

# 「体操教室の企画・運営」「運営スタッフ育成」の取組み

高齢化が進んでいる宮城県気仙沼市の住民156名に対して、5ヶ月間の体操教室や減塩教室などを実施し、指導効果を確認しました。また、地域のボランティアを指導員(サポーター)として育成し、サポーターだけで教室を継続実施できる体制を構築しました。

## 体操教室



●活動内容  
週1回程度のグループ指導を実施  
(1回90分)

- 運動教室実施内容 1回90分程度
- 1)バイタル測定(血圧) 10分程度  
体重・体脂肪(月1回)
  - 2)準備運動 15分程度  
ストレッチ、頭の体操
  - 2)筋力トレーニング 30分程度  
上半身15分、下半身15分程度
  - 3)ステップ運動 15分程度
  - 4)整理運動 10分程度  
ストレッチ
  - 5)バイタル測定(血圧) 10分程度
- 体操教室の平均出席率60.8%

## 減塩教室



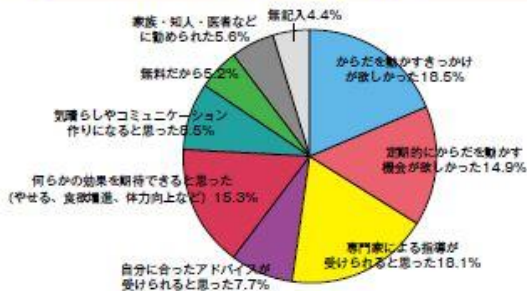
●活動内容  
減塩食の宅配サービスの利用や減塩レシピの活用により、減塩対策を実施

## バイタル測定



●活動内容  
日々の睡眠状況計測や電話相談サービスの利用

## 申込み動機



## サポーターの活動内容

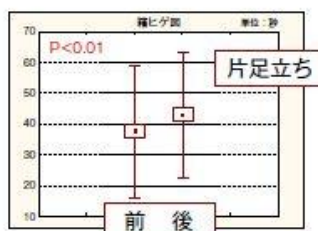
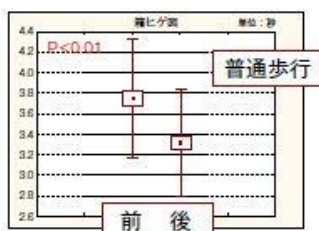
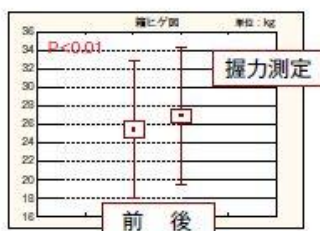
体操教室では、活動を支援して下さるサポーター(地域ボランティア)の方々8名とともに5ヶ月間活動しました



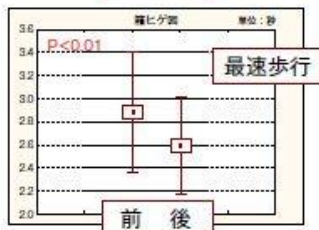
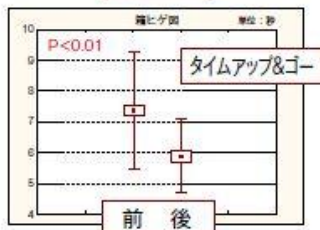
受付・体調確認 運動指導(上半身の運動)

## 体力測定の結果

5ヶ月間の体操教室の前後で、参加者の体力が有意に改善し、運動効果が確認できました。



項目	ケース数	T	Z	p値
前握力 & 後握力	80	850.5000	3.565117	0.000364
前TUG & 後TUG	80	201.5000	6.803533	0.000000
前歩歩 & 後歩歩	80	488.5000	5.339367	0.000000
前速歩 & 後速歩	80	483.0000	5.267146	0.000000
前片足 & 後片足	80	425.5000	2.729439	0.006345

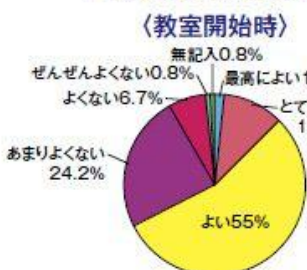


## 参加者の体調変化の結果

～「Quality of Life(生活の質)」調査結果より(SF-8™調査用紙を使用)～

※総合的な健康状態を評価する指標です

Q 全体的にみて、最近一ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか？  
多くの参加者が、教室終了時に体調が改善したと回答されました。



## サポーター単体での教室運営

気仙沼では現在、地域のボランティアだけで体操教室を継続実施しています。

