

住民が自主的に運営する介護予防筋トレ

## 住民主導型介護予防事業 鬼石モデル

藤岡市



高齢者の転倒を予防するための筋力トレーニングは、介護予防に大きな効果がある。旧鬼石町から始まった筋力トレーニングは多くの市町村の見本となり「鬼石モデル」と呼ばれている。



介護予防サポーターの声に合わせて手を上にあげる



体のバランスを保てるようないろいろな筋肉を鍛える

### ●活動内容

旧鬼石町で始まった筋力トレーニング「鬼石モデル」。現在藤岡市内79の自主グループが、週に1回ずつ、公会堂や公民館、コミュニティセンターを会場として筋トレをしている。

参加者の人数はそれぞれ異なり、多いところでは40名近くになる。トレーニング時は、市の養成研修を受けた介護予防サポーターが、前に出て見本を示す。ゆっくりとした動きを繰り返すため、高齢者も無理なく取り組むことができる。

音源や会場の鍵の管理、出席者の確認など、住民の自主グループが担当し、円滑な運営が行われている。

自主グループの新設は、高齢者数や会場の立地などをふまえ、市が地区へ提案する場合と、地域住民からの要望でスタートする場合の2通りがある。

本郷田中公会堂の筋トレは、平成26年11月で発足5年となった。夫婦で参加する人も多く、お茶会を開くなど、地域の人々の新たなつながりを生み出している。

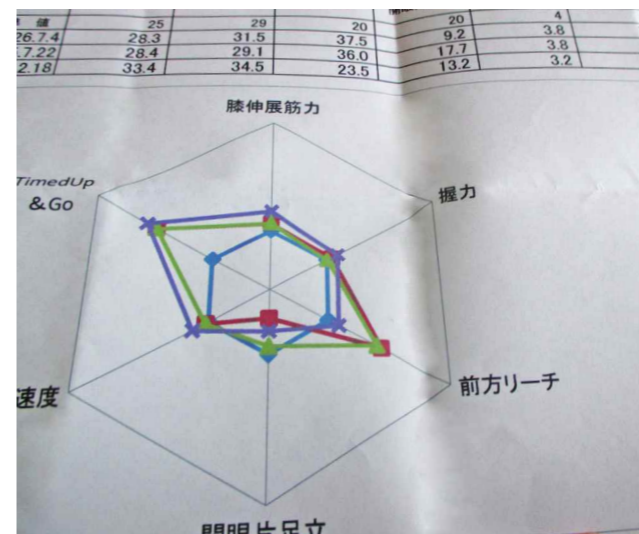
### ●事業を始めたきっかけ

平成13年10月時点で、鬼石町は65歳以上の割合が当時の全国平均を大きく上回っていた。

そこで、群馬大学医学部保健学科(当時)の遠藤文雄先生に、寝たきりの主要な原因の一つである転倒の予防について、老人クラブの集まりで講演を依頼。その講演をきっかけに、転倒予防のための筋トレ教室を始めようと気運が高まった。

最初はモデル事業として、遠藤先生や同大学の浅川康吉先生の協力を得て、行政と老人クラブ会長、区長会会長が一体となり、2地区で60歳以上の人を対象に筋トレを実施した。参加者からも高い評価を得たため、旧鬼石町において、平成14年度から町の事業として、各地区へ拡大させていった。

本郷田中公会堂の筋トレのスタートについて、元民生委員は言う。「地区で65歳以上の人々が100人を超えていました。周りの地区でも筋トレを始めていましたし、筋トレももちろんですが、年齢の高い人が集まり話ができる場所があればいいとの思いがありました」。そこで自治会長らに相談した。開始にあたっては、65歳以上の人のいる家を一軒一軒訪ねて周知した。



体力測定の結果は、グラフで変化を見られる

### ●工夫している点・特長

市内で多くの自主グループが筋トレを運営しているが、新たな筋トレ会を始める時には、最初の1年間は、藤岡市が教室運営方法を指導したり、参加者募集などを支援している。その後、区長や参加者が主体となって、運営をすることになる。

自身もシニア世代である介護予防サポーターも、市の養成研修では筋トレの方法だけでなく、教室の運営についても学んでいる。参加者とともに運営に尽力し、行政と市民との橋渡しの役割も果たしている。

また、市では体力測定を年に数回行い、筋トレに参加



10周年を記念してつくったおそろいのTシャツ

していない人々にも、健康へ意識を向けてもらうきっかけとしている。

さらに、介護予防サポーターと市の意見交換の場となる、年1、2回の座談会やフォローアップ研修もサポーターのモチベーション維持に役立っている。

介護予防サポーターと行政と住民の連携により、自主的な筋トレの運営が成功している。

また、介護予防サポーターは、筋トレ以外にも社会福祉協議会によるミニデイサービス事業のサポートも行うなど、活躍の場は広がっている。



### 〈やりがい・楽しみ〉

8月下旬の金曜日午前10時、本郷田中公会堂には22名(うち8名が男性)が参加。ほかに介護予防サポーターが2名。体操中には「元気出して」と、介護予防サポーターの元気な声が飛ぶ。参加者に話を伺うと「サポーターさんの盛り上げ

方が上手」、「体力測定の結果は、歳をとってからのほうが良くなっていく」とのこと。「運動が好きで、自分のためにもなる、それで皆さんの役に立つのならうれしい」と、介護予防サポーター自身も楽しい様子だった。

### 基礎データ

☎0274-22-1211(代表)

藤岡市健康福祉部  
介護高齢課

事業開始時期/平成14年

主な活動/介護予防のための  
筋力トレーニング

人数・年齢/

自主グループ数 79  
筋トレの登録者数 2,136名  
介護予防サポーター 182名  
(平成26年4月1日現在)

実施主体/藤岡市

