

## ② ふなばしシルバーリハビリ体操推進事業について

### 1. 事業目的

ふなばし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
- ・「体操普及事業」：市主催で公民館等(全 27 会場)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。

#### (1) 対象者

原則 65 歳以上の市民の方

#### (2) 実施状況(令和 8 年 1 月 31 日時点)

##### ① 体操普及事業

市主催体操教室については、毎月 1 回の開催となった。指導士主催教室については、例年通りの実施状況となった。

#### 【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)	268	10,750	1,848	8,902	2,393
出前講座	7	133	21	112	6
その他	3	211	23	188	4
合計	278	11,094	1,892	9,202	2,403

#### 【指導士主催教室】

団体数	開催数	参加者数	参加指導士数	参加者総数
84	1,234	19,390	4,216	23,606

### 【講演会】

日時:令和 8 年 1 月 31 日(土)12 時 45 分～15 時 00 分

会場:船橋市勤労市民センター

講師:第一部 NPO法人日本健康加齢推進機構 理事長 大田 仁史 先生

第二部 茨城県シルバーリハビリ体操推進センター 理学療法士 小島 萌乃 先生

講演:第一部「介護予防の希望の星～ソーシャルキャピタル醸成の核に～」

第二部「つながる・支える地域の輪～ シルバーリハビリ体操で今日も笑顔に！～」

### ② 体操指導士養成事業

初級指導士の養成講習会は計 5 回実施し、55 人が新たに認定された。さらに1月下旬から養成講習会を実施している。

## 3. 課題

### (1) 市主催体操教室の参加者数

コロナ禍で減少した参加者数は徐々に回復しており、令和 7 年度はコロナ禍以前と概ね同等の参加者数となっている。しかし、高齢者のフレイル対策として、引き続き対象者に向けて周知は必要である。

### (2) 体操指導士数

初級指導士養成講習会は計 5 回実施でき、55 人が新たに認定されたが、目標としている養成者数には満たない状況である。社会全体として地域活動への参加が希薄化しているようだが、本事業も例外ではなく、養成者数の伸び悩む状況にあると思われる。

## 4. 今後の対応

(1) コホート分析による事業評価の結果からふなばしシルバーリハビリ体操は、シルバーリハビリ体操等の活動に一度も参加したことがない人と比べ、要介護 2 以上認定や認知機能低下の予防効果が認められたため、24 地区コミュニティにおける認定割合が高い地域での開催場所や頻度を増やす等の方法を検討していく。

(2) 令和 6、7 年度に実施した北部公民館での養成講習会にて養成された指導士が、地域での活動割合が高かったため、令和 8 年度は、5 ブロックでの開催を予定している。また、指導士となったものの活動に繋がっていない方の活動再開のハードルを下げることや、活動を始めたばかりの方の不安の解消に向けて、サポート研修の更なる充実を検討する。