

野沢地域における健康体操の取り組み

—— 野沢区・野沢地区公民館と連携して進める ——

平成29年10月28日

野沢うきうき体操クラブ(野沢長寿クラブ)

野沢地域ってどんなところ？

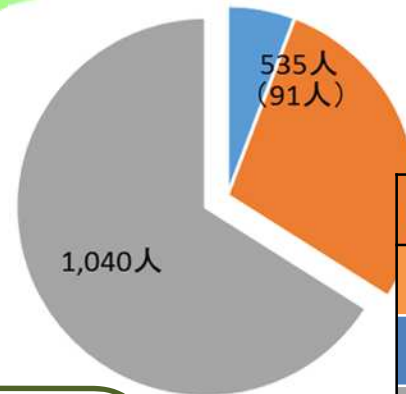


養蚕と蚕種業の繁栄・衰退

稲作とりんご栽培を主とした農村地域

混在

地域内では、昭和50年代初めから住宅団地の建設が進み、現在では10エリアに達し人口は旧農村地域を上回る



人口構成	人数	割合
60歳以上	535人	34%
(内 長寿クラブ会員)	(91人)	(17%)
60歳未満	1,040人	66%
合計	1,575人	

世帯数:575

(H29.7現在)

安曇野市の最南端で市の周辺部



大勢の人が集まれる公共の建物もない

野沢長寿クラブの主な活動

独自施策

花壇づくり

4年連続
特別賞受賞
(安曇野市老連主催コンクール)

会員保養旅行

エンディングノート講習会

○公園・神社等の清掃等奉仕活動

健康維持・向上に関する施策

健康体操 (H26年度～)

健康マージャン (H26年度～)

ウォーキング (H26年度～)

ファイブ・コグ (H26年度～)

ロコモ健診 (H28年度～)

野沢長寿クラブ

「H29年度優良老人クラブ」として
長野県老連会長
表彰受賞

絆づくり・他団体との連携

のざわそば打ち会

手打ちそばをいただく会

マレットゴルフ大会

野沢マレットゴルフクラブ

いきいきサロン野沢

地域での連携

- ・野沢区・野沢地区公民館と共催
- ・地区公民館広報誌に随時掲載

安曇野市からの助言・支援

健康体操を始めたキッカケ

安曇野市の高齢者向け施策
三郷エリアの同好会の健康体操

遠くて高齢者には
参加しにくいよ

➔ 三郷公民館で開催しているけど…



長寿クラブ会員も高齢化しているので
「健康長寿・ピンピンコロリ」
を目指す活動をしよう

健康体操がいいね！

身近な場所で
気軽に来られる
道具もいらない
定期的開催し
長続きさせよう

34名で
H26.9開始

安曇野市が
「地域での健康体操立ち上げ支援・拡充支援」
してくれるそうだ

10回は全額安曇野市で見てくれるって！
期間中は保健師さんの健康チェックも受けられるって！

キャッチフレーズ

「野沢健康体操」に来てみましょ。
体を動かすと、体も心も軽くなる。
健康体操に参加して、みんなで一緒に
キラリ 輝きましょや！！

現在の実施状況

- 発足：3年前の平成26年9月
- 場所：公民館が狭いため、原村農家組合常会所を借りて行っています
- 頻度：月の第1と第3水曜日の2回実施
- 時間：10時～11時30分の1時間30分
- 講師：松本市城西病院の健康運動指導士
- 体操の内容：イスに座っての高齢者向け体操（ロコモ防止体操）
- 会員数：42名（長寿クラブ会員の約半数）
女性：30人 男性：12人（平均年齢 80.6才 最高齢92才）
- 実施予算：年間 315,000円
（講師料 270,000円 光熱費他 45,000円）
- 年会費：4,930円（会費 4,200円 + 傷害保険料 730円）

体操をしています：1

- 「三々五々会場へ集まる」 - 「体操が始まるまでの会話も楽しい」



体操をしています：2

こんな体操をしています

痛みやこりを感じている部位(関節)をほぐす
頭を使ったレクリエーション(認知症予防)

転ばないための体づくり
体をほぐすためのストレッチ

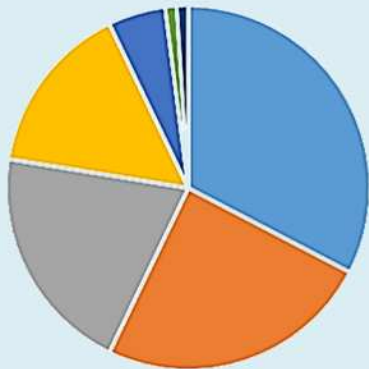


体操をしています: 3

参加者アンケート (回答数37 最初の2項目は複数回答)

単位:人

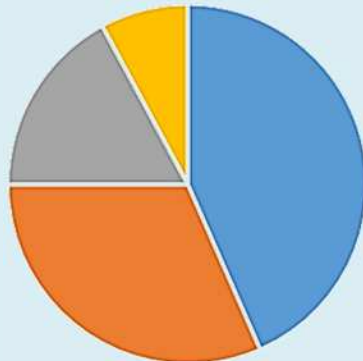
体操教室に参加しての感想



■ A ■ B ■ E ■ D ■ C ■ F ■ G

- A:簡単な体操だと思ったが、結構体を動かしていることが実感できる(32)
- B:普段の生活の中で取り入れている(24)
- E:普段合わない人と顔を合わせたり、話ができるのでうれしい(20)
- D:水曜日は体操だということで生活に張りが出た(15)
- C:生活に変化が出た気がする(5)
- F:特に感じない(1)
- G:その他(1)

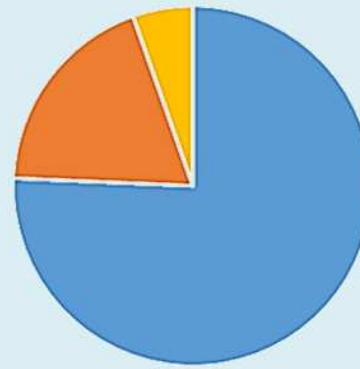
先生の指導は



■ A ■ B ■ E ■ D

- A:体の仕組みを話しながら教えてくれるのでわかりやすい(33)
- B:時々挟み込むジョークが楽しい(24)
- C:質問に答えながら教えてくれるのでやりやすい(13)
- D:体操に関係ない話はあまり長くしないでほしい(6)

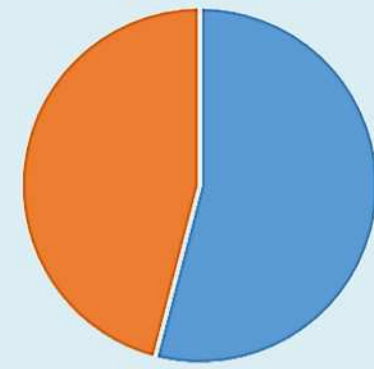
体操の満足度



■ A ■ B ■ C ■ D

- A:満足している(28)
- B:おおむね満足している(7)
- D:無回答(2)

教わった体操を家でやっている



■ A ■ B

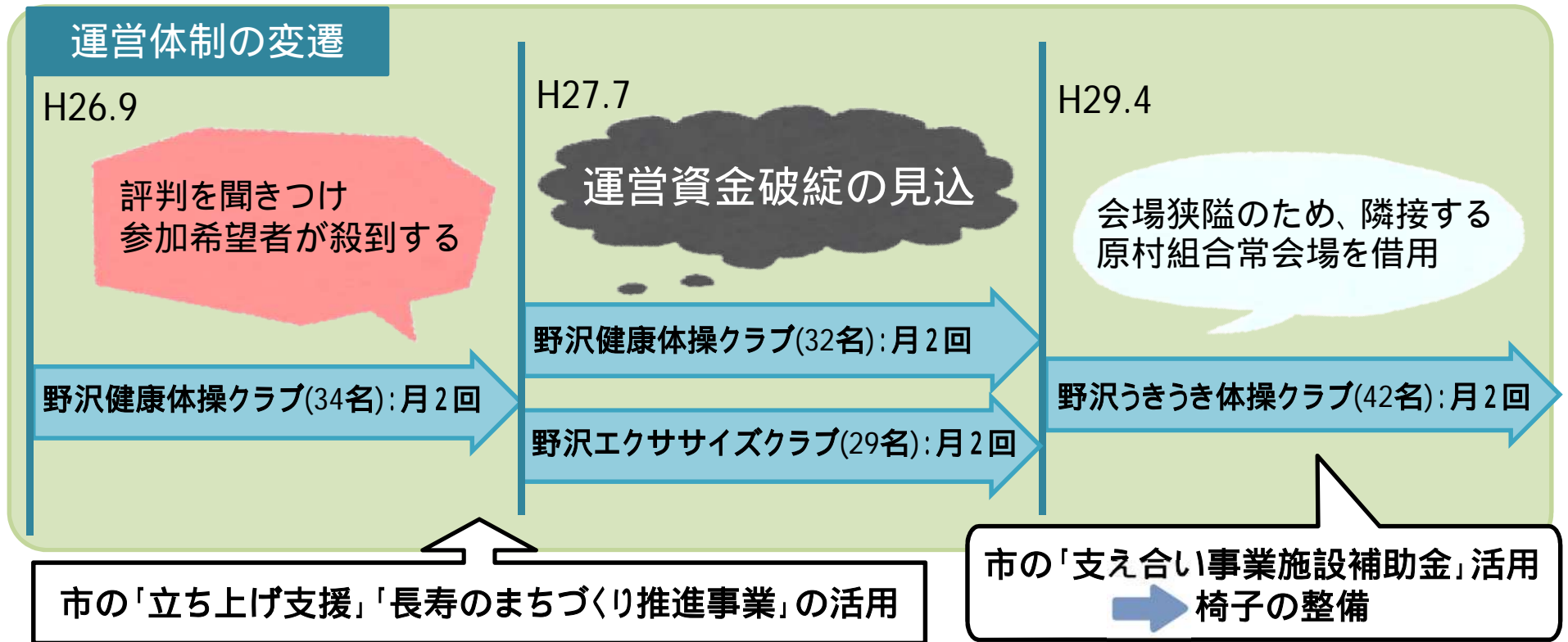
- A:家でやっている(20)
- B:やっていない(17)

その他

(37人中やっている人の数)

ウォーキング・散歩など(12)
テレビ体操・ラジオ体操(11)
(頻度は確認できず)

運営の経過と安曇野市とのかかわり



運営にあたっての課題 今後継続するための支障にならねばいいが…

会場が狭いので
これ以上の新規
入会勧奨ができない

体操グループが今後とも継続して運営できるよう、
安曇野市が現在実施している「**講師派遣制度の
対象を拡充するよう見直し**」をお願いしたい

ご清聴ありがとうございました

