

平成 25 年度レベルアップ研修会「転倒・寝たきり予防プログラム」(報告)

平成 26 年 3 月 12 日

指導者養成課

1. 目的 高齢者へ運動習慣を身に付けてもらい健康づくりを目的とした「転倒・寝たきり予防プログラム」の研修会を開催し、指導員の資質向上を図り、指導者間の連携強化を目的とする。
2. 期 日 平成 26 年 3 月 4 日 (火) 13:30～  
5 日 (水) 12:00
3. 場 所 日本財団ビル 2 階会議室
4. 対 象 海洋性レクリエーション指導員及び保健師・他
5. 参加者数 34 センター 46 名  
名簿 別添
6. 内 容 講 義 ロコモティブシンドロームの理論 岡田講師  
実 技 ロコモ・トレーニングの実際 岡田講師  
講義・実技 高齢者レクリエーション 高橋講師  
実 技 シニアヨガ 横田講師  
事 例 発 表 山梨県南アルプス市白根 B & G 海洋センター 保坂さん  
千葉県横芝光町横芝 B & G 海洋センター 大竹さん  
事 業 説 明 健脚度測定の方法・留意点説明 プロジェクトチーム
7. アンケート集計 別添
8. その他 配布資料 別添

## アンケート集計

### 1. 26年度の本研修会の開催時期について

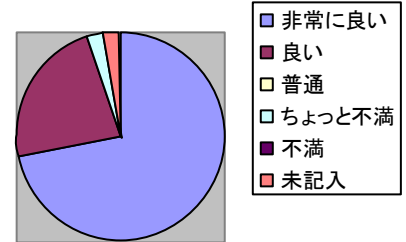
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
なし	なし	なし	なし	なし	2名	2名	3名	3名	7名	14名	16名

※開催時期としては、2・3月が参加しやすいようです。

### 2. 今回の研修内容について

#### ①講義 ロコモティブシンドロームの理論

非常に良い	良い	普通	ちょっと不満	不満	未記入
28名	9名	なし	1名	なし	1名



感想：ロコモをもって勉強していきたいと思いました。

聞いた事はあったが細かく説明していただけて良かった。

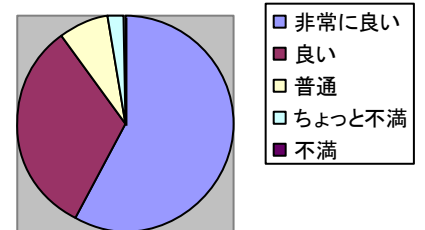
理論を知る事でロコモの大切さを知る事ができた。

日頃の活動で聞くことの多いロコモですが、その予防の大切さを改めて実感しました。

日常生活の中で少しでも実践できる働きかけの積み重ねが大切だと思いました。生活習慣病予防と同じ位置づけで予防を図っていく必要性を感じました。

#### ②実技 ロコモ・トレーニングの実際

非常に良い	良い	普通	ちょっと不満	不満
23名	13名	3名	1名	なし



感想：実際に自分でロコモ・トレーニングを体験できたので、見たり・聞いたりするだけでは伝わらないことができて良かったです。

簡単な運動だったのでわかり易かった。パンフレット等も早速ダウンロードしたい。

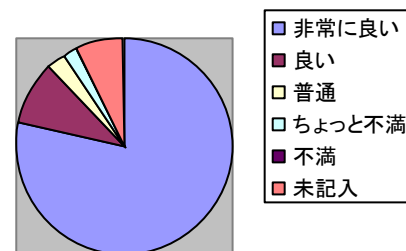
映像を見ながら実際に活動したので、大変良かった。

地域の健康体操を活用する場を増やす事を考えるきっかけとなりました。

高齢者の方にロコモについて認知してもらえるよう、今回の実技を通して広めていきたい。

### ③講義・実技 高齢者レクリエーション

非常に良い	良い	普通	ちょっと不満	不満	未記入
33名	4名	1名	1名	なし	3名



感想：高齢者目線でレクを行うということを改めて考えさせられました。

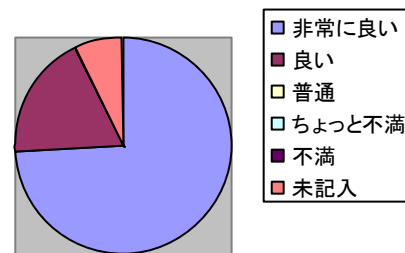
1つ1つの事に深い意味がある事。知らない事がたくさんある中体をつかい楽しく講義、実技していただきあつという間の時間でした。

動作が出来るようになることが目的ではなく、実際に体を動かす過程が大切であることが参考になった。

レクリエーションは盛りあげないといけないということから苦手だったが、好きな人も苦手な人も楽しめるレクリエーションをするべきだと分かった。

### ④実技 シニアヨガ

非常に良い	良い	普通	ちょっと不満	不満	未記入
31名	8名	なし	なし	なし	3名



感想：ヨガに取り組みやすくなりました。「教室」となると力みがちになる高齢者ですが、取り入れることで、リラックスできる様になりそうです。

事業に取り入れてみようと思う。

高齢者向けにアレンジされている動きにとっても効果を感じました。

高齢者向けのヨガを知る事ができ、無理なく体を動かす方法を学ぶ事ができました。今後の活動で行う介護予防の内容の幅を広げるきっかけになったと思います。

思っていたヨガではなく誰でも簡単にできると思いました。実際にやってみて本当に簡単で今後利用できるようにしたいと思いました。

### 所感

近年聞くことが多くなったロコモティブシンドロームについての講義・実技指導は、岡田先生の説明がすばらしく参加者にとって今後活動するうえで参考になったようです。

高齢者レクリエーションに関しても、レクリエーション＝盛り上げるではなく、それぞれの年代にあった指導方法などを教えていただきました。高齢者ヨガは、高齢者の方が行きやすいようにアレンジされており、参加者自身がリラックスすることを体験し、導入したいと思う参加者が多かったようです。

なお、今回の研修会は、参加者の約半数がこれまでのモデル・導入センターの方々ではなく、これからの導入を検討されているということで急きょ研修会終了後に健脚度測定の方法や留意点などの説明をプロジェクトチームが行い、多くの参加者が熱心に説明を聞いていました。

また、事例発表をいただいた山梨県南アルプス市海洋センター保坂さん・千葉県横芝光町横芝海洋センター大竹さんは事業に関する細部までお話を聞くことができ、これから業務を立ち上げていくうえで

大変参考になりました。

私の地元である周防大島町は、高齢化率が約44%に達しています。現在も様々な福祉サービスは行われていますが、BGプールなどを使った夏季のウォーキング教室やBG体育館を使い健脚度測定など少人数から取り組んでいきたいと思います。今回は、本町から保健師も研修会に参加しておりましたので、福祉・介護保険課との連携を取りながら、高齢者の方に運動を生活に取り入れることでより健康な毎日を送っていただける事業に取り組んでいきたいと思います。

また、元気な高齢者の方々も多いので、そういった方々にボランティアとして協力をいただき、BG指導員として活躍頂ける方法なども考えていきたいと思います。



古山常務あいさつ



参加者による自己紹介



岡田先生の講義



岡田先生による実技指導



ロコモ体操 ロコモかしこもサビないで



311募金活動



事例発表（南アルプス市白根）



事例発表（横芝光町横芝）



センターによる活動報告



高橋先生による講義



高橋先生による実技指導



指を使うレクリエーション



2人組でのレクリエーション



横田先生による実技指導



顔ヨガ お饅頭のポーズ



笑いヨガ