

介護予防・日常生活支援総合事業

一般介護予防事業の取り組み

ふなばしシルバーリハビリ体操推進事業

地域リハビリテーション活動支援事業

運動器チェック事業（モデル事業）

市民ヘルスマーケティング

平成31年2月1日

保健所 健康づくり課

ふなばしシルバーリハビリ体操推進事業について

1 平成30年度の活動実績（平成30年12月31日時点）

（1）体操普及事業

①市職員及び初級指導士による体操教室

参加者 総計8,065人（男性990人、女性7,075人）

■上記体操教室内訳

◆公民館定期開催教室（全231回）

＜参加者＞総数7,243人（男性819人、女性6,424人）

- ・26公民館とも月1回開催（※8月開催の3館は台風により中止）

◆公民館主催（全3回）

＜参加者＞総数239人（男性30人、女性209人）

- ・公民館寿大学等での実施

◆出前講座（全19回）

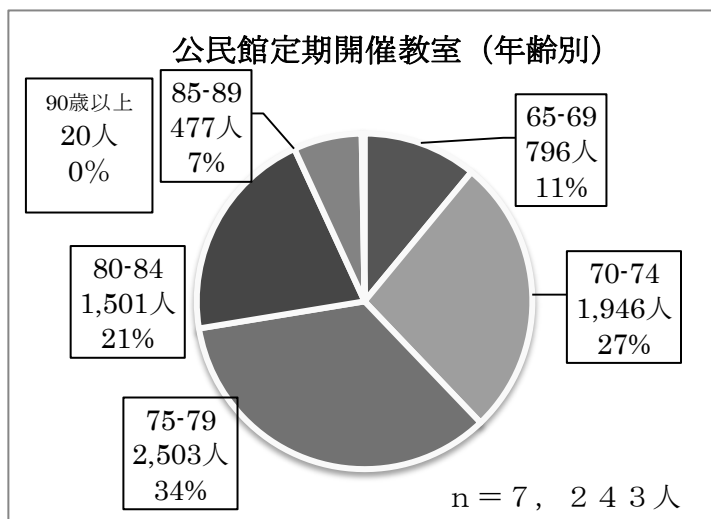
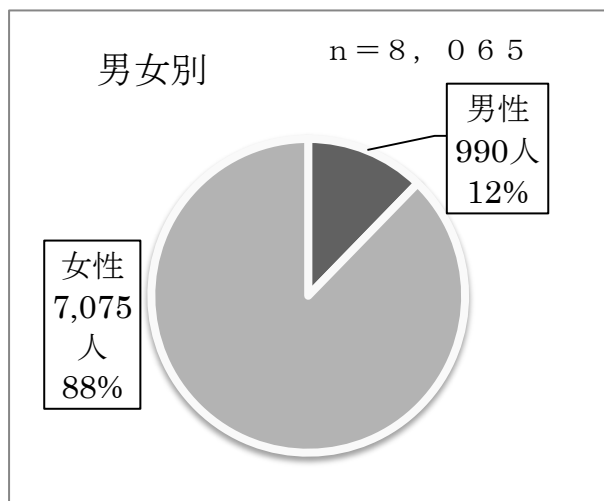
＜参加者＞総数489人（男性126人、女性363人）

- ・自治会、地区社会福祉協議会等において開催

◆その他（全2回）

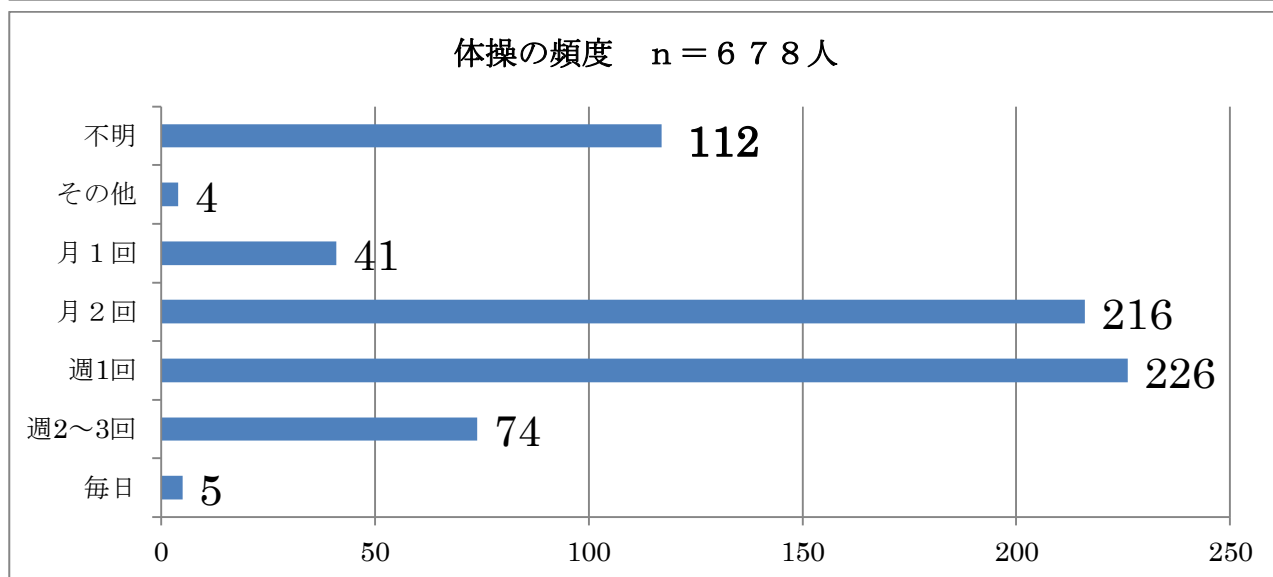
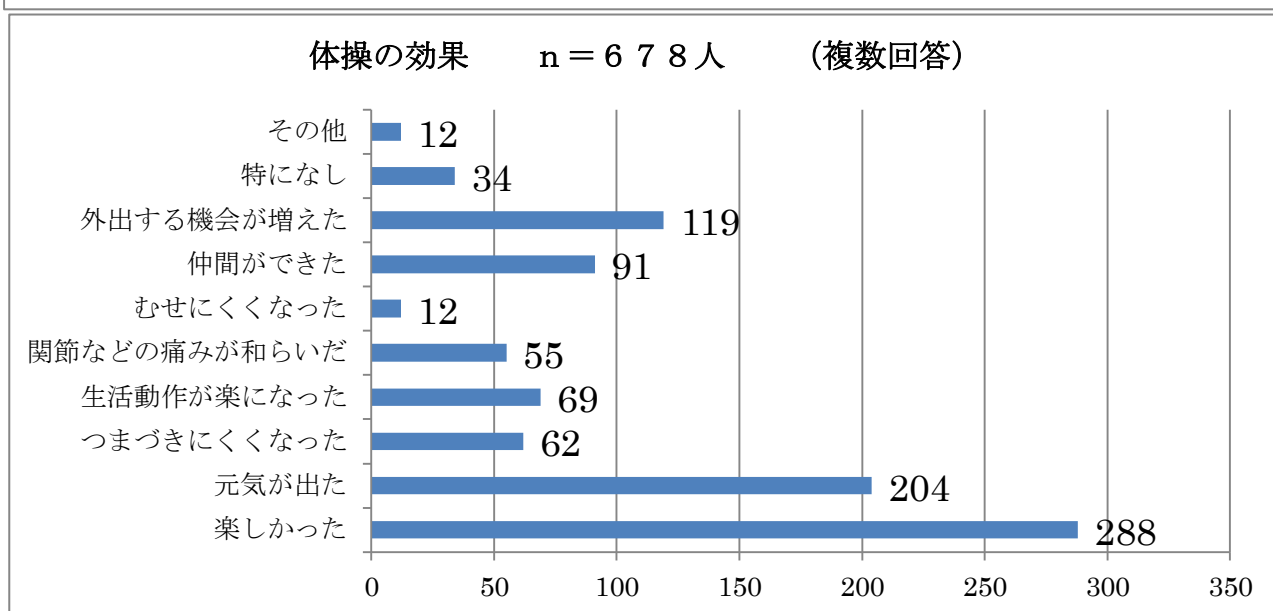
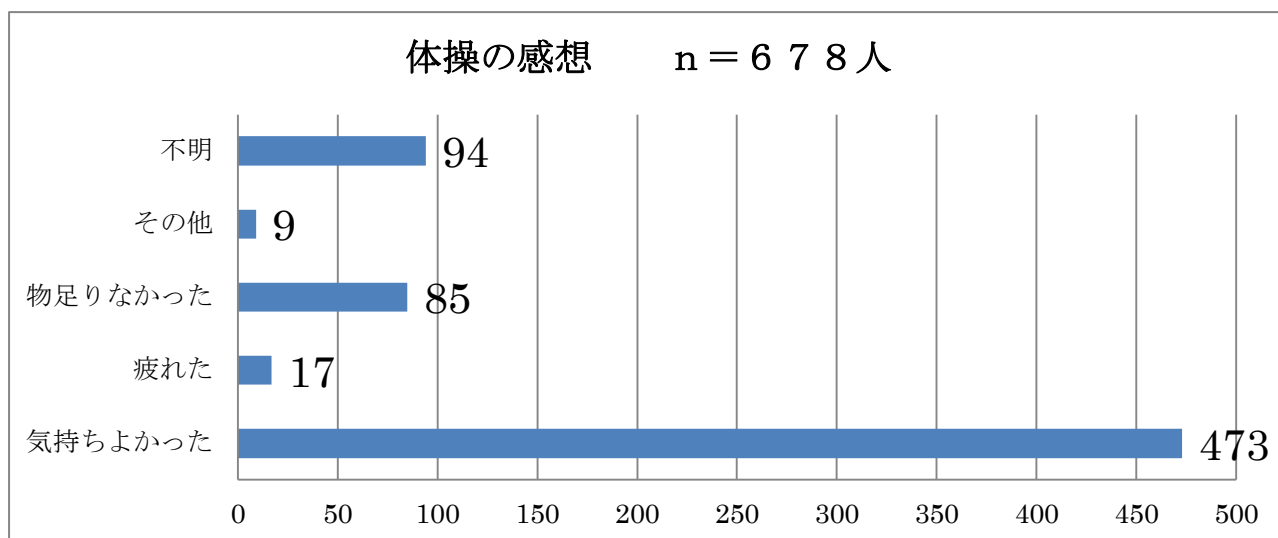
＜参加者＞総数94人（男性15人、女性79人）

- ・東老人福祉センター等において実施



体操教室（公民館にて）

○アンケート集計結果（公民館定期開催教室 10月開催時実施）
アンケート回収数： 678人



【感想（抜粋）】

- 翌日、筋肉を使ったと実感している（70代前半 女性）
- ワイワイ友達と来るのが楽しみ（70代後半 女性）
- 少々物足りない（70代前半 女性）
- 足の動きが楽になった（80代前半 女性）
- まだ成果は出てないが意欲が出た（80代前半 女性）
- 一人で運動するより楽しい（80代前半 女性）
- 体操があまり好きではないけど、これなら続けられそう（70代前半 女性）
- 自分のペースでできる（70代前半 女性）
- 真剣にやると意外と疲れ気持ち良い（70代前半 女性）
- 外に出る機会が増え楽しい、笑いがある（70代後半 女性）
- 顔見知りが増えてとても楽しい（80代前半 女性）
- 来ることで元気が取り戻せる（70代後半 女性）
- 体の調子がいいから続けたい（60代後半 女性）
- 今まで出来ない事が楽にできるようになった（70代後半 女性）
- 膝痛がよくなってきた（60代後半 女性）
- 体の調子が良い（70代後半 男性）
- 皆様に会えるのが楽しい（70代後半 女性）
- 無理しなくても体が動かせる（70代前半 女性）
- 体がよく動くようになった（80代前半 女性）
- 気負わずに一人でも楽に参加できる（70代後半 女性）
- その日を楽しい気持ちで待っている（70代後半 女性）
- 筋力がついたのを実感する（80代前半 男性）
- 皆で一緒に体を動かすの気持ち良い（70代後半 女性）
- 腰痛があるが座って出来るので良い（70代後半 女性）
- 説明しながらでわかりやすい（70代後半 女性）
- 次の日になってもほとんど体に負担がかからない（70代後半 女性）
- 多くの人達の中に入ることができ、楽しかった（70代前半 女性）
- 普段使わないところを動かせた（70代前半 女性）
- 近所感があり良いと思う（60代後半 女性）
- 同じ場所なので参加しやすい（80代後半 女性）

【要望（抜粋）】

- もう少し立って体を動かしたい（70代前半 女性）（80代前半 女性）
- 月1回はちょっとさみしい、2~3回くらいあるといい（70代前半 女性）
- 近くでいつでも出来るところがほしい（80代後半 男性）
- 町会会館での実施を検討してほしい（70代前半 男性）
- 今後も続けてほしい（80代前半 男性）

②初級指導士主催体操教室

【初級指導士主催体操教室】(全79カ所)

＜開催回数＞ 951回
 ＜指導士活動延人数＞ 3,130人
 ＜参加者延人数＞ 16,667人

- ・町会会館や自治会館等において開催



地域の体操教室の様子

■指導士主催教室数・参加者数

ブロック	コミュニティ	高齢者数 H30.4.1		体操指導士 (在住)			活動指導士				体操教室					
		65歳以上	75歳以上	人数			人数			活動指導士/ 在住指導士 (%)	教室数	開催総数	参加者延数			活動指導士延数
				男	女	計	男	女	計				男	女	計	
南部	宮本	4,228	2,144	1	22	23	0	12	12	52.2%	1	11	24	59	83	19
	湊町	3,124	1,531	7	15	22	4	12	16	72.7%	5	48	99	711	810	218
	本町	1,682	933	0	12	12	0	8	8	66.7%	2	11	48	52	100	92
	海神	3,624	1,880	12	24	36	7	13	20	55.6%	3	26	103	543	646	43
南部集計		12,658	6,488	20	73	93	11	45	56	60.2%	11	96	274	1,365	1,639	372
西部	葛飾	3,516	1,709	4	26	30	2	11	13	43.3%	1	9	26	73	99	34
	中山	2,136	1,094	2	8	10	2	5	7	70.0%	2	41	168	348	516	102
	塚田	4,669	2,198	10	34	44	5	19	24	54.5%	4	42	301	639	940	186
	法典	6,175	3,084	10	39	49	7	23	30	61.2%	6	73	133	663	796	247
西部集計		16,496	8,085	26	107	133	16	58	74	55.6%	13	165	628	1,723	2,351	569
中部	夏見	3,337	1,711	6	17	23	5	10	15	65.2%	4	35	57	482	539	154
	高根・金杉	3,100	1,608	7	17	24	6	8	14	58.3%	7	104	272	1,623	1,895	367
	新高根・芝山	2,352	1,418	14	26	40	5	12	17	42.5%	8	66	246	1,324	1,570	269
	高根台	4,813	2,483	6	9	15	2	1	3	20.0%	0	0	0	0	0	0
中部集計		13,602	7,220	33	69	102	18	31	49	48.0%	19	205	575	3,429	4,004	790
東部	前原	4,630	2,556	8	27	35	5	13	18	51.4%	7	78	317	478	795	237
	二宮・飯山満	4,006	1,930	13	21	34	6	14	20	58.8%	2	31	87	317	404	94
	薬円台	1,952	967	6	6	12	5	4	9	75.0%	1	5	0	23	23	5
	三山・田喜野井	5,599	2,759	8	22	30	2	11	13	43.3%	2	14	48	99	147	35
	習志野台	6,491	3,598	9	23	32	4	14	18	56.3%	1	8	22	65	87	24
東部集計		22,678	11,810	44	99	143	22	56	78	54.5%	13	136	474	982	1,456	395
北部	二和	2,239	1,054	3	21	24	2	14	16	66.7%	2	33	114	1,038	1,152	151
	三咲	2,377	1,174	8	12	20	5	7	12	60.0%	2	16	14	370	384	50
	八木が谷	4,574	2,140	8	17	25	6	8	14	56.0%	4	111	336	2,211	2,547	350
	松が丘	2,782	1,536	3	13	16	3	12	15	93.8%	5	52	272	756	1,028	207
	大穴	2,960	1,489	2	6	8	2	4	6	75.0%	3	38	52	418	470	65
	豊富	2,301	1,216	1	9	10	1	7	8	80.0%	7	99	232	1,404	1,636	181
	坪井	1,024	501	3	8	11	3	2	5	45.5%	0	0	0	0	0	0
北部集計		18,257	9,110	28	86	114	22	54	76	66.7%	23	349	1,020	6,197	7,217	1,004
在勤				3	4	7	2	0	2	28.6%						
総計又は平均		83,691	42,713	154	438	592	91	244	335	56.6%	79	951	2,971	13,696	16,667	3,130

■初級指導士主催体操教室数の目標と実績

	目標	実績			
	平成37年(2025年)まで	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
教室数	108	12	49	77	79
進捗率		11.1%	45.4%	71.3%	73.1%

③市民ヘルスマーケティングにおける講師（理学療法士・作業療法士）からのご意見

平成30年12月から平成31年1月にふなばしシルバーリハビリ体操教室（公民館定期開催）と市民ヘルスマーケティングを同時開催した。

・内容

各々コミュニティの健康課題の解決するために、運動機能が高齢期の健康に大きく影響を及ぼすことや運動機能の維持のための日常生活の注意点等について講話を頂きました。

- ・派遣団体 千葉県理学療法士会、千葉県作業療法士会
- ・講話場所 北部公民館、中央公民館、坪井公民館、薬円台公民館

市民ヘルスマーケティングの講師（理学療法士1名、作業療法士1名）の体操教室講評

- ・一人で行うよりも、ふなばしシルバーリハビリ体操のように集団で行うことが健康にもよいので継続してほしい。
- ・「生き生きと生活を維持すること」＝（イコール）「介護予防」につながる。「使わない」と心身機能の低下へもつながる。ふなばしシルバーリハビリ体操は介護予防という観点から皆さんの生活にとって良い体操だと思う。

(2) 体操指導士養成事業

①初級指導士養成

【初級指導士養成講習会】

初級指導士認定者 計101人（男性18人、女性83人）

- ・体操を教えるために必要な知識「解剖学」「運動学」等の講義やふなばしシルバーリハビリ体操の実技講習
- ・6日間（1日あたり5時間）の講習会の実施
（※6日間全ての講義を受講することにより、市民に体操を教える体操指導士として認定される）
- ・体操指導士は、無償のボランティアにより活動している

■初級指導士養成講習会開催状況

養成講習会	申込者数（人）	受講者数（人）			認定者数（人）		
		総数	性別		総数	性別	
			男性	女性		男性	女性
第1回（A015）	27	23	8	15	17	5	12
第2回（A016）	34	28	2	26	28	4	24
第3回（A017）	29	28	3	25	29	4	25
第4回（A018）	35	26	5	21	27	5	22
第5回（B004）	27						
第6回（A019）	24						
合計	176	105	18	87	101	18	83

- ※第1回（A015コース）の認定者数は補講者2人を含んだ数
 第2回（A016コース）の認定者数は補講者5人を含んだ数
 第3回（A017コース）の認定者数は補講者5人を含んだ数
 第4回（A018コース）の認定者数は補講者3人を含んだ数

■初級指導士認定者数の目標と実績

目標（人）	実績（人）				
	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度 （H30.12.31現在）	合計
平成37年（2025年）まで	141	181	169	101	592

②上級指導士養成（平成30年12月～）

目的：平成30年12月より初級指導士の育成に取り組み、ふなばしシルバーリハビリ体操の知識と体操技術の普及、および各公民館で月1回開催している体操教室の支援等により自助・互助による地域づくりを担う。

役割：

- ・初級指導士の育成支援
- ・地域体操教室の支援（立ち上げ支援、定期的な訪問支援）
- ・体操指導士の身近な相談窓口（体操実技、体操指導方法、教室運営等）
- ・公民館定期開催教室の支援
- ・体操指導士間の勉強会の開催

要件：以下のすべての課程を修了したと認められた者

1. ふなばしシルバーリハビリ体操上級指導士養成講習会（4日間）
2. ふなばしシルバーリハビリ体操初級指導士養成講習会の実技の部分（一部任意参加）

更新：3年ごとの更新制とする。

3年後に開催される上級指導士養成講習会を再度受講し、更新手続きを行う。

活動の中止：上級指導士として活動が困難になった場合は、活動の休止または、活動の中止（上級指導士認定証の返納）を行うことができる。

※次回の養成の日程は、平成33年（2021年）に10名養成予定

【上級指導士養成講習会】

受講資格：以下の要件をすべて満たしている者

1. 体操指導士として地域の体操教室において1年以上活動している
2. 上級指導士になる意欲、意志があり、認定後に上級指導士として活動できる
3. 最終選考に選ばれた方

受講生選考方法：以下の選考で行う

- 1 次選考：初級指導士からの自薦および他薦
- 2 次選考：体操実技・面談

講習内容：4日間（1日あたり5時間）の講習会の実施

シルバーリハビリ体操と事業の概要、上級指導士の役割、高齢者の特徴
解剖学・運動学、グループワーク、体操実技等

上級指導士認定者（平成30年12月31日現在）

計10人（男性2人、女性8人）

【フォローアップ研修会】（全6回予定）

	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	総数
開催数	5	6	6	4	21
男性	45	43	30	17	135
女性	70	114	116	67	367
参加者合計	115	157	146	84	502

- ・各養成講習会後に、初級指導士認定者を対象に 1 回、1 日コースで開催（任意参加）
- ・体操実技の復習、指導時の注意点、教室開催方法等の指導等
- ・認知症サポーター養成講座を実施

【スキルアップ研修会】

	平成 27 年	平成 28 年	平成 29 年	平成 30 年	総計
開催回数	6	28	40	8	82
男性	42	159	192	22	415
女性	78	489	582	119	1,268
参加者合計	120	648	774	141	1,683

- ・半日コースで開催（任意参加）
- ・体操実技の復習、指導時の注意点、教室開催方法等の指導等、指導士間の交流

②講演会

〈日時〉平成 30 年 12 月 8 日（土） 13 時～15 時 30 分

〈会場〉船橋市民文化ホール

〈講師〉茨城県立健康プラザ管理者 大田仁史氏

〈参加者〉体操指導士：182 人（男性：53 人、女性：129 人）

市民：120 人（男性：33 人、女性：87 人）

その他（在勤等）：5 人

		南部	西部	中部	東部	北部	不明	合計
指導士	男	6	11	10	12	14	0	53
	女	23	32	24	29	21		129
	計	29	43	34	41	35	0	182
市民	男	10	11	7	3	2		33
	女	17	19	26	14	4	7	87
	計	27	30	33	17	6	7	120

(3) ふなばしシルバーリハビリ体操指導士会

○総会（勤労市民センター）

平成30年5月26日（土） 参加体操指導指数：88人

○講演会（船橋市民文化ホール）

平成30年12月8日（土） 参加体操指導士：182人

○第1回交流会（保健福祉センター 大会議室）

平成30年10月27日（土） 参加体操指導士：124人

○健康まつり（運動公園）での普及活動

平成30年11月4日（土） 参加体操指導士：16人

2 平成30年度の現状と課題

(1) 現状と課題

- ①平成37年（2025年）までに1740名養成するため、今後も毎年180名ずつ養成を行う必要がある。事業開始から4年目になる現在、事業開始当初、体操指導士になる希望のあった市民が受講し592名（平成31年1月18日現在）の初級指導士が誕生し、初級指導士養成講習会の申込が事業当初に比べ減少している。今後、ボランティアで活動できる初級指導士をどう養成していくかが求められている。
- ②体操指導士が増加する中、養成後の体操指導士の指導レベルに差がみられ、指導の平準化が求められている。
- ③初級指導士の活躍の場の確保すること等の問題がある。

(2) 論点

- ①24地区コミュニティでの活動を推進すること
- ②体操指導士の指導レベルの平準化を行っているが思うように進まないこと
- ③体操指導士の活躍の場を確保については、町会・自治会館等で行うことも想定しているが、思うように進まないこと。

(3) 解決策

- ①平成37年（2025年）までに1740名の初級指導士を養成する計画であるため、なり手を確保するために、色々な機会でも周知を図っていく。
- ②現在、月1回全公民館で体操教室を開催し、体操指導士にも運営をお願いして行っている。そのことで、体操指導士が24地区コミュニティでの活動の推進、レベルの平準化、活躍の場の確保に努めております。今後、さらに指導士が増えた時には、公民館以外の活躍の場の確保が必要となる。町会・自治会館の利用については、指導士だけではなく、場合によっては、健康づくり課の職員が会長の所に出向き事業の説明等を行い支援をしている。

3 平成31年度（2019年度）の事業内容（予定）

（1）体操普及事業

26 公民館にて月 1 回体操教室の開催

地域での体操教室普及促進に向け、体操指導士会の運営強化を支援
上級指導士による地域での初級指導士の育成

（2）体操指導士養成事業

26 公民館開催の体操教室で体操指導士のスキル強化