

③ ふなばしシルバーリハビリ体操推進事業

1. 事業目的

シルバーリハビリ体操は、市民一人ひとりが無理なく始められ、誰にでもできる体操で、さらに市民自らが体操の指導士となり、指導士となった市民が他の市民に体操を教えることが大きな特徴となる。一人で行うのではなく、体操を通じて、市民自らの健康寿命の延伸を図るとともに、市民相互が支えあい地域の健康づくりと介護予防に取り組むことを目的とする。

2. 事業内容

平成 27 年度より開始している。市民が体操の指導士となるための「体操指導士養成事業」と体操を地域に普及する「体操普及事業」からなる。

○体操指導士養成事業：初級指導士養成講習会（年 6 回開催、年定員 180 人）

○体操普及事業：市主催で公民館等にて実施、自治会館等で指導士主催体操教室を実施

また、指導士がネットワークをつくり体操を普及することを目的に、指導士が「体操指導士会」を平成 28 年 7 月に設立し、市と協力し体操の普及に取り組んでいる。市は、指導士会に対し、交付金を交付している。

3. 令和 4 年度事業

(1) 体操指導士養成事業

令和 3 年度に修了できなかった受講生を対象に補講を実施した。

(2) 体操普及事業

市内における新型コロナウイルス感染症の感染拡大を認めた 8 月 1 日～9 月 30 日は保健所事業の一部中止に伴い、市主催体操教室は中止した。指導士主催教室については、実施主体の判断により、一部中止した教室もあった。

①令和 4 年度新型コロナ禍における体操教室の対応

〈市主催教室〉

令和 3 年度と同様にソーシャルディスタンスを考慮した定員とし、体操時間の短縮、2 部制、3 密の回避、消毒など感染対策を徹底して実施した。4 月から概ね 2 か月に 1 回の頻度で開催したが、感染状況を踏まえ、8 月～9 月は中止となった。



〈指導士主催教室〉

令和 3 年度に引き続き、教室運営にあたり、指導士会作成のマニュアルに従うほか、3 密回避などの感染予防対策の徹底を依頼した。定員、体操時間などを変更しながら、令和 5 年 1 月時点で 59 教室(全体の約 63%)が開催されている。

②令和 4 年度実績(令和 5 年 1 月 31 日現在)

1) 体操普及事業

〈市主催教室〉

	開催数	参加者数	男性	女性	参加指導士数
公民館等(共催)	101	1,966	301	1,665	722
出前講座	7	173	35	138	18
その他	1	55	11	44	3
合計	109	2,194	347	1,847	743

〈指導士主催教室〉

団体数	開催回数	参加者数	参加指導士数	参加者総数
59	732	8,727	2,455	11,182

2) 講演会

〈日時〉令和 4 年 12 月 9 日(金)10 時～18 日(日)16 時

〈会場〉YouTube によるオンデマンド配信

〈講師〉茨城県立健康プラザ管理者 大田仁史医師

〈講演〉「もっともっとシルリハ体操を広めよう！」

〈申込者〉117 名(内訳:体操指導士 76 名 その他 41 名)

〈視聴数〉228 回

4. 新型コロナ禍で自粛している高齢者への対応

コロナ禍で市主催および指導士主催体操教室が断続的に開催、中止となる状況において、様々な活動が自粛を求められる生活の中でも介護予防に取り組めるように、以下の対応を実施した。

- ① 市ホームページ上の動画チャンネルによる、ふなばしシルバーリハビリ体操の動画の配信
- ② 市ホームページに自宅でできるよう、ふなばしシルバーリハビリ体操のチラシの掲載
- ③ 健康スケール:地域の実情の把握および元気度の提示や体の状態にあった総合事業サービスの案内をするために送付している「船橋市健康スケール」に、ふなばしシルバーリハビリ体操の案内を同封

※健康スケール送付対象者:

要支援・要介護認定を受けた方および介護予防・生活支援サービス事業対象者を除く、65 歳、70 歳、73 歳、75 歳以上の市民