

**団体名:野川元気スクールグループ(狛江市)**

**活動内容:介護予防体操教室の運営**



**設立:2011年**

**代表者名:山口正忠さん**

**団体スタッフ:  
2～5名(ボランティア)**

**会員数:約80名**

**開催頻度:週1回**

2011年より、自主グループとして市内で介護予防体操教室を運営。狛江市と共催で、専門講師2名のもと、毎週1回40人ほどの会員が集まり体操を実施している。昨年からは市内に2つ目の教室を開設。来年度以降「通所型サービスB」への移行を視野に入れながら(市で唯一内定)、さらなる利用者受け入れ拡大を目指している。

# 教えて頂いた「見える化」

## 「野川元気スクール」における現状と課題

予想される課題

作業

### 本部でやること（山口さん・田岡さん）

#### 資金調達

助成金申請・書類作成

申請書・会報・名簿  
ファイルの整理

#### 経理

領収書集約

市への報告  
資料作成・プレゼン

本部向けマニュアル  
(助成金申請書類作成)

収支・決算  
報告書作成

#### 企画

主要事業企画・実施

新規事業企画

#### 効果測定

体力測定  
データ管理・グラフ作成

写真  
記録・管理

#### マーケティング

市・メディアへの  
交渉・広報資料作成

各種展示への  
参加

#### 協働

行政（市役所  
など）との交渉

#### 支部管理

支部活動の  
監督

#### 採用

講師の採用

#### 理念

経営理念の  
ポリシー・ガイド  
ライン整備

#### 会員管理

会員名簿  
(本部) 作成

出欠集約  
・開催明細表  
作成

#### 会員向けサービス

会報  
作成・配布

イベント  
主催・参加

Tシャツ作成  
・在庫管理

歌集作成  
(歌詞カード・  
豆本)

### 各支部でやること（将来的には4支部を想定）

支部向けマニュアル  
(活動内容)

#### 経理

領収書管理

日計表・  
月計表作成

会員集金

#### 効果測定

体力測定  
(データ収集)

#### 現場運営

必要時の  
電話連絡

元気スクール  
会場準備  
・片付け

会員への  
開催連絡

講師への連絡

#### 会員向けサービス

手帳作成

#### 会員管理

会員名簿  
(地域別)  
作成・配布

電話連絡網  
作成・配布

### 新事業

(本部から派生) 新事業推進・運営

元気スクール  
カフェ運営

教材  
作成・印刷

整体サービス  
(有料) 提供

ハーブ畑管理

**活動の**

**(1) 経緯と拡がり**

**(2) 参加者の声・変化**

**自主グループ**

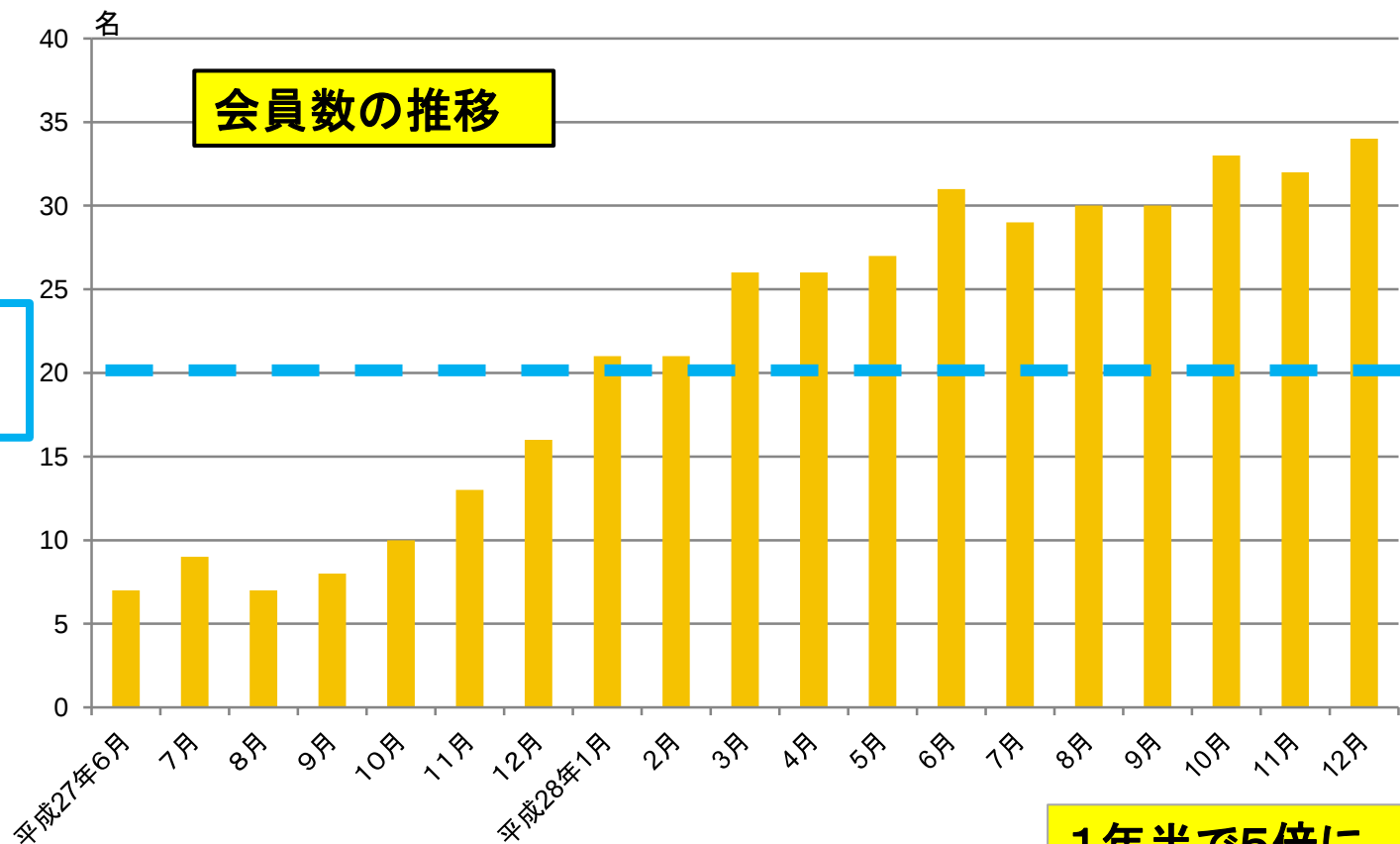
**野川・狛江元気スクール**

(1) 拡がり

当初から狛江市の助成金を受け

当初から「通所型サービスB」を目指した  
第2の団体 狛江元気スクール

損益分  
岐点



# 会員の参加動機

【1】狛江市の広報紙の取材  
参加者の15%

【2】催事に豆本の配布  
参加者の15%

【3】包括支援センターの紹介  
参加者の60%

【会員の紹介・その他重複】  
参加者の10%

(1) 広報紙 ➡

## Start & Challenge

### 健康体操を通して高齢者を元気に

平成27年度の介護保険法改正により、住民が主体となって運営する、高齢者を中心とした介護予防のための通いの場が必要となった。「狛江元気スクール」(山口正忠代表)は、この法改正に備え、26年に発足した体操グループで、現在約40人の会員がいる。

同スクールは、こまえ正吉苑を会場に毎週木曜日午前10時から約1時間30分、ピラティスインストラクター



体操する高齢者

で療術師の内山尚子さんの指導で、血流を促し、関節や筋肉、神経の働きを良くするヨガや気功などを取り入れた体操を行っている。

28年度の市民公益活動事業補助金のチャレンジ補助金を受け、講師の謝礼の一部にあてるほか、自宅でもセルフケアができるよう足裏のつぼを印刷した5本指ソックスを配布した。会員たちは「以前は足の指を思うように動かせなかったが、いまでは歩いたり、体を動かすのが楽になった」と喜んでいる。同スクールは参加者を募集中で年齢・性別は不問、見学もできる。月会費は1,700円で、体操できる服装で参加。

問い合わせ ☎・FAX3480-2382 ■yamag21@ezweb.ne.jp 山口さん。

## (2) 豆本

## 大きさの比較



豆本は高齢者にはまだ珍しいのでその場で開いたり ポケットやバッグにも入るので持ち帰り見て貰える

参加者の  
15%

## 活動の

### (1)経緯と拡がり

- (1)平成22年 狛江市の高齢者健康診断⇒介護予防教室に招集された。  
高齢者でも運動能力の向上が有る事は確認し理解したが、自分で継続はしなかったし、仲間も出来なかった。(リピートが多い)
- (2)1年後再度招集された時は「元の木阿弥」の数値を見て、自分の人生のロスと公費のムダ使いを悟った。
- (3)この時、地域包括支援センターこまえ正吉苑の職員に叱咤激励され、会場の手配や名簿作りまでして頂き、自主グループを雰囲気的にはしぶしぶ？やむを得ず？結成した罰当たりのグループです。
- (4)最初は資金難で講師も頼めず、ビデオを作り、見ながら体操をした時代もありましたが、お世話になった方達の顔を思い浮かべで意地でもと仲間の絆でガンバリ、狛江市のチャレンジ助成金の公開審査プレゼンで最高点を得てからは順風満帆で、ユニフォームを作り、5本指つぼプリントソックスや個人名を表紙に入れたデザイン手帳で物忘れ防止など、  
「継続は力なり」に役立つ小道具に目が向く様になり、プロボノを始めとして各方面の御指導が受けられる様になりました。
- (5)現在は、狛江市「通所型サービスB」の 唯一の運営団体に内定し、「生みの親」「育ての親」に足に向けては寝られません。

## (2) 参加者の声

後に他の講座の終了式に列席する機会が有りましたが、参加者の感想を全員が述べ時「自分は都合で欠席が多かったが、出来れば留年したい」とか「次の機会にも呼んで欲しい」の発言を聞きましたが、自主グループで独立の道を指導して頂けた私達は幸せでした

最初は資金が無くて講師を頼めず、他所の講座のビデオを見ながらやりましたね。良く続きましたね

体操だけではなく、通いの場として待ち遠しい会です

肩こりは、マッサージに行く前に、習ったセルフケアで御手当が出来る様になった

ユニフォームのTシャツは、自宅を出る時から着て行きます

# 新制度に参加の意義

## 行政への貢献

週1回デイサービスに通う人は  
自己負担最低額  $1,647\text{円} \times 12\text{月} = 19,764\text{円}$  (年間)

・介護保険(公費)の負担 年間@ 177,876円  
ボランティアグループで  
10人引き受ければ  
最低でも

年間177万円の貢献

**最大**は行政への貢献

**最善**は高齢者に贈りたい

# 通所型サービスB制度 運営上の今後の課題

行政： 財政面から制度の実施を急いだ？（不充分） → （託児所？）託老所

デイサービスを上回る質の良い教材の用意が必要

現時点の弱点



モデル無しに机上で決めた？

簡単な運動： ①覚えられない ②自宅では一人でやる気にならない  
③効果に即効性が感じられない 実効がなく継続性に疑念を持つ？

# 結 論

通所型サービス【A】から【B】へ移行させるために

デイサービスには ない魅力を！

☆ 実技にセルフ・ケアの座学を加え充実させ  
隠し味（小道具）を入れて【健康の通いの場】  
を確立させる

ボランティアグループが工夫して現場を充実させるしかない

| 基 準                       | 現行の通所<br>介護相当        | 多様なサービス                                               |                                          |                                      |
|---------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|
| サービ<br>種 別                | ① 通所介護               | ②通所型サービス<br>(A)<br>(緩和した基準)                           | ③通所型サービ<br>ス(B)<br><b>(住民主体の支<br/>援)</b> | ④通所型サービ<br>ス(C)(短期集中<br>予防)          |
| サービス<br>内 容               | 通所介護と同様<br>のサービス     | ミニデイサービス<br>運動・レクリエー<br>ション等                          | <b>体操、運動等の<br/>活動など、自主<br/>的な通いの場</b>    | 生活機能の<br>改善<br>運動きの機<br>能向上 栄<br>養改善 |
| 対 象 者 と<br>サービス提<br>供の考え方 | サービスの継<br>続が必要等      | ○状態等を踏まえながら、住民主体<br>による支援等「多様なサービスの <b>利<br/>用を促進</b> |                                          | *3~6月の短<br>期間で実施                     |
| 実施方法                      | 事業者指定                | 業者指定/委託                                               | <b>補助(助成)</b>                            | 直接実施/委託                              |
| 基 準                       | 予 防 給 付 の 基<br>準を基本  | 人員等を緩和した<br>基準                                        | 個人情報の保護等<br>の最低限の基準                      | 内容に応じた独<br>自の基準                      |
| サービス提<br>供者(例)            | 通 所 介 護 事 業<br>者の従事者 | 主に雇用労働者+ボラ<br>ンテア                                     | <b>ボランティア主体</b>                          | 保 健 ・ 医 療 の 専<br>門職<br>(市町村)         |

# A.小道具と B.セルフ・ケア

## A) 小道具

### 1) ユニフォーム



# 小道具の(1)

## お揃いのTシャツ



## 小道具の(1) Tシャツ



## 小道具の(1) Tシャツ

# 地域センターまつりの展示



## 小道具の(1)Tシャツ

### 市長もPRに参加



### Tシャツの効果

- ①毎回着て行く物の心配が無い
- ②仲間と同じで、安心で連帯感が生まれる
- ③運動しやすい
- ④開催日の往復で、会った人に話題となりPR効果がある

## 小道具の(2)

# 2) 手帳の配布



❖ 手帳使用の習慣の復活

❖ 物忘れの防止

❖ 認知症予防

に

☆デザインを選び

自分の名前を印刷して

My手帳にする

三日坊主の予防にも

## 小道具の(2)

デザインを選び  
個人名を印刷して

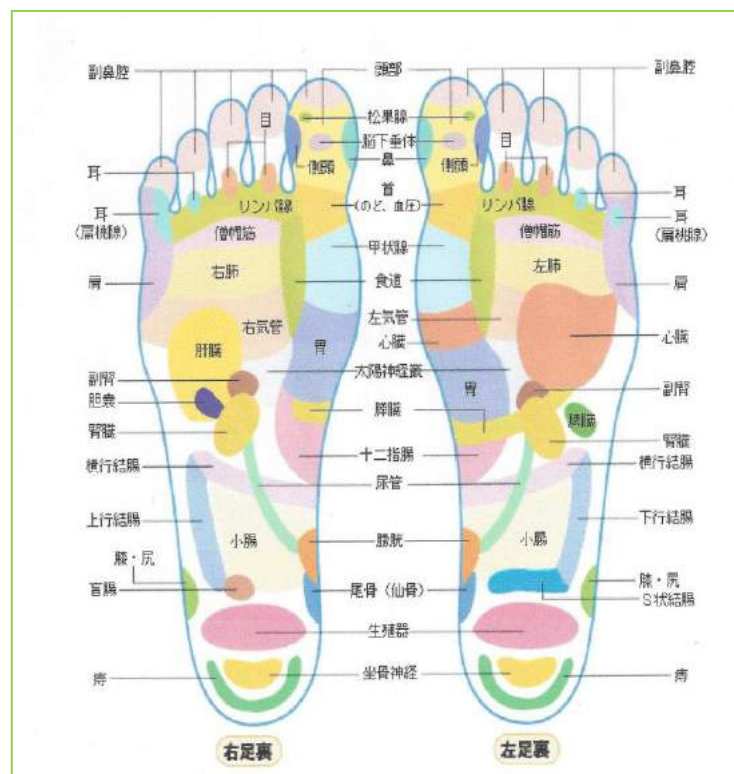


# 小道具の(3)

## 5本指つぼプリント入りソックス

ツボを見ながら  
自宅でも

基本の  
足裏反射区



小道具(3)を使った

講座

5本指ソックス(つぼプリント)で自分のツボを見付ける



## **B)セルフケア**

**自分の健康は自分でつくる  
【セルフケア】の活用**

**足裏反射区・足の甲・側面反射区  
手の反射区などによる【揉み・指圧】  
の効果を活用する**

**肩こり・腰痛・膝痛も自分で手当てをし  
て見よう**

# 元気スクールカフェの「ちょこっと健康塾」

## セルフケア

## “指先と肩こり”の話

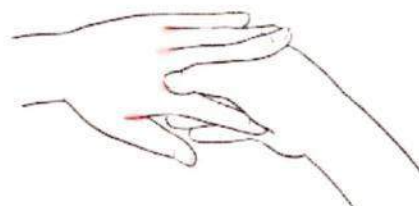
指を動かす筋肉は肘の周りから伸びています。そして肘では「二の腕」や肩からくる筋肉と交差して連動します。さらに腕の筋肉は肩甲骨や胴体に連動しているので、手指や腕の疲れや固さは肩こりのもととなっていることが多くあります。

### ◆手のこわばりを取るマッサージ

ツボに親指をあて、息を吐きながら、ゆっくり押し、吸って力を抜きます。数回くりかえします。

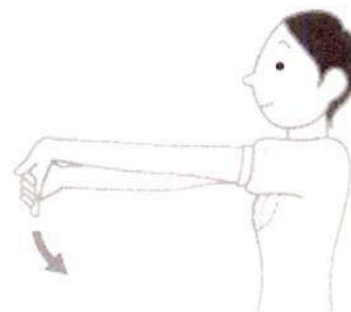


指の間をつまんでもみほぐします。



指の爪の両側をつまんで、関節をひねるようにもみほぐします。次に第二関節をつかんでひねります。10回ずつくらい行います。

### ◆肩と腕が軽くなるストレッチ



手の平を上に向け、息を吐きながら指先を下に向け、ゆっくり手前に引きます。次に手の甲を上に向けて同様に指先を下から引いてストレッチします。



人差し指を折って指先を手の平につけ、他の指を立ち上げるようにストレッチします。ゆっくり息を吐きながらおこないましょう。他の指もすべて同様に行います。(写真は中指)

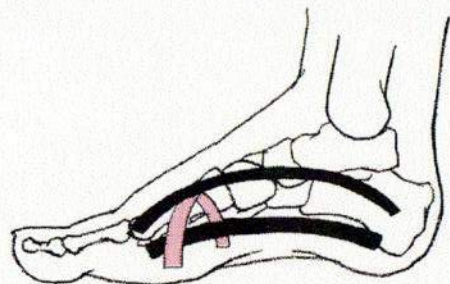
# セルフケア

## 元気スクールカフェの「ちょこっと健康塾」

### “足”の話

#### ◆足のクッション

あしには、横のアーチと  
たてのアーチがあります。



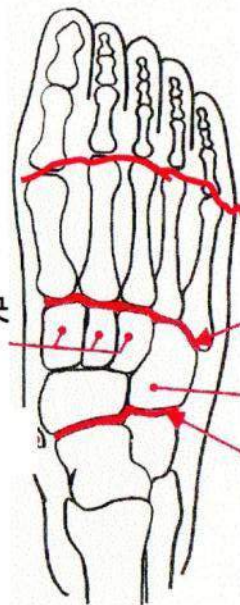
足の裏の筋力が衰えると、横のアーチ  
がつぶれてしまいます。アーチがつぶ  
れると、ますます血行が悪くなり、老廃  
物がたまって、更に筋力が落ち、足の  
裏や踵が痛くなります。

#### ◆アーチを作る足の骨

足指の付け根

足の甲の中央

アーチの一番  
高いところ



足には26個の骨があり、それ  
ぞれが支え合ってアーチをつく  
り、衝撃を吸収しています。  
全身の骨が200個余りですか  
ら、実にその4分の1が足にあ  
るというわけです。  
足は全体重を支えているので  
強くなければなりませんし、と  
ても繊細な構造をしています。  
毎日体重を支えている「足」に  
感謝しましょう。

# 元気スクールカフェの「ちょこっと健康塾」

## セルフケア

### “腰痛”の話 パート2

#### ◆腰を「丸める」ストレッチ

①朝目が覚めたら、仰向けで膝を立て、膝を左右に倒しましょう。パタンパタンとゆっくり行います。写真のように身体を起こしてもできます。



②両ひざを抱えて、息をしながら膝を胸に寄せて、お尻や腰を伸ばしましょう。気持ちがいいと感じるところで、コロコロと横に揺れます。



「腰が痛い」「腰が重い」と感じるとき、多くの場合、腰の周りの筋肉が固くなり、伸び縮みにくい状態になっています。そのせいで、背骨も動かなくなり、腰椎の間の椎間板や近くと通る神経を圧迫しています。まずは腰を丸めてストレッチして、固まった筋肉の血流をよくし、骨の動きを促します。

#### ◆腰を「反らす」ストレッチ

うつ伏せになり、肘を開いて腰が反らない程度にからだを起こし、胸を開くようにして1分。慣れてきたら肘で床を押して、背骨と首を長く伸ばすように伸びていきます。写真のように胸の下にバスタオルをまるめて入れると安全です。

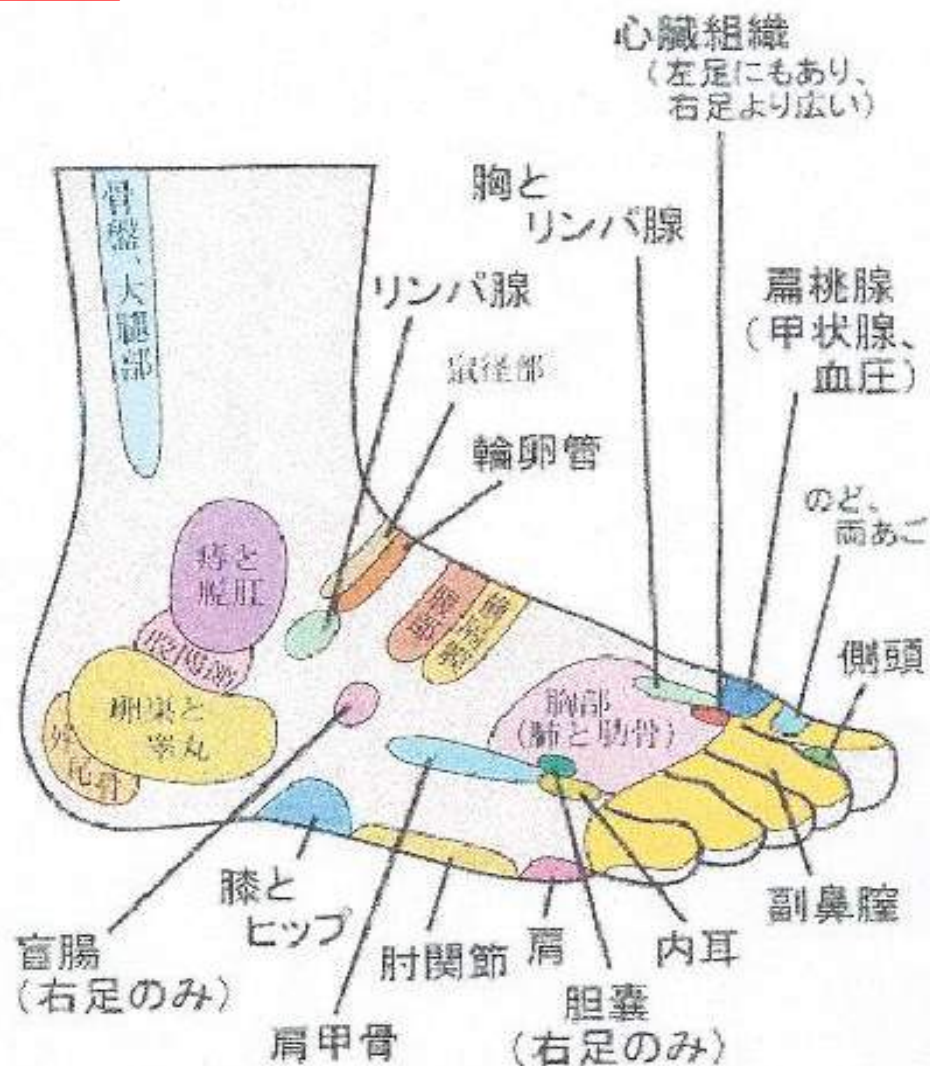


腰を反らせると腰椎を圧迫してしまいましたが、重力が直接背骨をつぶさない“うつ伏せ”の状態なら、背中を軽く反らせると筋肉がゆるみ楽になります。普段は丸まった姿勢になりやすいので、お腹も縮んでいることが多いですから、お腹側も伸ばして血液循環を促します。

# 座学：セルフケア

## 足の甲と外側

足の甲と外側の反射区



# 座学: セルフケア

## 手の反射帯健康法

日本でも古くより「手」をおいてゐるが「手」なつかうと云つて日本でも良かつたてゐました。

子供の頃は親や先生が「手」を握りてゐる。

「手」は人間の健康と言つたのはあの哲人カントです。

しかし「手」は体の調子や心身の健康が反映される。このため「手」の反射帯を握りてゐる刺激を与える健康法がよくおこなわれてゐました。

このため手は反射治療の神経・血管といふことで反射帯に行きつくおこなつてゐます。一面と云ふ一分気候に使用してゐる。満足する健康法である。

手の健康法に詳しく知る方は

「手の反射帯健康法」日本文芸社

の「セラピー」手あひだの「健康法」書局出版社  
が手に五十 健康法を出版してゐる。

このため手は反射治療の世界的健康法である。健康法先生（全日本鍼灸マッサージ師会員）（五十 健康法）の指導・監修の下に製作されました。

右手

左手

こんな時 → 押すゾーン帯

肩こり → 肩、肩  
頭痛 → 頭、側頭、腎臓  
目の疲れ(白内障) → 目、腎  
便秘 → 大腸、消化器  
不眠症 → 肝臓、甲状腺、頭  
冷え症 → 小指全体、太陽神経叢  
不感症 → 頭、生殖器  
ひざの症状 → ひざ、腎臓  
ひじの症状 → ひじ、腎臓



耳なり → 耳、副耳、腎臓  
鼻づまり → 副鼻腔  
のどの炎症 → 食管、呼吸器と口内

# その他

認知症予防と謂われるけれど

- ❖「天声人語」の写し書き
- ❖わらべ歌とお手玉（作り）
- ❖あやとり
- ❖豆本歌詞カードで歌う
- ❖ハーブの栽培

あまり長続きはしない

現在の考え方

❖「自分の健康は自分でつくる」をモットーに「通いの場」は自然に付いて来ると考え 座学はセルフケアに重点を置いている

❖レクは思いついたら行う程度に留め 休憩時間の話題程度に