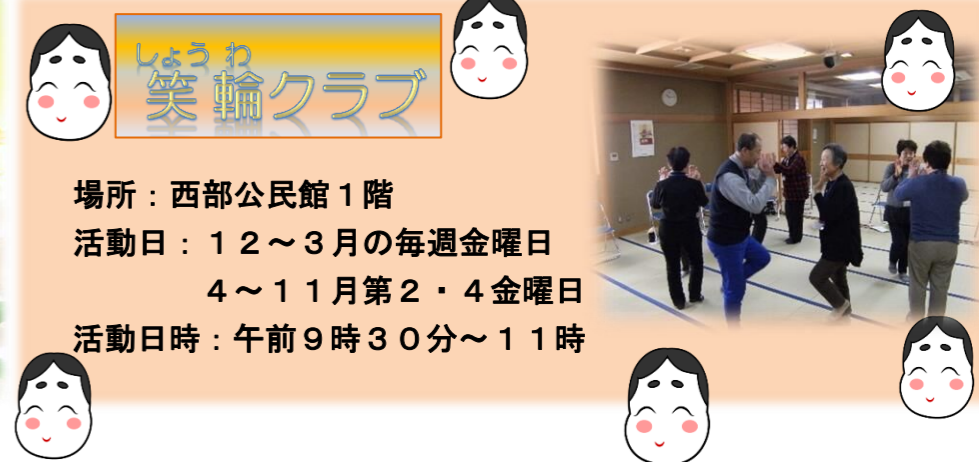

福寿草の会

場所：西部公民館 2階
活動日：毎週火曜日
活動日時：午前10時～11時30分




しょうわ笑輪クラブ

場所：西部公民館 1階
活動日：12～3月の毎週金曜日
4～11月の第2・4金曜日
活動日時：午前9時30分～11時

さくらの会

場所：中央公民館 1階体育室
活動日：毎週月曜日
活動日時：午後2時～3時




たかやしろ

場所：北部公民館 1階視聴覚室
活動日：第2・4木曜日
活動日時：午前9時～10時




すいせんクラブ

場所：北部公民館 1階視聴覚室
活動日：毎週水曜日
活動日時：午前10時～11時30分




スマイルの会

場所：豊田人権センター
活動日：毎月第2・4木曜日
活動日時：午後1時30分～3時




ばらクラブ

場所：中央公民館 1階体育室
活動日：毎週水曜日
活動日時：午前10時～11時30分




アール R わん

場所：中央公民館 1階101体育室
活動日：毎週金曜日
活動日時：午前10時～11時30分




福夢会

場所：中野市高齢者センター
活動日：毎週水曜日
活動日時：午後2時～3時30分



場所：北部公民館1階 視聴覚室
活動日：毎週火曜日
活動日時：午後1時30分～2時30分



寺子屋

場所：隆源寺（吉田880番地）
活動日：毎週月曜日
活動日時：午後2時～3時30分



楽友会

場所：中央公民館2回体育室
活動日：毎週月曜日
活動日時：午後1時30分～3時



のぞみ



場所：高社の家（特別養護老人ホーム）
活動日：毎週火曜日
活動日時：午後2時～3時30分



「よらっしやい！ 真体美の会」

場所：間山174番地（小林重保宅）
活動日：毎月第2・4水曜日
活動日時：午後2時～3時30分



ハート会

場所：ハートネット信州中野
活動日：毎週金曜日
活動日時：午後2時～3時



「飯盛松」



場所：大熊公民館
活動日：毎月第2・4木曜日
活動日時：午後2時～3時30分



リズム体操

すみれ会

場所：若宮615（田中幸江宅敷地内）
活動日：毎月第1・3水曜日
活動日時：午後2時～3時



いきいき体操教室

場所：長嶺ニュータウン集会所
活動日：毎月第2金曜日
活動日時：午後1時30分～3時



体操クラブ

ひまわり

場所：松川区民会館
活動日：毎週木曜日
活動日時：午後2時～3時30分



<お問い合わせ>

中野市高齢者支援課

電話：22-2111（内線366・389）