

厚生労働省委託事業

平成23年度実践的な予防活動支援事業(地域事業)

「地域まるごと貯筋で笑顔プロジェクト」

報告書

平成24年3月

NPO法人浦和スポーツクラブ

目 次

1. 事業概要	1
1. 1 事業の目的	1
1. 2 事業の内容	2
2. シニア健康運動（貯筋運動）教室実施結果	4
2. 1 募集・告知	4
2. 2 実施状況	10
2. 3 運動習慣化のための工夫	15
2. 4 運動効果	17
3. ノルディック・ウォーキング教室実施結果	22
3. 1 募集	22
3. 2 実施状況	23
4. 中高齢者の意識調査結果	26
4. 1 教室受講者の意識変化調査	26
4. 2 地域の中高齢者の意識調査	32
5. 元気アップネットワーク会議	42
6. まとめと今後の展開	44
6. 1 事業の結果	44
6. 2 今後の進め方	46

1. 事業概要

1. 1 事業の目的

本法人の主な活動エリアであるさいたま市浦和区東部地域は、古くからの住宅街であり中高齢者が多く暮らしており、今後、高齢者の体力維持等が大きな課題となることが懸念されている。

しかしながら、介護予防運動等の普及が遅れており、公民館等で実施されている事業においては専門的な知識が不足している中で行われているものもある。

このような状況を受け、地域の高齢者を対象として、科学的な根拠に基づいた運動指導を行い、主に足腰の筋力の維持・向上の効果を確認し継続的な運動の大切さを認識していただくとともに、教室への参加をとおした交流機会の提供により、「寝たきり」や「ひきこもり」老人の増加を防止することを目的として実施する。

さらに運動習慣の意識向上により、本事業終了後には自己負担による運動継続を実現することを目的とする。

1. 2 事業の内容

1. 2. 1 実践プログラム①：シニア健康運動教室

(1) シニア健康運動教室の狙い

- ・ 地域の中高齢者を対象に、貯筋運動を中心とした運動教室を無料で一定期間、実施。
- ・ 教室では、仲間づくりのための健康をテーマとしてグループワーク（話し合い）などのプログラムも取り入れる。
- ・ 科学的な測定方法による効果計測を行う。
- ・ 歩数計等の記録による運動習慣の意識付けを行う。
- ・ アンケートにより意識変化などを確認する。
- ・ 教室終了後は、有料教室への参加を打診し、運動の継続を促す。

(2) 実施内容

- ①回数と頻度 1回／週の教室を12回（12週間）にわたり実施
- ②場所 駒場体育館（1部のクラスは浦和スポーツクラブ事務所）
- ③主な内容 貯筋運動＋栄養や健康に関するミニ講座
- ④講師 健康運動指導士＋栄養士
- ⑤対象 さいたま市浦和区東部地区の中高齢者（原則として60歳以上）
- ⑥教室数 全7教室（1期 2教室 2期 5教室）
- ⑦測定 教室参加の前後において以下を実施
 - ・ 運動能力テスト（上体お越し、椅子座り立 等）
 - ・ 超音波画像装置により腹部と大腿部の筋厚測定

⑧その他

- 1) 日常的に運動をするように歩数計と貯筋通帳（運動記録簿）、貯筋運動DVDを配布
- 2) 高組成計、血圧計等による測定、記録

1. 2. 2 実践プログラム②：ノルディックウォーキング教室

(1) ノルディックウォーキング教室の狙い

- ・ 地域の中高齢者を対象に、無料で一定期間、実施。
- ・ 正しい歩き方（ウォーキング）の習得
- ・ ポールを用いることで、足腰への負担を軽減し、安心・安全にウォーキングを楽しむ技術を習得することで、「お出かけ」の促し。
- ・ 仲間と一緒にウォーキングする体験を積み、継続意識の向上を促す。
- ・ 教室終了後は、有料教室への参加を打診し、運動の継続を促す。

(2) 実施内容

- ①回数と頻度 1回／週の教室を8回（8週間）にわたり実施
- ②場所 駒場体育館およびその周辺

- ③主な内容 ウォーキング、ノルディックウォーキングの講習と実践
- ④講師 健康運動指導士
- ⑤対象 さいたま市浦和区東部地区の中高齢者（原則として60歳以上）
- ⑦その他
 日常的に運動をするように歩数計を配布し、記録

1. 2. 3 受講者の運動に関する意識変化調査

（1）調査の狙い

- ・健康運動教室受講者を対象に、運動に関する意識についてアンケート調査を実施
- ・教室受講の前後で意識に変化があったかを確認
- ・意識の変化に与えた要因を把握する

（2）調査方法

- ①対象 健康運動教室受講者
- ②方法 調査票を配布、回収（無記名式）

1. 2. 4 地域の中高齢者の健康に関する意識調査

（1）調査の狙い

- ・周辺地域の中高齢者を対象に、健康に関する意識についてアンケート調査を実施
- ・中高齢者の運動に関する実態把握
- ・中高齢者の運動ニーズに関する意識把握

（2）調査方法

- ①対象 浦和区木崎第一自治連（22自治会が参加）地区内に居住の60歳以上の方
- ②方法 各自治会に調査票配布を協力依頼。回収は郵送返信方式。
- ③票数 500票を配布依頼

1. 2. 5 元気アップネットワーク会議

（1）会議開催の狙い

- ・地域として介護予防運動の取り組みを促進するためのネットワークづくり

（2）方法

- ・地区内の有志および、関連団体によびかけて意見交換会を実施

2. シニア健康運動（貯筋運動）教室実施結果

2. 1 募集・告知

地元自治会役員と協議し、募集・告知の方法を1期目と2期目では以下のとおりそれぞれ異なる方法で行った。

	方法	募集内容	応募数	世帯数に対する割合
1期目	チラシ 400 部をもとに、地元 5 自治会（2,558 世帯）に回覧を用いて告知。自治会役員への会員への告知依頼	実施時期 10～12月 教室数 3 教室 定員 75 名	34 名	1.3%
2期目	貯筋運動の効果や必要性を解説したペーパーを浦和区東部地区で 13,000 部をポスティング	実施時期 1～3月 教室数 3 教室 定員 75 名	78 名	0.6%

2期目は78名の募集があり、4教室を開催することとなった。

しかし、募集チラシを閲覧した世帯数（全員がみていると仮定）に対する割合としては、1期目のほうが高くなり、効率が良いことがわかる。

自治会役員からの声かけなどもあり、口コミの効果などもあったものと推察される。

厚生労働省委託事業（平成 23 年度実践的な予防活動支援事業）
幾つになっても
仲間と一緒に
元気に歩こう

このお知らせは、
領家 1～5 丁目の皆様に
ご案内しています。
一緒に、
元気な地域をつくりましょう！

シニア向け運動教室

第Ⅰ期 3クラス 参加者募集



期 間 10 月 12 日～12 月 28 日までの毎週水曜日 全 12 回

- ・ 10 時クラス 10 時～11 時半
- ・ 13 時クラス 13 時～14 時半
- ・ 15 時クラス 15 時～16 時半

参 加 費 無料

定 員 全 3 クラス 各クラス 25 名（定員を超えた場合は抽選）

場 所 さいたま市浦和駒場体育館

対 象 60 歳以上の方で
体力や足腰に不安を感じ始めた方や
軽い運動から体を動かすことを始めたい方

主な内容 足腰の筋力を無理なく鍛えます。
運動の効果を体力測定の結果や筋肉の厚みなどの科学的デ
ータで実感できます。
期間中、歩数計をお貸しします。

その他 第Ⅱ期は、主に 75 歳以上の方を対象として、1 月～3 月に
開催します（会場検討中）。

申し込み 回覧の申し込み欄に、お名前・年齢・住所・電話・希望クラ
スの時間を第 2 希望まで記入してください。

（お問い合わせ先）NPO 法人浦和スポーツクラブ

〒330-0072 浦和区領家 4-5-6 石塚ビル 2 階

電話 048-887-7140 FAX 048-679-1063



浦和SCニュース
特別号

発行：2011.12.10 NPO 法人浦和 SC 事務局
mail：info@urawasc.org
http://www.urawasc.org/
tel：048-887-7140 fax:048-679-1063

脚の筋肉は1年に1%ずつ減っていきます！
1日15分の貯筋運動で、高齢者でも筋肉がつきます！
使って貯めよう筋肉貯筋！！



筋肉維持がとっても大事！

年をとっても自立した生活を送りたいと願う気持ちは、誰もが持っていることと思います。そのためには、筋肉を一定水準以上、維持していなければなりません。

人の身体は年とともに変化していきます。筋肉や神経、骨、血管などあらゆる組織の諸機能は加齢とともに低下していきます。

人間である以上、これらの老化現象はさけることはできません。しかし、老化に運動不足が加わることで、これらの機能低下がさらに加速している人がたくさんいます。豊かで機械化された便利な現代社会においては、日常生活で身体を動かす機会が減り、このような状況下で長く生活していると、ますます運動機能は低下してしまいます。

大事なのは足腰の筋肉！

いつまでも元気で自立した生活を送るためには、生活環境に適應できる身体能力（この能力のことを

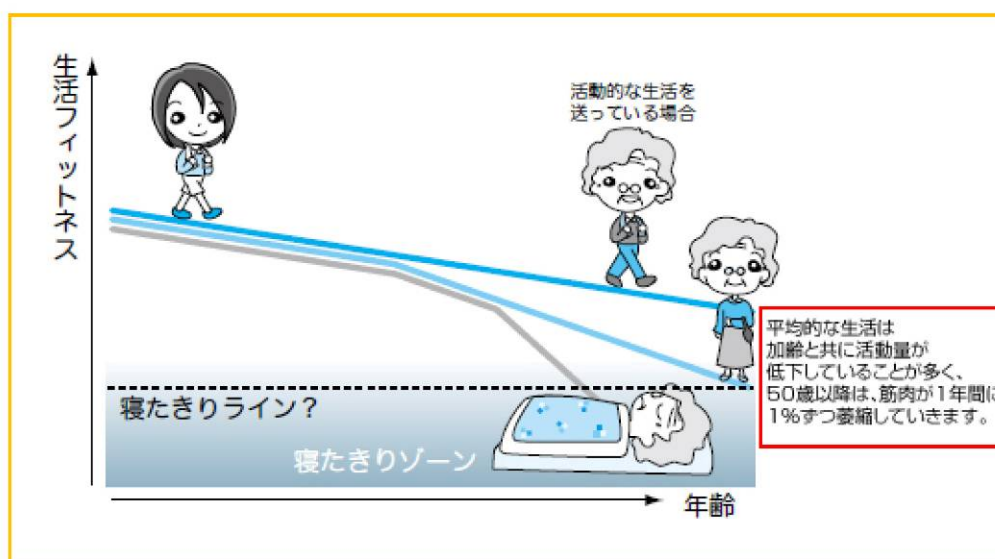
『生活フィットネス』とよびます）が必要です。生活フィットネスは年とともに低下していきますが、この低下のパターンには大きな個人差があります。

平均的な生活を送っている人と比べて、よく体を動かしている人は年をとっても生活フィットネスを高い水準に維持しています。

一方、運動不足が続くと生活フィットネスは低下していきます。また、病気などをきっかけにして急激に生活フィットネスが低下してしまう場合もあります。

生活フィットネスには筋力、持久力、柔軟性などさまざまな要素がありますが、なかでも特に重要な要素は「脚筋力」でしょう。脚筋力が低下するといすから立ち上がる、歩く、階段を昇るといった日常生活運動がスムーズに行なえなくなります。

また、歩行時に脚が高く上がらず少しの段差につきますいてしまうことや、バランスを崩したときに身体を立て直したり踏ん張ったりする筋力が低下していることが、転倒の原因となっています。高齢になると骨の強度が弱まっている場合が多く、転倒により骨折してしまうと、寝たきり生活を余儀なくされる場合も少なくありません。



筋肉は貯めることができます！

自立した日常生活を送ることができなくなる機能水準を『寝たきりライン』とよぶことにします。寝たきりラインに近づくということは生活能力に余裕がなくなるということです。

欲しいものがあつたときに貯金があれば買うことができます。貯金は「ゆとり」でもあるわけです。筋肉もお金と同じでいざというときのために「貯筋」しておく必要があります。

例えば、突然病気になって入院しなければならなくなっても、筋肉の貯筋にゆとりがあれば、病気や怪我が治ったときにまた普通の生活に戻ることができます。しかし、病気や怪我で入院している間に貯筋が減ってしまい、寝たきりラインを下回ってしまうと、病気は治ったのに歩けなくなってしまうということにもなりかねません。『備えあれば憂いなし』は筋肉にもあてはまるのです。

お金は借りることができますが、筋肉は借りることができません。自分で貯めておくしかないので。そして筋肉を貯める唯一の方法は、『使うこと』です。

簡単な運動でも、こんなに効果があるんだ！



貯筋運動で筋力アップ！

筋力を向上させるためには、日常生活において発揮される筋活動量以上の強度の条件を満たすことが必要です。

このような筋力トレーニングの強度の条件を満たす運動を、自宅で特別な器具なく、簡単に実施できれば、一般の高齢者に活用されることが期待されました。

そこで、自体重を利用して効果的な筋力維持・アップのできる筋力トレーニングプログラムとして開発されたのが、「貯筋運動」です。

貯筋運動は、現在、鹿屋体育大学の学長である福永先生が考案し、(財)健康・体力づくり事業財団が推奨する運動で、浦和スポーツクラブでは、2010年度から財団と連携して実施してきました。

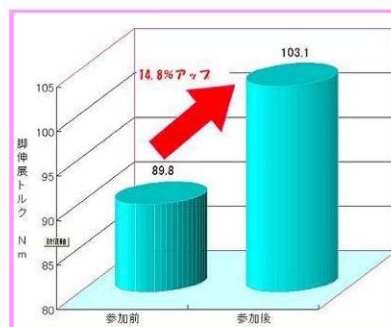


図 貯筋運動の効果／脚の力がアップ！

しっかり貯筋しておこう！



2週間入院…

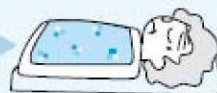


貯筋は少し減ってしまったけどまだ余裕があるから大丈夫！

今の生活に困っていないからいいわ。



2週間入院…



筋肉も貯めておけばよかった…

※最新の研究結果から、大腿前側の筋肉は、不活動により2日で1%減少することがわかっています。これは、通常の加齢変化の1年分に相当します。すなわち、入院などによって2日間寝たきりの生活を送ると、太ももの筋肉は1年分、2週間だと実に7年分、年をとったことと同じだけ減少してしまうのです。

皆さんに元気でいてほしい！

私たちは、地域のお爺ちゃん、おばあちゃんにいつまでも元気にいてほしいと考え、今年度、貯筋運動を中心としたシニア運動教室を実施し、さまざまな運動を地域の中高齢者の方に体験していただこうと、厚生労働省の「実践的な予防活動支援事業」に企画応募し採択されました。

これを受けて、すでに第1期の教室を、9月から12月月末までの毎週水曜日の午前、午後の2クラスを実施しています。(60～86歳まで参加)

一人でやると続けづらい運動でも、お友達と一緒にやることや、効果が数値で目に見えるようにすることで、運動を続けることが目標となったり、楽しみになったりすると思います。

教室では、最初に、歩行テスト、座り立ちテストの他、脚の筋肉の厚みも測定しています。

12回のシリーズが終わった時に、また測定を行います。その効果を数字で知っていただくことができるものと思います。

また、参加者の皆さんは、もれなくプレゼンとした歩数計を使って、毎日の歩行数の記録もとっていらっしゃるようです。

運動は単純！ でもよく効く！

貯筋運動は、室内で簡単にできる運動です。強度は自分で調節することができます。

無理をし過ぎないで、しかしちょっと頑張る！それくらいを続けることで、筋肉がしっかりとついていきます！



浦和スポーツクラブの教室で指導をしてくださっている森さんは、健康運動指導士と管理栄養士の資格を持つ、健康指導のスペシャリスト！

貯筋運動の他にも、簡単な道具をつかって効果的な運動をする方法を教えてくださいます。

また、教室の中では、簡単な栄養ワンポイントレッスンなども取り入れられており、参加者の皆さんには大好評です。



写真を見ると、簡単そうに見えますよね。簡単なのですが、実は若い方がやっても、負荷のかけかたを変えることで、「けっこう効く～！」のです。

まだまだ早い、衰えてから・・・ではなく、今から始めましょう！

シニア向け運動教室 第Ⅱ期 参加者募集

厚生労働省委託事業（平成 23 年度実践的な予防活動支援事業）

いくつになっても、仲間と一緒に、元気に歩こう！

期 間 2012年1月11日～3月28日 の 毎週水曜日 全12回

・午前①クラス 9時 ～10時20分

・午前②クラス 11時 ～12時20分

・午後 クラス 13時30分～14時50分

参 加 費 無料

定 員 各クラス25名（全75名／定員を超えた場合は抽選）

場 所 さいたま市浦和駒場体育館 会議室

対 象 駒場体育館に無理なく通える、周辺地域の60歳以上の方で、体力や足腰に不安を感じ始めた方や、軽い運動から体を動かすことを始めたい方。

主な内容 足腰の筋力を無理なく鍛える貯筋運動

運動の効果を体力測定の結果や筋肉の厚みなどの科学的データで実感できます。

その他 参加者には、歩数計をプレゼント。

申し込み

12月25日までに、お名前・年齢・住所・電話・希望クラスの時間を第2希望まで記入してハガキ、またはFAXで下記までお申し込みください。

（お問い合わせ・お申し込み先）NPO法人浦和スポーツクラブ

〒330-0072 浦和区領家4-5-6 石塚ビル2階

電話 048-887-7140 FAX 048-679-1063

背筋が伸びて姿勢が良くなるノルディック・ウォーキング教室

開催日 1月19日、26日、2月2日、9日、16日、23日、3月1日、8日の毎週木曜日

時 間 午前の部 10時～11時半 午後の部 13時～14時半

会 場 駒場体育館周辺（集合 駒場体育館 玄関前）

定 員 1コマ 20～30名

参加費 無料

その他 歩きやすい服装と靴でご参加ください。ストックはクラブで準備して貸し出します。

申し込み 浦和スポーツクラブまでお電話でお申し込みください（平日10時～16時）

留守録音になってしまう場合は、おかけ直してください。

NPO法人浦和スポーツクラブ

1990年に欧州型のスポーツクラブを目指して市民主体で設立された総合型地域スポーツクラブ。

2004年にNPO法人に改組。サッカー、テニス、フィットネスなどで、浦和区東部～緑区西部を中心に約1,300名の会員が参加。会員の会費により運営している市民クラブ。

2011年度、文部科学省「スポーツコミュニティ形成促進事業」を担う拠点クラブに選定され、市内10小学校への体育活動コーディネーターの派遣、卓球の斉藤清氏（日本選手権7回優勝）による卓球教室の開催（市内中学校や高校）などを企画・運営している。

毎週土曜日の夜には県立浦和高校のグラウンドと体育館において、会員以外も気軽に参加できる星空スポーツ広場を運営。毎週100人前後の住民が、卓球、バドミントン、サッカーなどで交流。

2. 2 実施状況

貯筋運動を中心としたシニア向け運動教室は、以下のとおり実施した。

		クラス	会場	人数	実施日
Ⅰ期	①	水曜日 午前	駒場体育館	22人	10月12・19・26 11月2・9・16・23・30 12月7・14・21・28
	②	水曜日 午後	駒場体育館	12人	10月12・19・26 11月2・9・16・23・30 12月7・14・21・28
Ⅱ期	①	月曜 午前① (1期からの試験的継続クラス)	駒場体育館	12人	1月9・16・23・30 2月6・13・20・27 3月5・12・19・26
	②	月曜 午前②	クラブ事務所	10人	1月11・16・23・30 2月6・13・20・27 3月5・12・19・28
	③	水曜 午前①	駒場体育館	24人	1月11・18・25 2月1・8・15・22・29 3月7・14・21・28
	④	水曜 午前②	駒場体育館	21人	1月11・18・25 2月1・8・15・22・29 3月7・14・21・28
	⑤	水曜 午後	駒場体育館	23人	1月11・18・25 2月1・8・15・22・29 3月7・14・21・28
	延べ受講者数			124名	



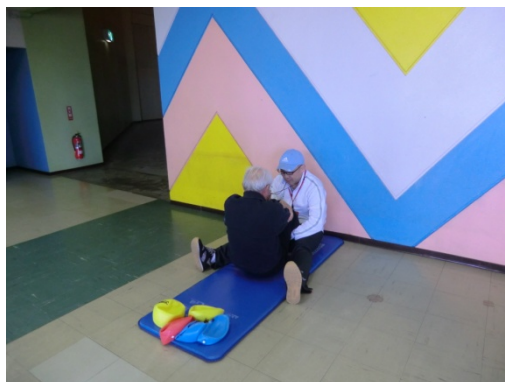
■説明



■ 5 m 歩行



■足指筋力測定



■腹筋（上体起こし）



■座り立ち



■筋厚測定

< 初回に行う体力測定 >



■ 貯筋運動（その 1）



■ 貯筋運動（その 2）



■ 貯筋運動（その 3）



■ 貯筋運動（その 4）



■ 貯筋運動（その 5）



■ 貯筋運動（その 6）



■ ボールを使った運動



■ 筋厚測定の説明



■ グループワークによる仲間づくり



■ 栄養学など様々なアドバイスも

なお、参加者にはあらかじめ、以下の確認書により健康状態等の把握に努めた。

浦和スポーツクラブ

「シニアプログラム」参加にともなう確認書

この確認書は、浦和スポーツクラブのシニア向けプログラムに参加されるにあたり、運動時の注意事項などを把握するために記入していただくものです。できるだけ正確に記入をお願いします

ふりがな 氏名			生年 月日	大正・昭和 年 月 日 満()歳	性別	男 ・ 女
住所	〒 電話 FAX					
	【緊急連絡先】お名前 間柄 連絡先					
健康 状況	該当する番号に○をしてください。()内には、必要事項をご記入ください。 ①スポーツや運動（ウォーキングなどを含む）を日頃から実施していますか？ a) していない b) 週1日程度 c) 週2～3日程度 d) その他() ②医師からのスポーツや運動の制限はありますか（血圧、脈拍、関節の脱臼など） a) はい b) いいえ ⇒「はい」の方はどんな内容ですか() ③日常的に薬を服用していますか？ a) はい b) いいえ ⇒「はい」の方は何の薬ですか() ④以下に、今までにかかったことのある病気はありますか？ a) 脳卒中 b) 高血圧 c) 糖尿病 d) 高脂血症 e) 貧血 f) 骨粗しょう症 g) 狭心症 h) 心筋梗塞 i) 心不全 j) 不整脈 k) その他() ⑤手足の麻痺や運動障害はありますか？ a) しびれや痛み b) 言語 c) 視覚 d) 聴覚 e) その他() ⑥運営側に配慮を求めたい事項がある方は、その内容をご記入ください []					
確認 事項	以下についてご確認いただき、□にチェック（レ）をお願いします。 ☐ クラブ側の判断により、プログラムに参加できないことがある。 ☐ 体調不良、飲酒後など運動に不相当と思われる状態で参加しない。 ☐ 当日、運動中に気分が悪くなった場合は、即座にスタッフにその旨を伝える。 ☐ 運動効果を把握するために、浦和スポーツクラブが必要とする範囲で体力測定や健康状態に関するデータ等の提供に協力する。 ☐ 浦和スポーツクラブが、プライバシーの保護に配慮したうえで、活動の広報などのために写真撮影やインタビュー、アンケートなどを行うことに協力する。 ☐ 浦和スポーツクラブは、会員の互助・共助により活動する非営利組織であり、参加者の協力により成り立っていることを理解の上、参加する。					

上記について、相違ない場合は、ご本人がご署名ください。 記入日 年 月 日

ご本人（署名）

2. 3 運動習慣化のための工夫

受講者が教室参加以外でも、日常的に運動を実施するとともに、健康管理に留意するための工夫として、

- ・貯筋通帳の配布
- ・貯筋運動DVDの配布
- ・歩数計の配布
- ・血圧測定
- ・体組成測定

などを行った。

(1) 貯筋通帳

毎日の運動量と、歩数や血圧などの数値を記録できる『貯筋通帳』を全員に配布し、記録をつけることで、運動の習慣化を狙った。

貯筋通帳は、参加者にも好評であった。



(2) DVD

教室は、週1回の頻度であり、その他の6日間は、受講者が自ら運動を行うことが望ましい。

そこで、自宅のテレビ等で正しい運動を確認しながら行えるよう、DVD（(財)健康・体力づくり事業財団制作）を配布した。



（３）歩数計

中高齢者の日常的な運動として最も行われているのが「ウォーキング」や「散歩」である。

そこで、貯金運動以外にも毎日の運動の量を確認・記録するものとして、歩数計を配布して、貯筋通帳への記載を奨励した。

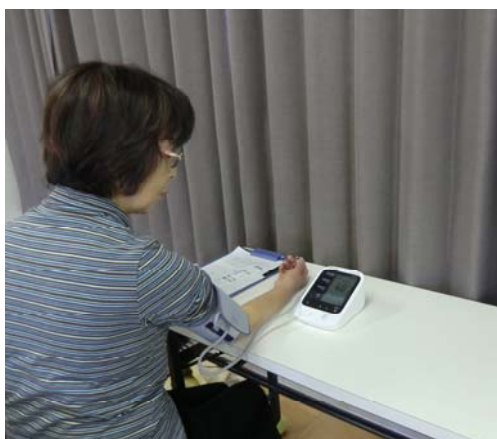
教室実施時に、１週間分の記録が確認できるよう、記憶メモリーの内蔵されているタイプのものを配布した。



（４）血圧計と体組成計

このほか、体調管理の目安としてあげられる血圧や体組成について、教室来訪時に測定できるように機器を用意し、各自で測定、記録することを奨励した。

教室内で行う指導者からのミニ講義や、受講者同士のグループワークの中で、これらの数値の変化について考えたりする時間を設けることで、受講者の健康への関心を高めることを試みた。



2. 4 運動効果

体力測定については、1回目および12回目（2期については11回目）に行いました。

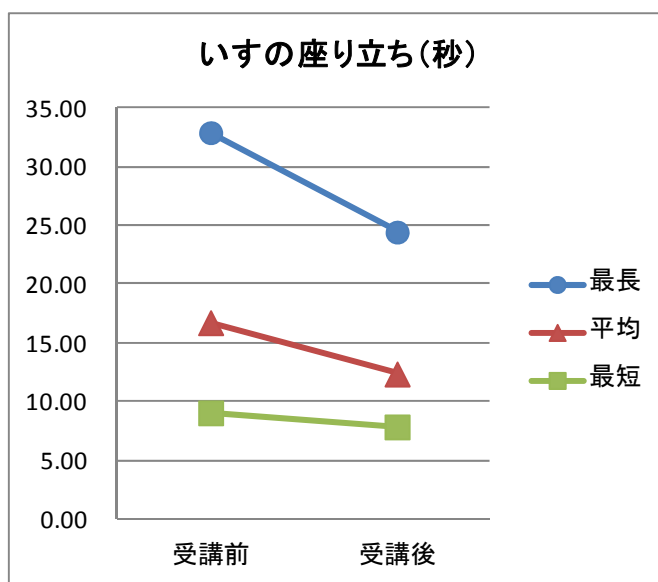
初回（受講前）と最終回（受講後）の両方ともに欠席せずにデータがとれた86名の測定結果から、運動効果について整理した。

（1）いすの座り立ち所要時間

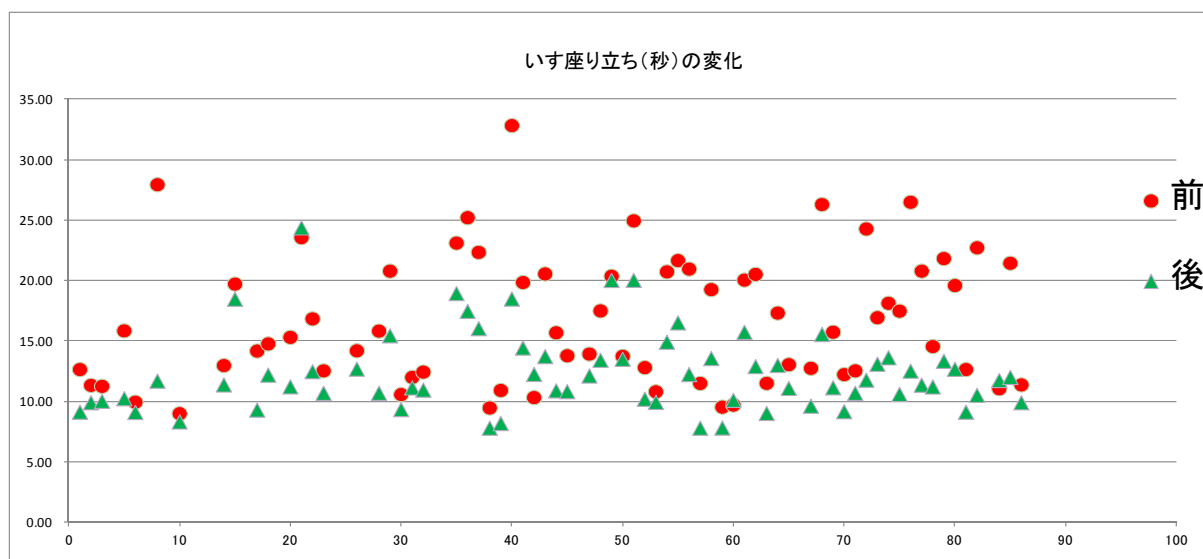
いすの座り立ち（10回）に要する時間が、平均で約4.4秒早くなった。

最長で約33秒かかっていた方が、24秒まで時間を短縮している。

受講前から早かった9秒の方も、8秒を切り、効果が認められた。



	最長	平均	最短
受講前	32.89	16.73	9.06
受講後	24.43	12.36	7.86



（受講前と後の2回のデータがとれている方86名分）

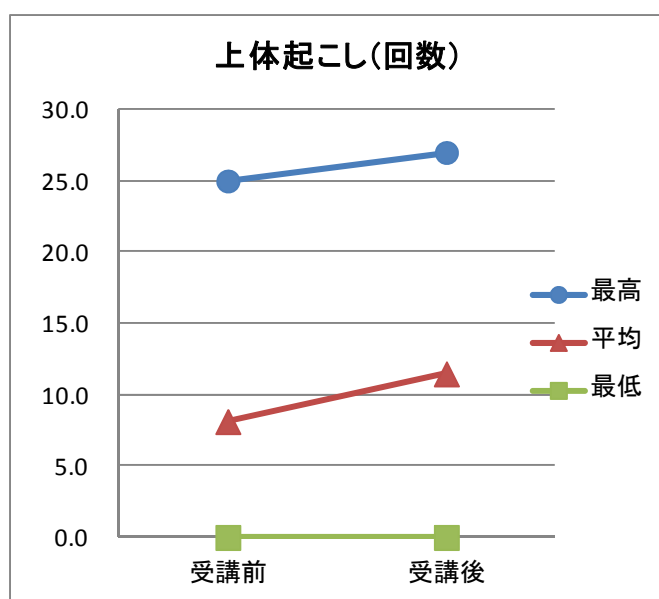
(2) 上体起こし回数

1分間でできる上体起こし（腹筋）の測定を行った。

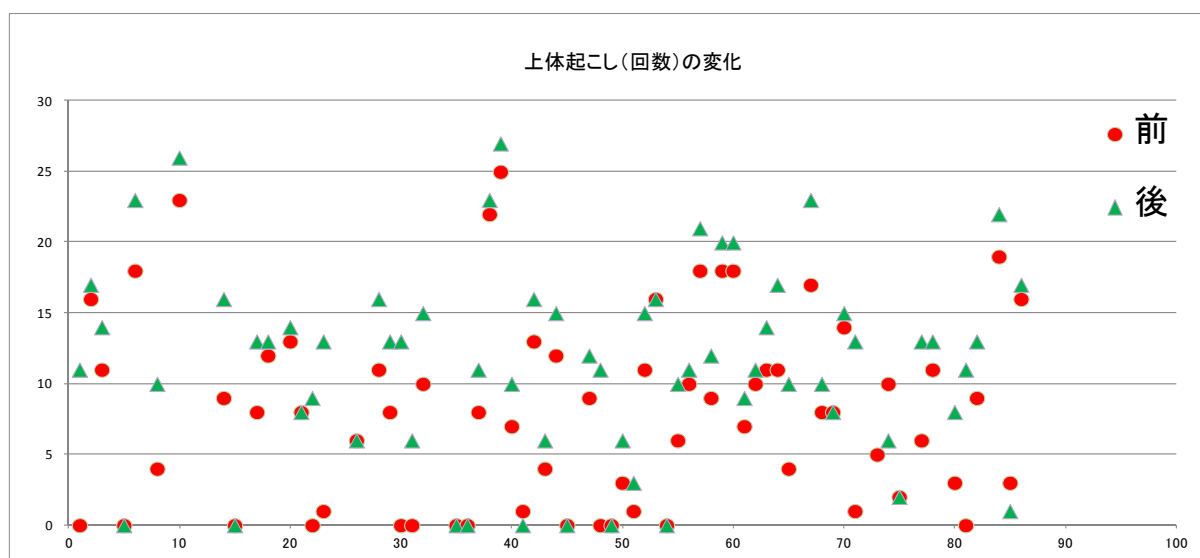
平均で、8.1回であったのが、11.5回と増加が認められた。

受講前から25回という最高値を記録していた方も、27回と増加した。

ただし、1回もできなかった方の中には、受講後も0回の方がいた。



	最高	平均	最低
受講前	25.0	8.1	0.0
受講後	27.0	11.5	0.0

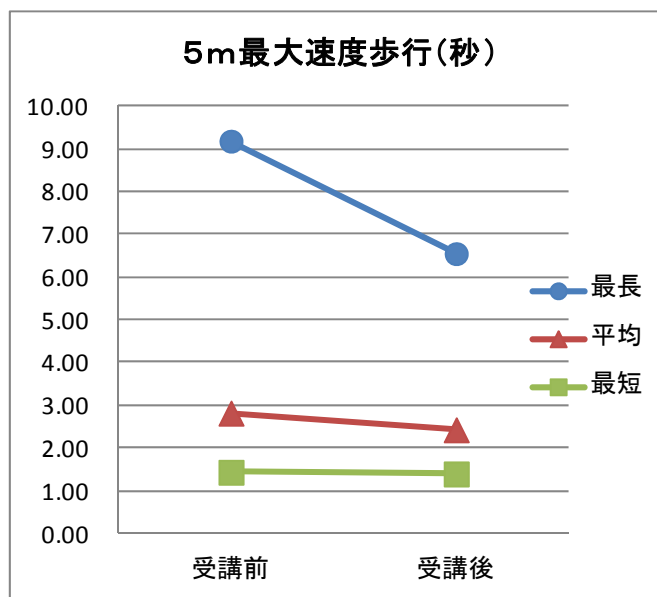


(3) 5 m最大速度歩行

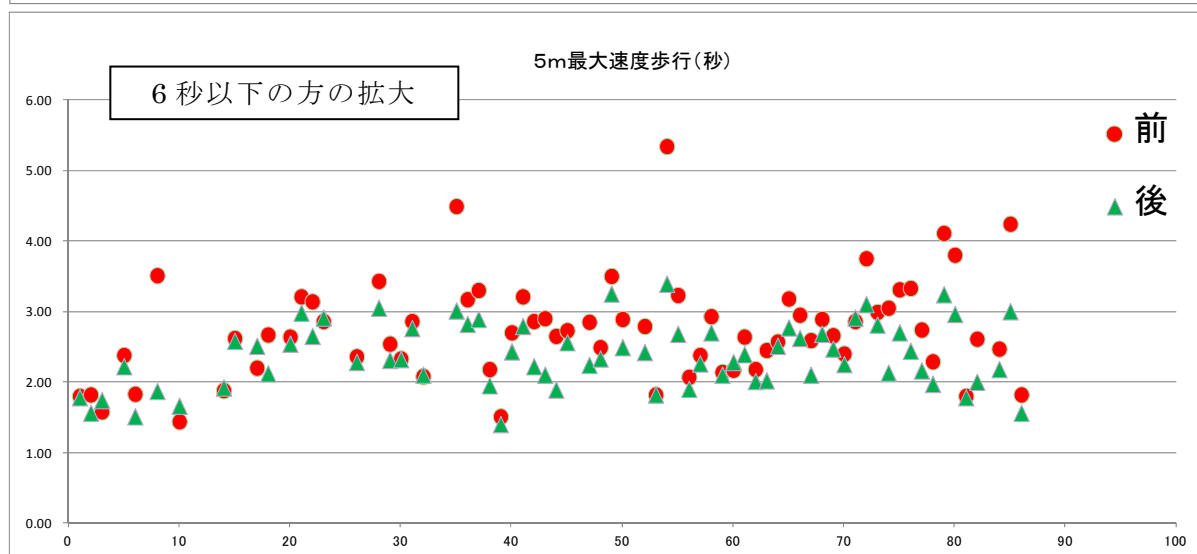
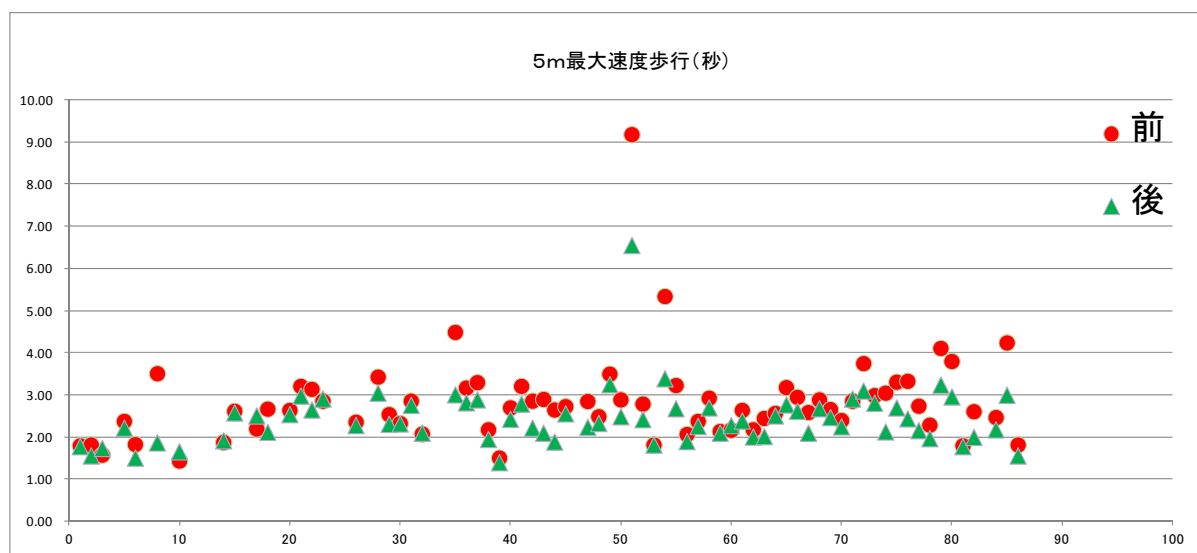
5 m最大速度歩行の所要秒数を測定した。

平均で、2.8 秒から、2.4 秒と速度が高まったことが認められた。

最も遅く 9 秒かかっていた方が、6.5 秒まで短縮し、最も早かった方も若干の速度向上が認められた。



	最長	平均	最短
受講前	9.18	2.82	1.44
受講後	6.55	2.43	1.40

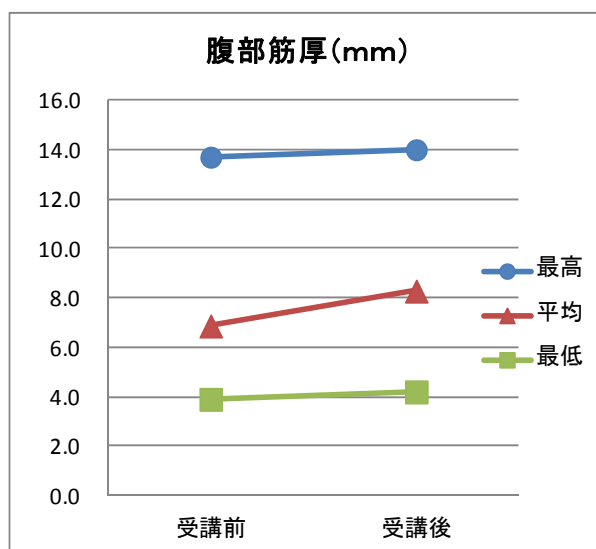


(4) 腹部筋厚

超音波測定器による腹部の筋厚測定の結果、平均で 6.9mm から 8.3mm と、1.4mm の増加が認められました。

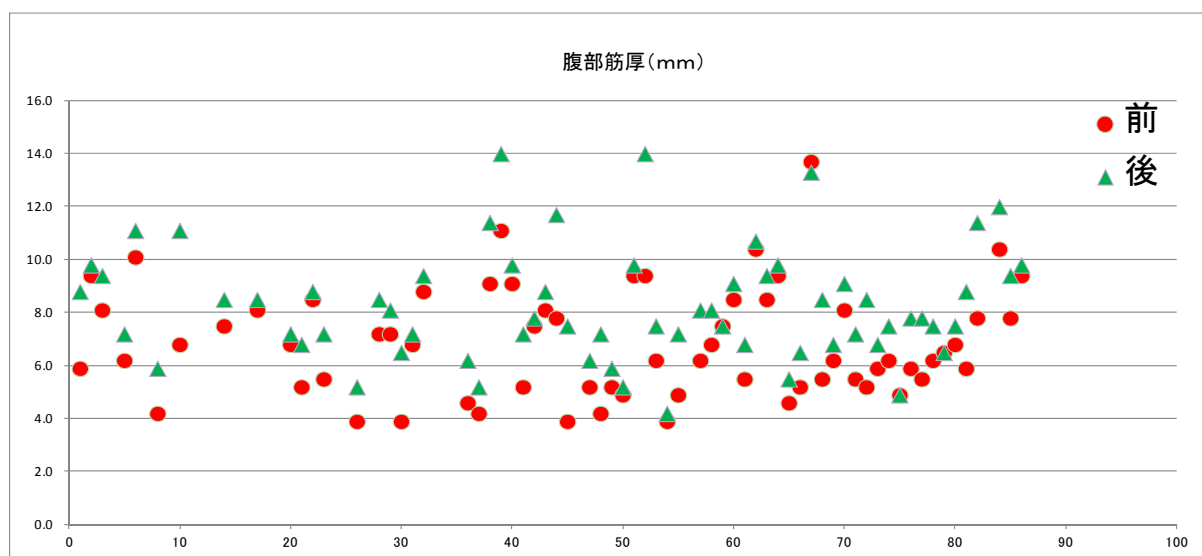
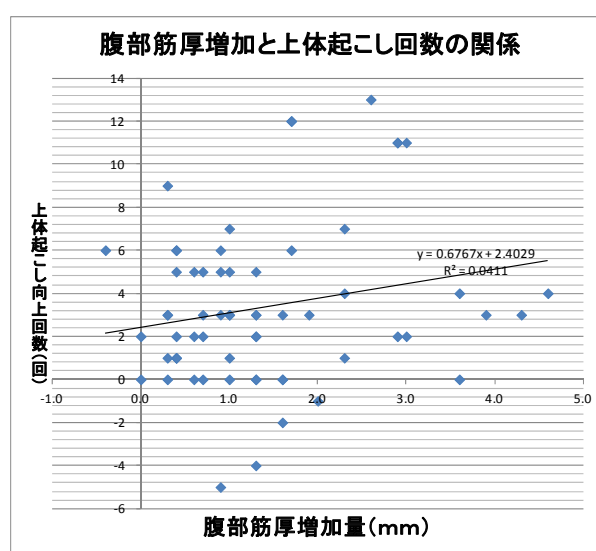
筋厚の減少が認められたのは、86 名中 1 名で、0.4mm の減少でしたが、この方は、受講前の厚さが 13.7mm と 86 名中最も高い数値を示していた方でした。

最も増加した方は、9.4mm から 14.0mm まで、4.6mm 増加していました。



	最高	平均	最低
受講前	13.7	6.9	3.9
受講後	14.0	8.3	4.2

腹部の筋厚の増加量と、上体起こし回数の増加回数の関係をみてみると、比例関係があるように見えるが、信頼度 (R^2) は、0.04 となり明確な相関関係が認められはしなかった。

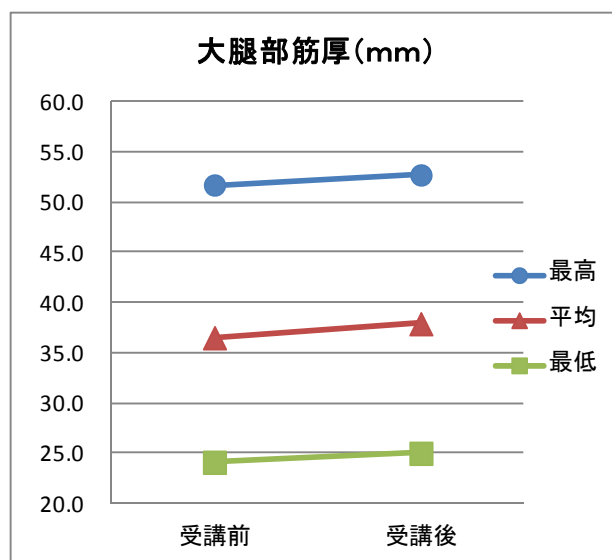


（５）大腿部筋厚

超音波測定器による大腿部の筋厚測定の結果、平均で 36.5mm から 37.9mm と、1.4mm の増加が認められた。

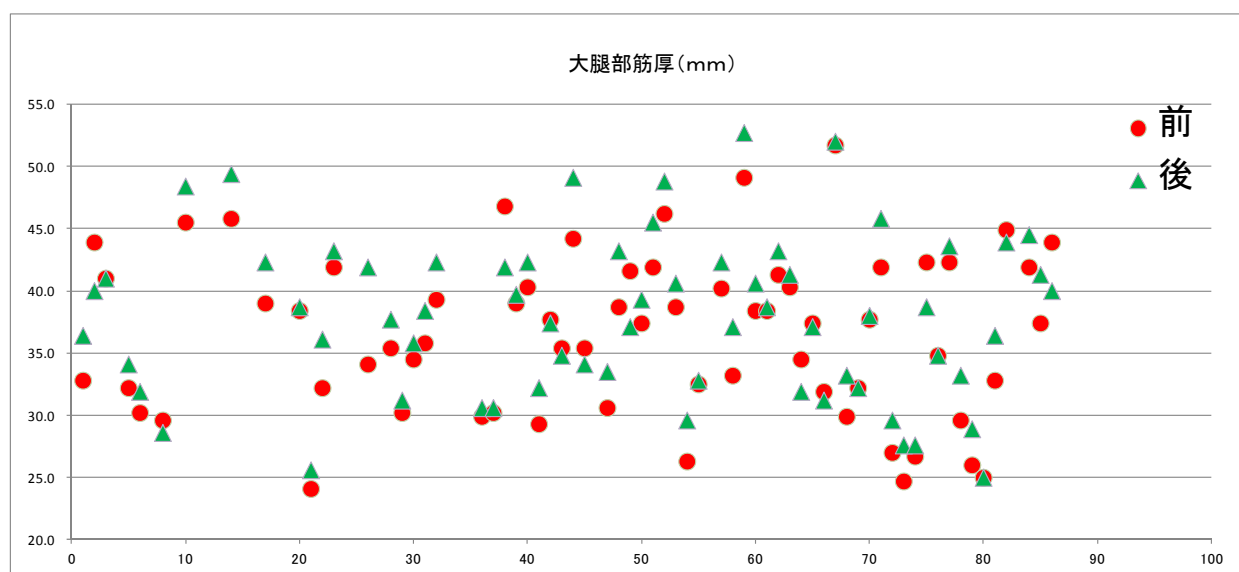
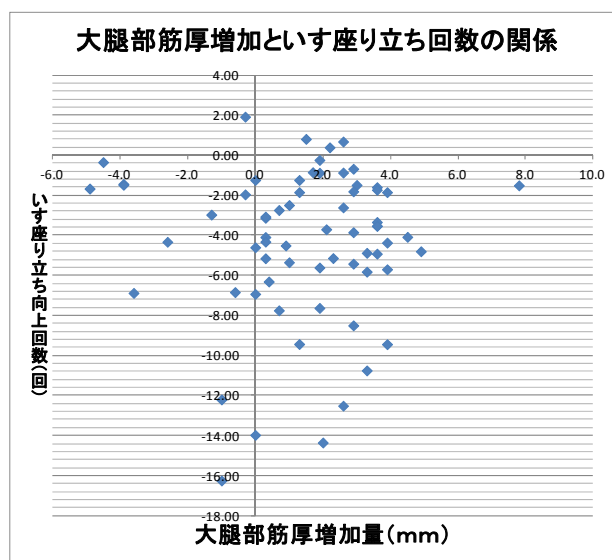
筋厚の減少が認められたのは、86 名中 11 名で、75 名は増加していた。

最も増加した方は、34.1mm から 41.9mm まで、7.8mm 増加していた。



	最高	平均	最低
受講前	51.7	36.5	24.1
受講後	52.7	37.9	25.0

大腿部の筋厚増加量と、いす座り立ちの回数の増加量の関係を整理したところ、明確な相関関係は認められなかった。



3. ノルディック・ウォーキング教室実施結果

3. 1 募集

ノルディック・ウォーキング教室は、第2期シニア運動教室の募集チラシに同時掲載するとともに、第1期の教室受講者への案内、クラブニュースへの掲載など、広く呼びかけを行った。

キッズテニスの野望？！

テニスプロジェクトでは、小さい頃からテニスに親しんでもらう「すそ野の拡大」に重点をおいて活動してきています。浦スポのプログラムをきっかけにテニスを始めた子どもの中から、将来はプロとして活躍する選手が出たり、いくつになってもテニスを楽しんでくれるようになれば・・・と願って活動しています。

6会場で13教室を開催！

現在、駒場体育館、北浦和小学校、本太小学校、中尾小学校、三室小学校、天沼テニスコートの6会場で、幼稚園生向け、小学校低学年向け・中学年向け・高学年向けの全13教室を開催しています。



■中尾小学校■

■三室小■



■北浦和小■

■駒場体育館■

全国大会にも参加！

12月に東京で開催されたキッズテニスの全国大会に、中尾小の教室に参加している小4女子3名が参加！

みごと、ベスト8になりました！



■杉山記一プロと■

■ゲーム前の整列■

今後の課題は、テニスコートの確保！

現在、スポンジボールを用いたキッズテニスを中心に活動していますが、高学年からは、屋外の通常のテニスに接する機会を増やしたいと考えています。

が・・・問題は、テニスコート！浦和区内には、ナイターのついた公式のコートがありません。また、昼間に使えるテニスコートすらも不足しています。

中学校では硬式テニス部が少なく、続ける場がないことも課題です。

テニスコートを確保し、多くの子どもが続けられるようにしていくことが、大きな課題となっています。

参加無料！

ノルディック・ウォーキング教室

運動効果が高く、背筋が伸びて姿勢が良くなるノルディック・ウォーキングの人気が高まっています。一度体験してみて、その効果を実感してみてください！

日時 1月19日～3月8日の毎週木曜日
全8回シリーズ

午前クラス 10時～11時半
午後クラス 13時～14時半

場所 駒場体育館玄関前集合

定員 各クラス30名

対象 年齢等は問いません。

その他 歩きやすい服装と靴でご参加下さい
ストックはクラブで貸し出します

申し込み クラブ事務局に平日10時～16時
にお電話でお申し込みください。

クラブからの情報発信ツール

- クラブニュース：おすすめの配布先があれば教えてください。過去のニュースはWEBに掲載しています。
- スタッフブログ：<http://ameblo.jp/urawa-sc/>
- ニュース連絡ブログ：<http://ameblo.jp/urawasogami/>
- 話題のfacebookにも掲載：<http://www.facebook.com/urawasc>
- メルマガも配信始めました！
無料です
細かい登録は必要ありません
携帯からも簡単登録。



*メルマガに登録したにも関わらず、メールが届いていない方がいらっしやると思います。melmag@urawasc.orgを指定して受信可能にしてください。

¥109,600—

子どものスポーツ支援プロジェクト11月分は、プロジェクトに送金いたしました。ご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いいたします。



2011年度、浦和スポーツクラブは、総合型地域スポーツクラブ活動助成を受けて活動しています。

■クラブニュース VOL.131 に掲載（毎月1500部を配布）■

3. 2 実施状況

受講者数は、45 名となり、以下のとおり、全 8 回のプログラムとして実施した。

実施日	プログラム内容	参加者数
1 月 1 9 日	ノルディックウォーキングとは？ 正しい歩き方について	3 6 人
2 6 日	フォームの確認（ビデオ撮影）	3 6 人
2 月 2 日	自分のフォームをチェック！ チェック後の歩きを再度確認して歩こう	3 9 人
9 日	ポールを使ったコーディネーション トレーニング	4 0 人
1 6 日	エクササイズ効果を高める歩きとは？ サーキット NW（負荷を変えて歩いてみよう）	3 8 人
2 3 日	フォームの確認（ビデオ撮影）	2 7 人
3 月 1 日	自分のフォームをチェック！ チェック後の歩きを再度確認して歩こう	4 0 人
8 日	まとめ：自分の歩きを見つけ、楽しい NW を 継続しよう！	3 8 人





4. 中高齢者の意識調査結果

4. 1 教室受講者の意識変化調査

4. 1. 1 実施概要

教室受講者に、以下に示すアンケート調査票を配布し、57名から有効回答を得た。

アンケート調査票

該当する番号に○をつけてください。()内には、必要に応じてご記入ください。

問1 今回のシニア健康運動教室を、どこで知りましたか？ 1つだけ選んでください

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 折り込みチラシ | 2. 自治会の回覧版など |
| 3. 友人や知人に紹介された | 4. 家族に紹介された |
| 5. 浦スポニュース | 6. 浦スポのホームページ |
| 7. その他() | |

問2 受講しようと思ったのは、なぜですか？ 最も近いものを1つだけ選んでください。

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. 友人に誘われた・勧められたから | 2. 健康運動などに興味があるから |
| 3. 足腰に不安があって鍛えたかったから | 4. 家族に強く勧められたから |
| 5. その他() | |

問3 この教室を受ける前まで、「運動の必要性」について、どのようにお考えでしたか？ 最も近いものを1つだけ選んでください。

- | |
|---|
| 1. 睡眠や食事に配慮し、健康的な暮らしをしていれば特に運動は必要ないと考えていた |
| 2. 毎日、歩いているので、特にほかの運動は必要ないと考えていた |
| 3. 週に数度、スポーツをしているので、特にほかの運動は必要ないと考えていた |
| 4. たまに、運動をすればよいと考えていた |
| 5. できるだけ運動をしたほうが良いとは思っていたが、良い方法がわからなかった |
| 6. その他() |

問4 受講する前には、「運動の効果」について、どのようにお考えでしたか？ もっとも近いものを選んでください

- | |
|---------------------------------|
| 1. 運動をしても筋力が増えるとは思っていなかった |
| 2. 自分の年齢でも、運動をすれば筋力が増えることを知っていた |
| 3. 運動をすれば、筋力を維持することができると知っていた |
| 4. その他() |

問5 受講前と受講後では、「運動の大切さ」についての意識に変化はありましたか？ もっとも近いものを1つだけ選んでください

- 1. 運動の大切さへの意識が、とても高まった
- 2. 運動の大切さへの意識が、少し高まった
- 3. 意識にあまり変わりはない
- 4. その他（ ）

問6 問5で意識が高まった（1か2を選んだ）方、「意識が高まった」理由は何ですか？ 一番あてはまるものに①、次にあてはまるものに②をつけてください。

	2つ選んで順位をつけてください
1. 講師の話しをきいて、大切さが良く理解できた	
2. 測定データをみて、日々の運動が大切なことを実感した	
3. 他の参加者の話しをきいて	
4. 運動を続けたら体調が良くなったから	
5. 運動を続けたら体が良く動くようになった	
6. その他（ ）	

問7 今後も、貯筋運動を続けたいと思いますか？ どちらかを選んでください。

- 1. 思う
- 2. 思わない

問8 今回、教室に参加して良かったと思うことを選んでください。いくつでもかまいません

- 1. 健康づくりについて、新しいことを知ることができた
- 2. 運動を定期的に行う習慣が身についた
- 3. 知り合いができた
- 4. 外出するきっかけができた
- 5. 体力がついた
- 6. 楽しかった
- 6. その他（ ）

問9 性別を教えてください。

- 1. 男性
- 2. 女性

問10 年齢を教えてください。

- 1. 50代
- 2. 60代
- 3. 70代
- 4. 80代

他にご意見などがあれば、お聞かせください。

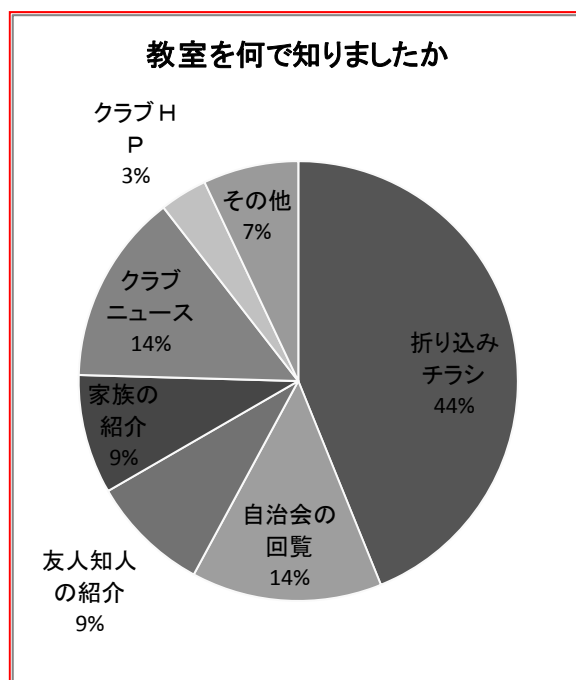
4. 1. 2 結果

問1 今回のシニア健康運動教室を、どこで知りましたか？1つだけ選んでください

1. 折り込みチラシ
2. 自治会の回覧版など
3. 友人や知人に紹介された
4. 家族に紹介された
5. 浦スポニュース
6. 浦スポのホームページ
7. その他（ ）

折り込みチラシで見た方が多く 44%となった。

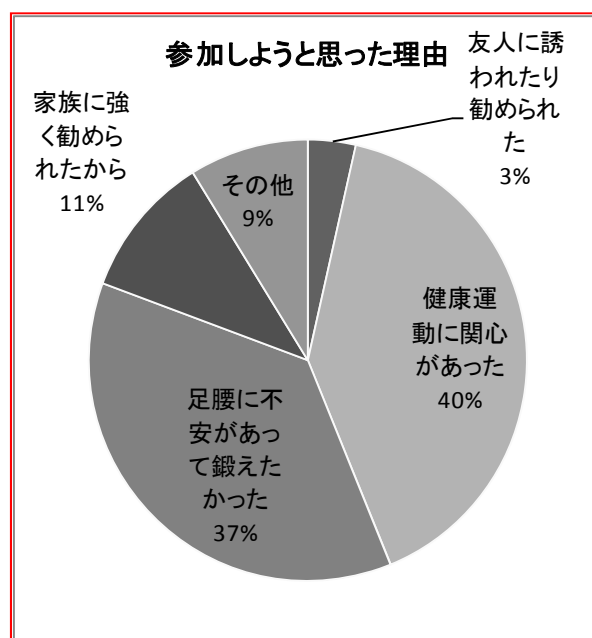
家族や友人の紹介の方があわせて 18%となり、自治会回覧を上回る。



問2 受講しようと思ったのは、なぜですか？ 最も近いものを1つだけ選んでください。

1. 友人に誘われた・勧められたから
2. 健康運動などに関心があるから
3. 足腰に不安があって鍛えたかったから
4. 家族に強く勧められたから
5. その他（ ）

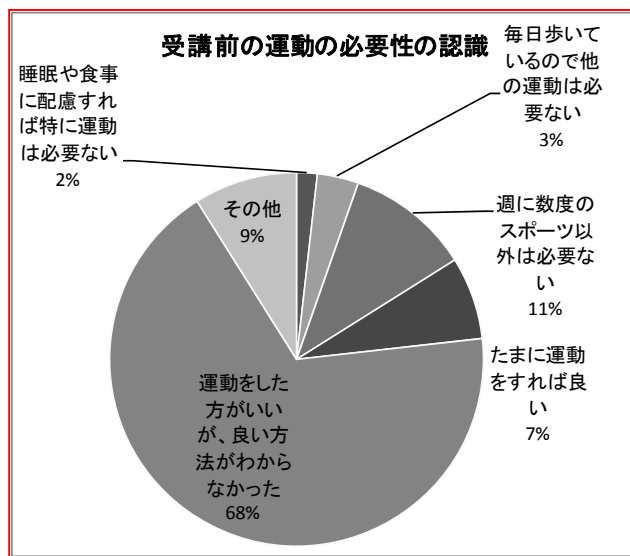
参加理由で一番多かったのは、「健康運動に関心があったから」40%であり、次に「足腰の不安があって鍛えたかった」の37%となり、自ら関心をもって参加している方が多いことがわかる。



問3 この教室を受ける前まで、「運動の必要性」について、どのようにお考えでしたか？
最も近いものを1つだけ選んでください。

1. 睡眠や食事に配慮し、健康的な暮らしをしていれば特に運動は必要ないと考えていた
2. 毎日、歩いているので、特にほかの運動は必要ないと考えていた
3. 週に数度、スポーツをしているので、特にほかの運動は必要ないと考えていた
4. たまに、運動をすればよいと考えていた
5. できるだけ運動をしたほうが良いとは思っていたが、良い方法がわからなかった
6. その他（ ）

受講前には「運動をした方が良いとは思っていたが、良い方法がわからなかった」という方が約7割と最も多くなった。



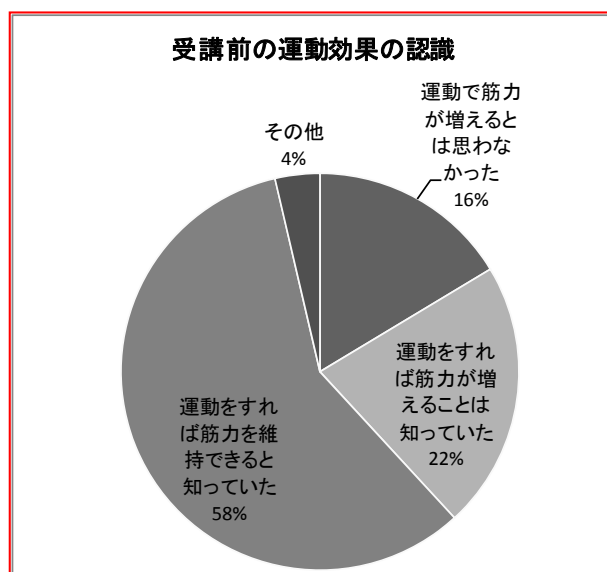
問4 受講する前には、「運動の効果」について、どのようにお考えでしたか？ もっとも近いものを選んでください

1. 運動をしても筋力が増えるとは思っていなかった
2. 自分の年齢でも、運動をすれば筋力が増えることを知っていた
3. 運動をすれば、筋力を維持することができると知っていた
4. その他（ ）

「運動をすれば筋力を維持することができると知っていた」とした方が約6割となった。

「自分の年齢でも運動をすれば筋力が増えることを知っていた」方は2割と少ない。

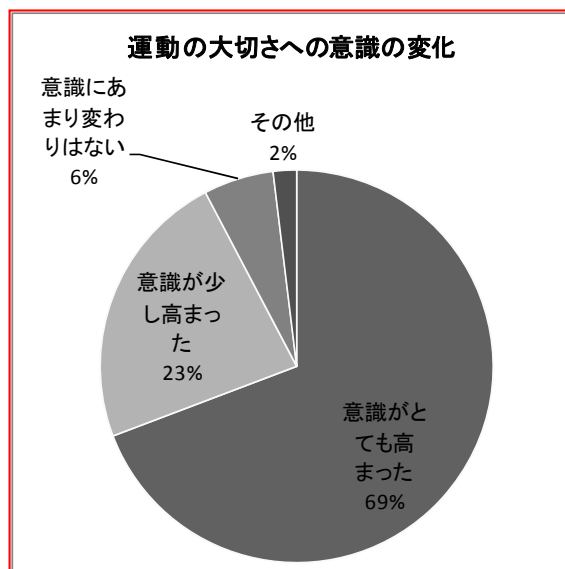
貯筋運動の考え方の普及が、必要なことがうかがえる。



問5 受講前と受講後では、「運動の大切さ」についての意識に変化はありましたか？
もっとも近いものを1つだけ選んでください

1. 運動の大切さへの意識が、とても高まった
2. 運動の大切さへの意識が、少し高まった
3. 意識にあまり変わりはない
4. その他（ ）

教室への参加により「運動の大切さへの意識が、とても高まった」方が約7割、「少し高まった」方と合わせると9割以上の方の意識に変化が現れたことになる。



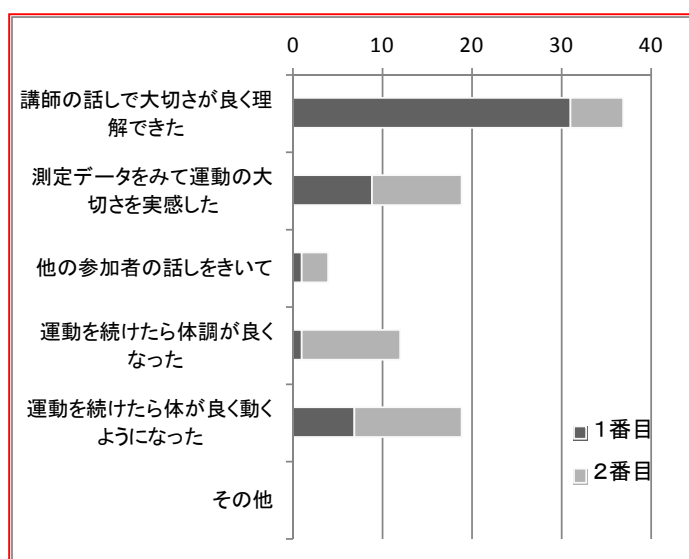
問6 問5で意識が高まった（1か2を選んだ）方、「意識が高まった」理由は何ですか？
一番あてはまるものに①、次にあてはまるものに②をつけてください。

	2つ選んで順位をつけてください
1. 講師の話をきいて、大切さが良く理解できた	
2. 測定データをみて、日々の運動が大切なことを実感した	
3. 他の参加者の話をきいて	
4. 運動を続けたら体調が良くなったから	
5. 運動を続けたら体が良く動くようになった	
6. その他（ ）	

意識を変化させた原因で最も多かったのは「講師の話をきいて、大切さが良く理解できた」というものであった。

次いで、「測定データをみて」、「体が良く動くようになった」であった。

暮らしと筋量の減少に関する正しい知識の普及が重要なことが推察される。



問7 今後も、貯筋運動を続けたいと思いますか？ どちらかを選んでください。

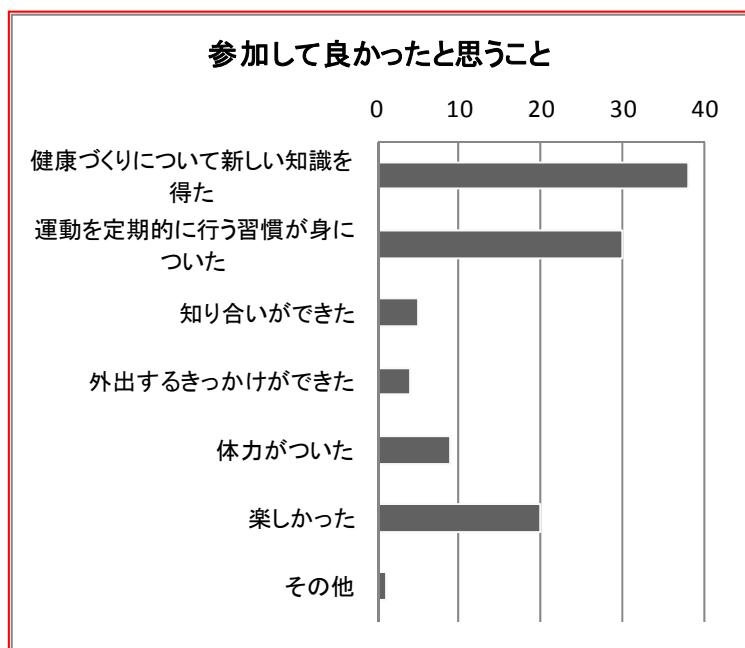
1. 思う
2. 思わない

	回答	人数
1	はい	52
2	いいえ	0

全員が継続意思を示しており、高い効果を示したと判断できる。

問8 今回、教室に参加して良かったと思うことを選んでください。いくつでもかまいま

1. 健康づくりについて、新しいことを知ることができた
2. 運動を定期的に行う習慣が身についた
3. 知り合いができた
4. 外出するきっかけができた
5. 体力がついた
6. 楽しかった
7. その他（ ）



「健康づくりについて新しい知識を得た」ことが最も多く、「貯筋」に関する情報が、受講者にとって大きな影響を与えたことが推察される。

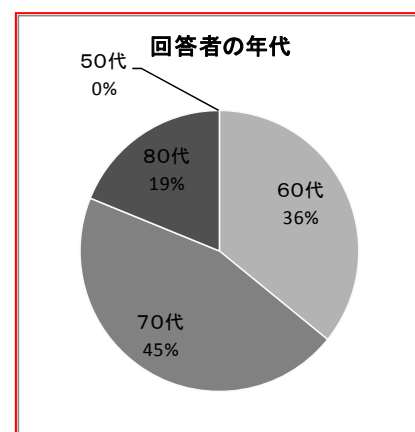
また、効果の数値的な把握と、毎日の励みとなる記録付けにより、運動習慣が定着化したことが大きな成果と言える。

問9 性別を教えてください。
(結果省略)

1. 男性 2. 女性

問10 年齢を教えてください。

1. 50代 2. 60代 3. 70代 4. 80代



4. 2 地域の中高齢者の意識調査

4. 2. 1 実施概要

さいたま市浦和区東部の木崎第一自治連加盟の 20 自治会（総世帯数 11,982 世帯）に 500 通（一自治会につき平均して 25 通／自治会規模により調整）の配布を依頼した。

各自治会長に、自治会内の 60 歳以上の方への任意の配布をお願いし、回収は返信用封筒（無記名式）によるものとした。

その結果、配布協力が得られたのは 375 通となり 125 通は、配布困難として戻された。

その主な理由として

- ・「高齢者世帯の把握ができていない」
- ・「NPOなどの任意団体が行うアンケートなどに協力はできない」

というものがあつた。

前者は個人情報保護も関係すると思われるが、コミュニティ力の低下を表しているものと考えられる。

回答は、251 名の方から得られた。実配布数 375 通に対して 67%の回収率となった。近年、自治体が行うアンケート調査の回収率が 3 割程度であることが多いことと比べると、高い回収率となった。

比較的回答率の高い高齢者を対象としたものであることが考えられるが、関心が高いものであつたことも推察され、結果を地域にフィードバックし、今後に生かしていくことが望まれる。

配布依頼数	実配布数	回答数	回収率
500	375	251	67%

<自治会長への依頼文>

自治会長様

「中高齢者の運動や体操などに関する実態調査票」配布のお願い

立春とは名ばかりで寒い毎日が続いております。

今年度、浦和スポーツクラブでは、厚生労働省より「H23 実践的な予防活動支援事業」の委託を受け、地域の中高齢者の皆様を対象として”貯筋運動教室”や”ノルディックウォーキング教室”などを、駒場体育館などを中心に実施させていただきました。

この事業の一環として、地域の中高齢者の方々の、運動などの実態調査を行うこととしています。日頃から体を動かしていくことが、いくつになっても元気いるためには必要なことです。

その実態がどのようになっているかを把握し、地域の元気づくりについて考えていければ良いと思っています。

自治会長様におかれましては、主旨をご理解いただき、貴自治会の老人会にご参加の皆様など60歳以上の方々に、調査票をお配りいただきますようお願いいたします。

ご多忙のところ、大変申し訳ありませんが、なにとぞ、よろしくお願いいたします。

2012.2.14

浦和スポーツクラブ 電話 048-887-7140

担当：小野崎研郎・中山藍

- * 浦和スポーツクラブは、地域包括支援センタースマイルハウスさんや、自治会有志の皆様とともに構成する「浦和区東部地域 元気アップネットワーク」に参加しています。本アンケートの実施についても、この会議でご相談させていただきました。
- * 3/18に、さいたま共済会館で開催するシンポジウムの案内を同封させていただきます。領家2丁目、高岡自治会長にもご登壇いただきます。また、今回の調査結果なども報告し、元気なまちづくりについて、参加者の皆さんと一緒に考える機会にしていければと思います。年度末のご多忙な頃と思いますが、ぜひご参加ください。

<アンケートお願い文>

浦和区東部地域にお住まいの 60 歳以上の方

中高齢者の運動や体操などに関する実態調査のお願い

立春とは名ばかりで寒い毎日が続いておりますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。

私たち浦和スポーツクラブは、主に浦和区東部地域で活動している総合型地域スポーツクラブです（パンフレットを同封させていただきます）。

スポーツや運動などをいつまでも元気に楽しみたいと思いながら活動していますが、私たちだけでなく、地域の皆さんにも元気に楽しく暮らしていくことが大切だと考えています。

そこで、自分達が得意なスポーツや運動など分野で、何か貢献できないかと考え、まずは、地域の中高齢者の皆様の、運動や体操など、体を動かすことがどのような状況になっているかを知りたいと考えました。

もっと元気なまち、住む人が元気なまちをどうやって実現していけばよいのかを考え、地域の環境改善につなげていきたいと思えます。

ご多忙のところ、大変恐縮ですが、同封の「アンケート調査票」にご回答の上、返信用封筒にて、**3月5日までにご返送ください**ますよう、お願いいたします。

なお、このアンケートは、領家、瀬ヶ崎、駒場、大東、元町など主に浦和区東部地域にお住まいの 60 歳以上の方約 500 名にお願いしています。

なお、回答については個人が特定されることのないよう、十分に配慮して取り扱います。

また、この調査にかかる費用は、厚生労働省「H23 実践的な予防活動支援事業」の事業費を使わせていただいています。

（お問い合わせ等）

浦和スポーツクラブ 電話 048-887-7140

担当 小野崎研郎（領家 1 丁目在住／会社員をしていますので、ご質問等はクラブ事務所（048-887-7140）にご伝言ください）

- * 2 / 4（土）、地域包括支援センター浦和東部担当のスマイルハウスさん、領家 1、2、6 丁目の自治会長さんをはじめとした地域の有志の方々と、浦和区東部地域・元気アップネットワークという会議を始めさせていただきました。こういった会議でも、このアンケート結果をもとにして元気づくりに向けて話しあっていきます。
- * 浦和スポーツクラブでは、数年前から、各種のシニア向けの教室を開催しており、領家や瀬ヶ崎などを中心に、約 200 名ほどの方が参加いただいています。

<アンケート調査票>

アンケート調査票

該当する番号に○をつけてください。() 内には、必要に応じてご記入ください。

問1 日頃から、運動や体操や散歩など、体を動かす必要性を感じていますか？ 理由も教えてください。

- | |
|-----------------------|
| 1. 必要性を感じている → 理由 () |
| 2. 必要性は感じてない → 理由 () |

問2 日頃から、何か運動や体操、散歩など体を動かすことをどれくらいしていますか。
1つだけお答えください。

- | | | |
|-----------|-------------|-----------|
| 1. 週に3日以上 | 3. 週に1日 | 5. 年に数日程度 |
| 2. 週に2日 | 4. 月に1～2日程度 | 6. していない |

問3 運動や体操など体を動かすことを、どこでしていますか？
主な場所を 2つまで選んでください。

- | | |
|------------------|------------|
| 1. 学校の体育施設 | 6. 道路や遊歩道 |
| 2. 学校以外の公共スポーツ施設 | 7. 山・川・海 |
| 3. 民間のスポーツ施設 | 8. 自宅 |
| 4. 企業のスポーツ施設 | 9. その他 () |
| 5. 広場や公園 | |

問4 日頃から行っている「体を動かすこと」を 2つまで教えてください。

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
|----------|----------|

問5 日頃、運動や体操など、体を動かすことをしていない方がお答えください。
理由は何ですか？ 主な理由を 2つまで選んでください。

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. 仕事や家事が忙しくて時間がない | 6. お金がかかるから |
| 2. 健康、体力面で不安があるから | 7. 体を動かすことがあまり好きではないから |
| 3. 場所や施設がないから | 8. 機会がなかったから |
| 4. 仲間がいないから | 9. その他 () |
| 5. やりたい運動や体操がなかったから | |

問6 健康状態をどのように感じていますか。 1つお答えください。

- | | | |
|----------|-------|----------|
| 1. 大いに健康 | 2. 健康 | 3. 健康でない |
|----------|-------|----------|

「6. していない」を選んだ方は、問い4にお進みください

問7 体力に自信がありますか。1つお答えください。

1. 体力に自信がある 2. 体力は普通だと思う 3. 体力に自信がない

問8 足腰の不安（けがや痛み）はありますか？

1. 不安はない 2. 今はよいが、将来が不安 3. 不安がある

問9 あなたは、運動や体操など体を動かすことを続けたいもしくは、今後はしたいと思いますか？ また、なぜそう思うかも教えてください。

1. 思う → 理由（ ）
2. 思わない → 理由（ ）

問10 お住まいの地域は、体を動かしたりするのに適した地域だと思いますか。
その理由も教えてください。

1. 思う → 適していると思う理由（ ）
2. 思わない → 適していない理由（ ）

問11 あなたが、運動や体操など、これまでよりも体を動かすようなことをするために、どのようなことがあればいいと思いますか。2つまで選んでください。

1. 身近に施設があれば 5. 時間に余裕があれば
2. 一緒に行く仲間がいれば 6. 病気や体調が良くなれば
3. 教えてくれる人がいれば 7. 行いたいとは思わない
4. 安く使える施設があれば 8. その他（ ）

問12 お住まいはどちらですか。

丁目（例 領家1丁目、駒場2丁目）

問13 性別を教えてください。

1. 男性 2. 女性

問14 年齢を教えてください。

1. 60代 2. 70代 3. 80代 4. 90以上

他にご意見などがあれば、お聞かせください。

調査にご協力いただきありがとうございました。
記入されました内容などについてご確認後、同封の返信用封筒に入れてご投函下さい。

4. 2. 2 調査結果

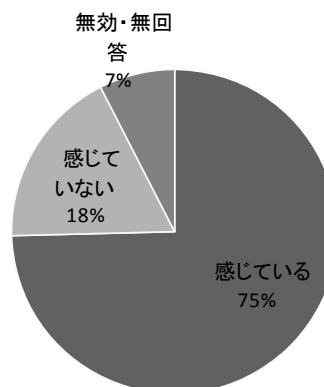
問1 日頃から、運動や体操や散歩など、体を動かす必要性を感じていますか？ 理由も教えてください。

1. 必要性を感じている
 2. 必要性は感じてない

「日頃から体を動かす必要性を感じている」方が75%と多数を占めた。

「感じていない」方は2割弱であった。

日頃から体を動かす必要性を感じていますか？



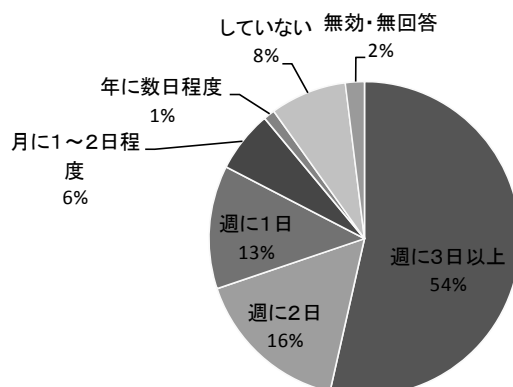
問2 日頃から、何か運動や体操、散歩など体を動かすことをどれくらいしていますか。
1つだけお答えください。

- | | | |
|-------------|-----------|----------|
| 1. 週に3日以上 | 2. 週に2日 | 3. 週に1日 |
| 4. 月に1～2日程度 | 5. 年に数日程度 | 6. していない |

「週に3日以上」運動している方が半数を超え54%となった。

反対に、月に1～2日程度やほとんどしていない人も15%程度いることがわかった。

どれくらいの頻度で体を動かしていますか



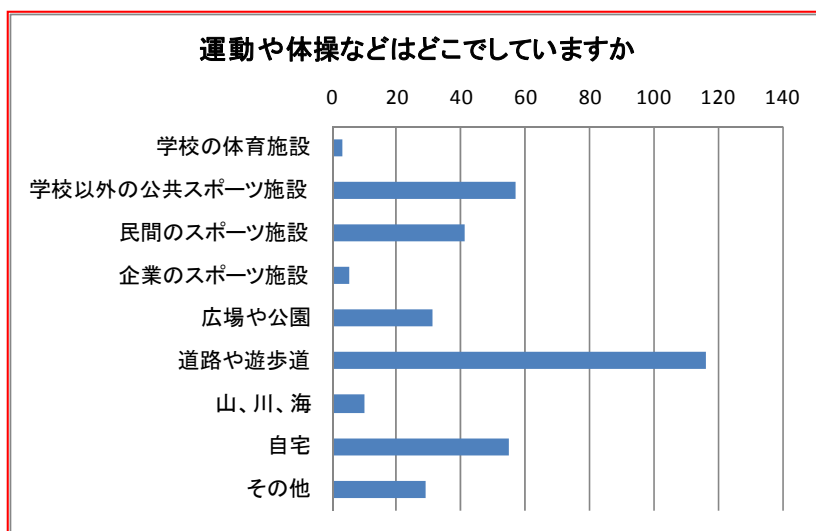
問3 運動や体操など体を動かすことを、どこでしていますか？

主な場所を2つまで選んでください。

- | | |
|------------------|------------|
| 1. 学校の体育施設 | 6. 道路や遊歩道 |
| 2. 学校以外の公共スポーツ施設 | 7. 山・川・海 |
| 3. 民間のスポーツ施設 | 8. 自宅 |
| 4. 企業のスポーツ施設 | 9. その他 () |
| 5. 広場や公園 | |

道路や遊歩道が最も多く、回答者のおよそ半数近い方があげている。

このほか、学校以外の公共スポーツ施設や自宅が多くなった。



問4 日頃から行っている「体を動かすこと」を2つまで教えてください。

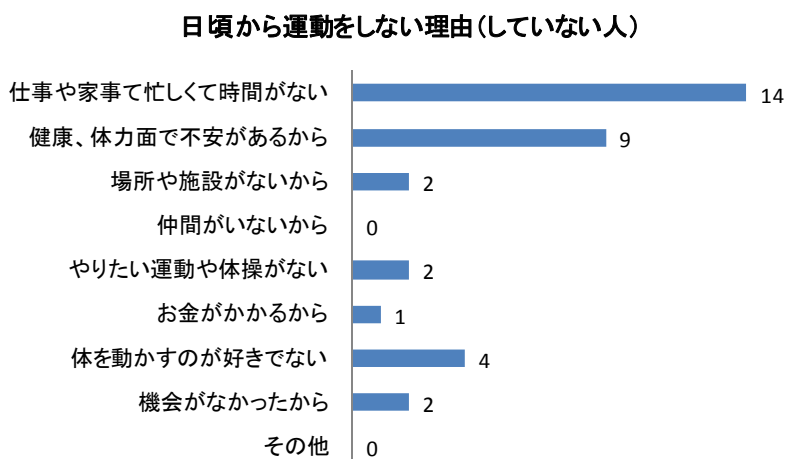
「ウォーキング」や「散歩」をあげた方が136名と、回答者の半数を超えた。ついで、「ラジオ体操」や「体操」などが約80名となった。

問5 日頃、運動や体操など、体を動かすことをしていない方がお答えください。
理由は何ですか？ 主な理由を2つまで選んでください。

1. 仕事や家事が忙しくて時間がない
2. 健康、体力面で不安があるから
3. 場所や施設がないから
4. 仲間がいないから
5. やりたい運動や体操がなかったから
6. お金がかかるから
7. 体を動かすことがあまり好きではないから
8. 機会がなかったから
9. その他（ ）

運動をしない理由は、「仕事や家事で忙しくて時間がない」が最も多く 20 人中 14 名が理由にあげた。

次いで、「健康・体力面で不安があるから」の 9 名となった。



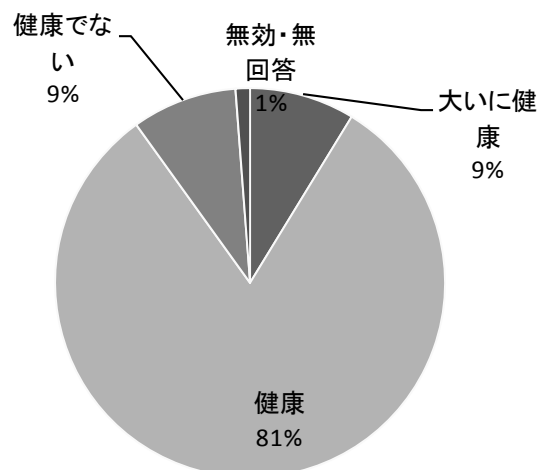
問6 健康状態をどのように感じていますか。 1つお答えください。

1. 大いに健康
2. 健康
3. 健康でない

「大いに健康」と「健康」をあわせて 90%となった。

「健康でない」とした方は 9 %と 1 割以下であった。

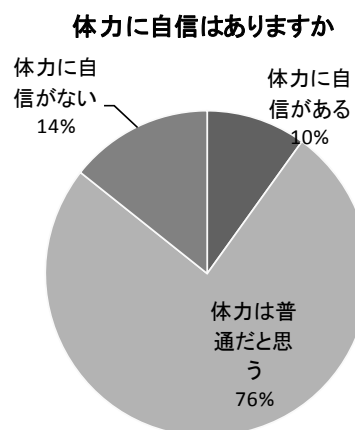
健康状態をどのように感じていますか



問7 体力に自信がありますか。1つお答えください。

1. 体力に自信がある
2. 体力は普通だと思う
3. 体力に自信がない

「自信がある」とした方が10%、「普通だと思う」が76%となり、「自信がない」とした人が14%と、「健康でない」よりもやや高くなった。

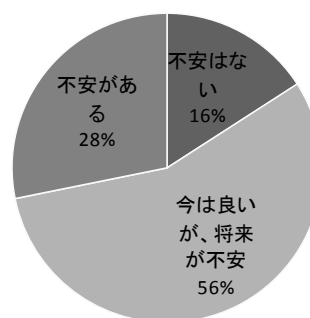


問8 足腰の不安（けがや痛み）はありますか？

1. 不安はない
2. 今は良いが、将来が不安
3. 不安がある

足腰については、「今は良いが将来が不安」という方が約半数の56%、「不安がある」とした方が28%となった。

足腰の不安がありますか？



問9 あなたは、運動や体操など体を動かすことを続けたいもしくは、今後はしたいと思いますか？ また、なぜそう思うかも教えてください。

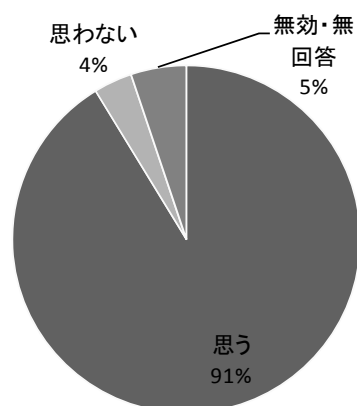
1. 思う
2. 思わない

「運動や体操などを続けたい」という方が91%と大半を占めた。

「思わない」と答えた方の理由は、「外出が面倒」、「腰が痛いから」などであった。

体のいずれかの部位を痛めているために体を動かさないことで、ますます筋力が衰えていってしまうことが懸念される。

運動や体操をこれからも続けたいと思うか



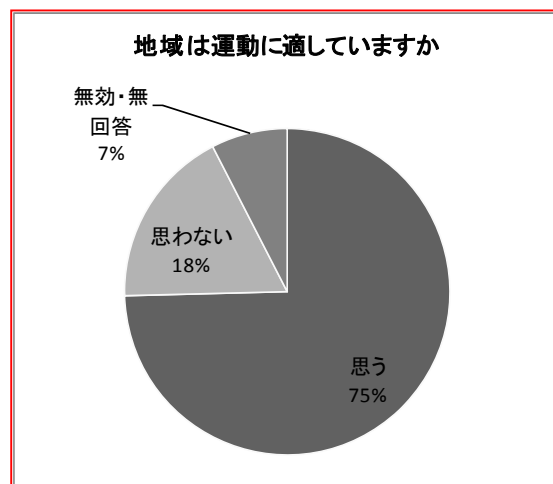
問10 お住まいの地域は、体を動かしたりするのに適した地域だと思われますか。
その理由も教えてください。

1. 思う
2. 思わない

「思う」とした方が75%となった。その理由としては、「散歩をする場所がある」が多く、天王川のコミュニティ緑道の存在が大きく影響していることがうかがえた。

一方「思わない」とした方も18%となり、その理由としては、

「近くに公園や広場がない」
との意見が複数みられた。



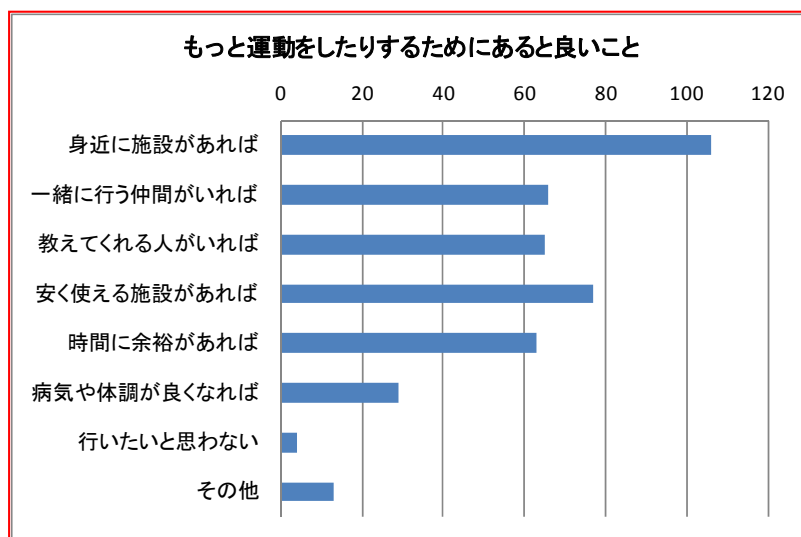
問11 あなたが、運動や体操など、これまでよりも体を動かすようなことをするためには、
どのようなことがあればいいと思いますか。 2つまで選んでください。

- | | |
|--|---|
| 1. 身近に施設があれば
2. 一緒に行く仲間がいれば
3. 教えてくれる人がいれば
4. 安く使える施設があれば | 5. 時間に余裕があれば
6. 病気や体調が良くなれば
7. 行いたいとは思わない
8. その他 () |
|--|---|

「身近に施設があれば」が最も多く 106 人の回答があった。

今回、シニア健康運動教室の募集・開催に際しても、会場とした駒場体育館が遠いために通えないとした意見が、隣接する自治会からも聞こえてきており、中高齢者の方にとっては、できるだけ身近にあることが望まれていることがうかがえた。

特に、交通量の多い産業道路の横断などは、心理的に抵抗感があるようだ。



5. 元気アップネットワーク会議

(1) 目的

介護予防等の取り組みを地域ぐるみで進めていくために、自治会、包括支援センター、住民有志、NPO等の多様な主体が、それぞれの得意分野を活かしながら協働していくことが望まれる。

協力・連携関係をつくるために、ネットワーク会議の設立を図った。

(2) 取り組み経過

2011年9月

本事業の実施について、近隣自治会長に説明、相談
→第一期の募集方法を自治会回覧に絞る

2011年11月8日 南箇公民館 14時～

木崎自治連役員会にて、取り組みを紹介(写真右)
クラブからは小野崎副理事長出席



2011年12月17日 ネットワーク準備会議

地域包括支援センター「スマイルハウス」、領家2丁目自治会長、区民会議委員 等とネットワーク会議の開催について協議

クラブからは、戸苅理事長、小野崎副理事長が参加。



2012年2月4日 第1回元気アップネットワーク会議

南箇公民館 13時～15時

約20名が参加。

今後の連携、協力を確認。

厚労省事業の紹介

クラブからは戸苅理事長、小野崎副理事長が参加。



浦和区東部地区 元気アップネットワーク

第1回会合

平成24年2月4日（土）午後1時
南筒公民館調理室

趣旨 「最後まで自分の足で歩きたい」「転んで寝たきりになりたくない」「朗らかに年を重ねたい」と誰もが思っています。その希望を叶えるには、体を動かし続けることが最も効果的をわかってきました。
運動の習慣を皆で楽しく作りたいと思います。それを、この地域から発信していこうというのが「元気アップネットワーク」（仮称）です。

参加者 この趣旨に賛同してくださる方どなたでも

第1回会合で提案したいこと

1. 東部地域で同じ目的をもって活動している者同士が知り合いになる。
2. 東部地域で行われている介護予防や、健康づくりの講座の情報を一覧表にする。
3. 公民館や、掲示板に情報を掲示する。
4. この趣旨を中高年の住民に伝え、いずれアドバイザーにもなってもらう。
5. デモンストレーションとして、地域内で「青空ウォーキング」等のイベント、体育の日の行事に参加する、などを計画。
6. さいたま市での「運動と健康のモデル地区」になるつもりで、取り組む。

発起人 浦和区地域包括支援センタースマイルハウス浦和
NPO 法人浦和スポーツクラブ
高岡裕子（領家2丁目）
高梨隆治（領家4丁目）

お問い合わせ 浦和区地域包括支援センタースマイルハウス浦和

電話 048-813-7710

6. まとめと今後の展開

6. 1 事業の結果

■意識の変革には、「正しい学び」「効果のミエル化」などが重要

教室参加の評価として「新しい知識を得た」ことをあげる人が多かったこと、意識の変化の主な要因として「講師の話し」「測定データをみて実感」があげられたことなどから、「正しい知識・情報を学ぶ」と「効果が数値で示される」ことなどが意識の変革を促し、運動の習慣化にむけた大切な要素であると推察された。

■記録をつけることが「明日も頑張ろう！」につながる

受講者へのヒアリングからは、教室に参加する日以外の自宅での運動継続の動機付けについて「貯筋通帳への記録」が効果的であるとの意見があった。

貯筋運動のポイントや、歩数計、血圧計などの記録を付けることが有効である。

以上から、歩数や運動量といったアウトプットを記録することと、血圧や体組成、体力テスト結果などのアウトカムを確認することなどが大切なことも推察された。

■受益者負担を伴う継続は、「仲間づくり」が重要

受講者には、有料教室（月 3,000 円）による継続について案内し、継続意思を確認した。その結果、1 期では 12 名、2 期では 20 名が月会費を支払って継続する意思を示した。

2 期よりも 1 期の参加者の継続割合が高かった要因として、参加者にご近所が多く（もともと同一自治会内で、誘いあって参加されている方が多い）、一緒に続けようという連帯感が影響したのではないかと推察する。

	クラス数と人数	集団属性	継続人数	継続割合
1 期	3 4 名 2 クラス	領家 1 ～ 5 丁目 で自治会内で呼びかけ	1 2 名	3 5 %
2 期	7 8 名 4 クラス	木崎第一自治連約 20 自治会の範囲でポス ティングにより募集	2 0 名	2 6 %

* 1 期の継続 12 名は、2 期の実施期間である 1 ～ 3 月にも参加していただき、6 カ月経過時点であらためて意思確認→全員継続

■「貯筋運動」は、足腰の強化に有効

受講者 112 名中有効データのとれた（2 回の測定回に欠席しなかった）86 名の測定結果から、腹部および大腿部の筋厚の増加が認められるとともに、5 m 最大歩行速度、椅子立ち座り、上体起こしのいずれにおいても向上が認められ、本教室の受講により、効果があったことが確認された。

■「足腰に不安を持ち」、「運動が大切なのはわかっている」けれども、「何をするのが良いのか」を知らない方が少なくない

将来を含めて足腰に不安を持つ中高齢者は 8 割近くにのぼった。

受講者においては、運動が重要なのはわかっているが、どのような運動をするのが良いのかわからなかった方が 7 割近くにのぼった。

正しい効果的な運動を普及することが重要である。

■住まいの身近に通える施設が増えると良い

アンケート結果や、今回の教室の募集にともなう地域との話し合いなどにおいても、身近に施設や設備を求める意見が多く出された。

特に、自動車移動ではない高齢者にとっては、1 km 近く離れた施設や、交通量の多い幹線道路の横断を伴う施設などに定期的に通うことには、心理的に大きな抵抗があることが、これらの意見からわかった。

しかし、地域の現状をみると、このような運動教室に使える施設は限られており、地域のニーズにこたえることが難しい。今後、高齢化率が高まっていく当地区では、このようなニーズは増大するものと推察され、既存施設の利活用を考えていくことが急務と言える。

6. 2 今後の進め方

- 運動の大切さ、重要性について、正しい知識の啓発事業を自治会単位等で展開していく
- 効果測定のを機会を定期的に設ける
- 身近な学校施設や公共施設の活用について関係機関に働きかけ、地域ニーズへの対応を図っていく

■啓発事業の自治会等での展開

高齢者にとって「NPO」や「地域スポーツクラブ」という名称は、なかなか馴染めないことが容易に推察され、入口のハードルが高くなってしまうことが懸念される。

地域での展開には、自治会等の地域組織とともに行っていくことが、参加のハードルを下げるために重要と考える。

自治会の既往の交流事業などの機会をとらえて、啓発事業を展開することなどが考えられる。

■効果測定のを機会を定期的に設ける

運動の効果をミエル化することも大切である。本事業をとおして、筋厚測定や各種運動能力測定は、中高齢者にとっても自らの運動効果を確認するうえで、とても関心が高く効果的であることがわかった。

今後も定期的に、このような機会を設け、地域の中高齢者の健康への関心を高くしていくことが望ましいと考える。

■身近な施設の活用促進

住民に身近な学校や、その他の公共的施設などの利活用について、自治会等とともに行政との調整を進め、地域の中高齢者の参加のハードルを下げるとともに、このような施設の活用をきっかけとしたコミュニティの活性化、交流の活性化に結びつけていくものとする。

以上の展開を図るために、本事業がきっかけで設立された地域元気アップネットワーク会議を有効に機能させ、関係主体の情報共有と協力により、中高齢者の介護予防の充実をはかっていきたい。

7. 概要版

本事業の調査結果をとりまとめ、地域への啓発資料として概要版を作成した。

仕様 仕上がり A 4 A 3 両面 4 ページ 5 0 0 0 部

アンケート依頼を行った自治会に配布した。

○スラックスのサイズが1号下がった理由は！？

○身近な施設を充実して 元気づくりを進めよう！！

○12週間の貯筋運動の効果！

主に、北浦和東部地区の皆さんにご案内し、112名の方にご参加いただいた貯筋運動教室の効果が明らかになりました。参加者は60～80代。

教室は、週1回ですが、毎日、自宅での自主的なトレーニングを推奨し、そのための貯筋通帳や歩数計を配布。12週間で効果を測定しました。

運動は、写真にあるように、椅子に座ったままでもできる簡単なものです。

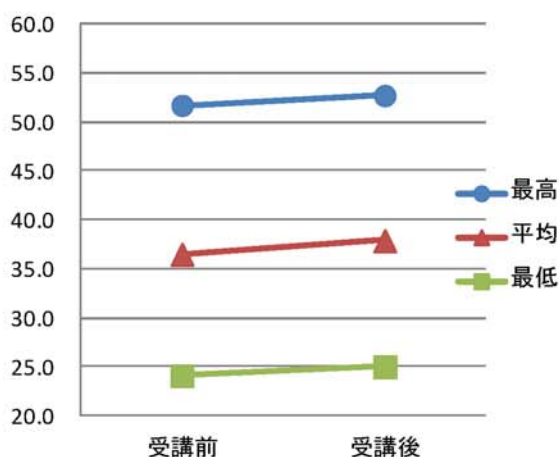
その結果、太ももの筋肉が、平均で1.4mm、一番増えた方では4.6mmも厚くなりました。

5mの最大歩行速度も、平均で0.39秒、一番早くなった方では2.6秒も早くなりました。足腰がしっかりとなくなったことが証明されました！

参加者からは「**体重は変わっていないけど、スラックスのサイズが1号下がったの！**」と、足が引き締まった嬉しい効果も報告されました！！

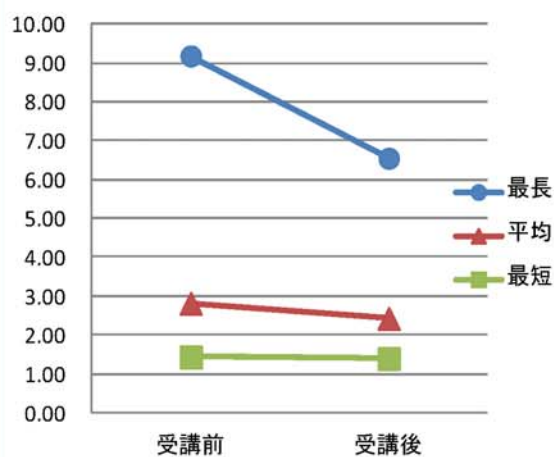


大腿部筋厚(mm)



	最高	平均	最低
受講前	51.7	36.5	24.1
受講後	52.7	37.9	25.0

5m最大速度歩行(秒数)

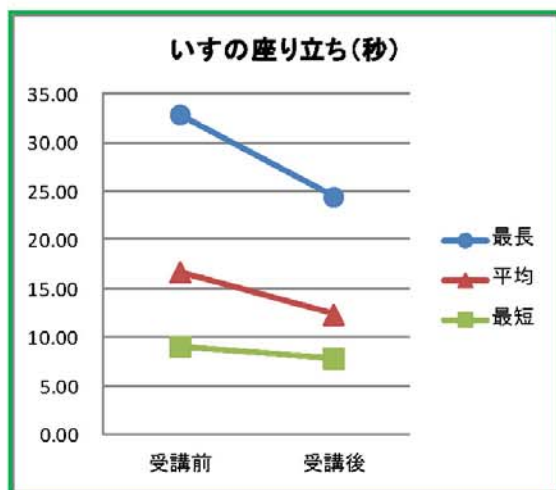


	最長	平均	最短
受講前	9.18	2.82	1.44
受講後	6.55	2.43	1.40

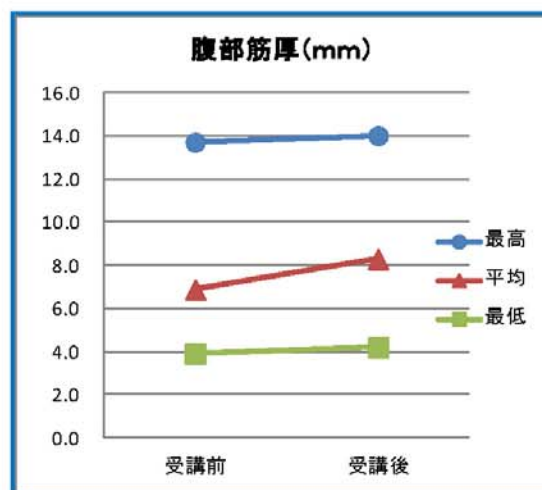
このほか、「いすの座り立ち（10回）」に要する時間も、平均で4秒以上短縮！ 一番改善された方は、約8秒も早くなりました！。

腹部の筋肉の厚さも、平均で1.7mm増加！

ほとんどの参加者の皆さんが、筋肉がつき、歩いたり、起きたりという動作が素早くなり、貯筋運動の効果があがったことを喜んでいました！



	最長	平均	最短
受講前	32.89	16.73	9.06
受講後	24.43	12.36	7.86



	最高	平均	最低
受講前	13.7	6.9	3.9
受講後	14.0	8.3	4.2

* 受講前後で測定を受けられた 86 名の方のデータを使用しています。

○教室参加者への、意識変化に関するアンケート調査結果

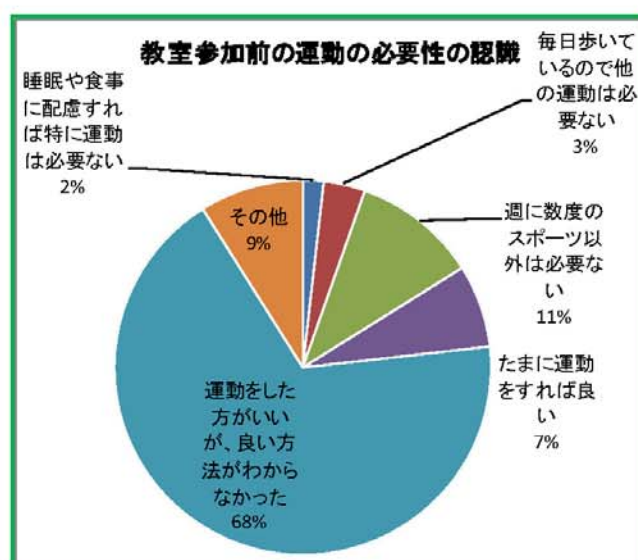
■良い運動の方法がわからない！

教室に参加された皆さんに「運動」に関する意識をアンケート調査したところ、『教室参加前には、運動をした方がいいと思いながらも、良い方法がわからなかった』とした人が7割近くいることがわかりました。

（調査は、受講後に調査票を配布し回答のあった 57 名の集計結果）。

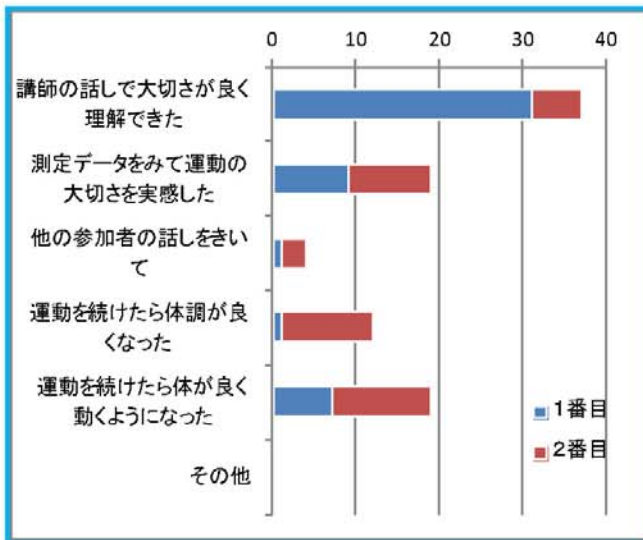
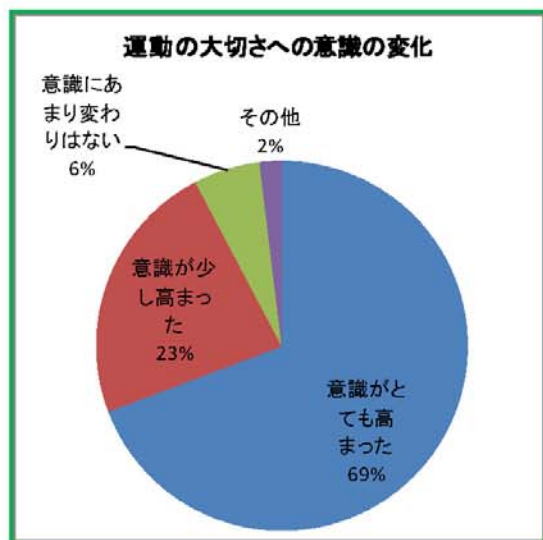
■教室参加で、意識が高まる！

今回の貯筋運動教室に参加したことで、「運動に関する意識が高まった」人が9割以上となりました。理由は「講師の話しをきいて大切さが良く理解でき



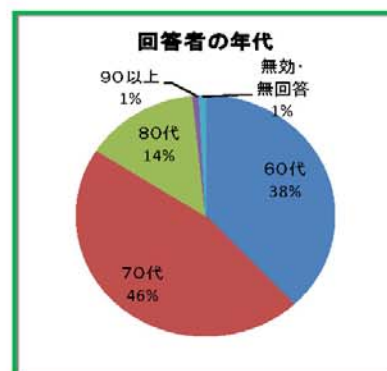
た」が最も多く、「測定データをみて実感した」「運動を続けたら体が良く動くようになった」という意見も多くみられました。

「専門の知識を持った指導者の適切な指導」や、「データや実際の効果を実感できること」が意識を変えて継続を促すために必要なことがわかりました。



○地域のシニア層の運動等に関する実態調査結果

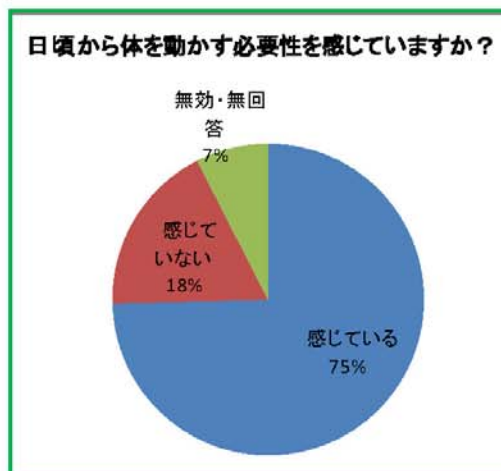
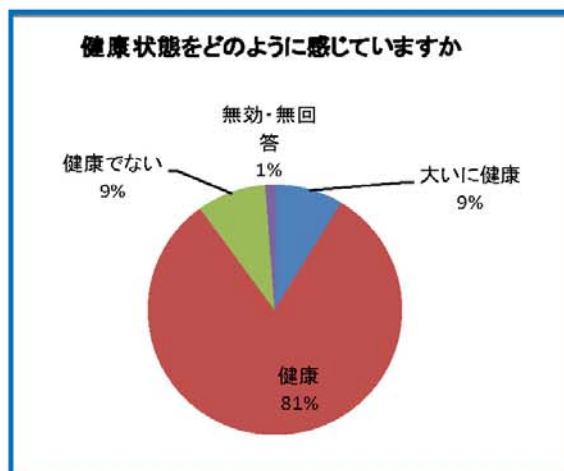
木崎自治連の各自治会長さんにご協力いただき、地域にお住まいのシニアの方々の運動に関する実態調査を行いました。500 通のアンケートを用意し、実際にご協力いただけた 370 名の皆さんに手渡し配布。251 名の方からご回答をいただきました。



■健康な人も、多くの方が運動の必要性を認識！

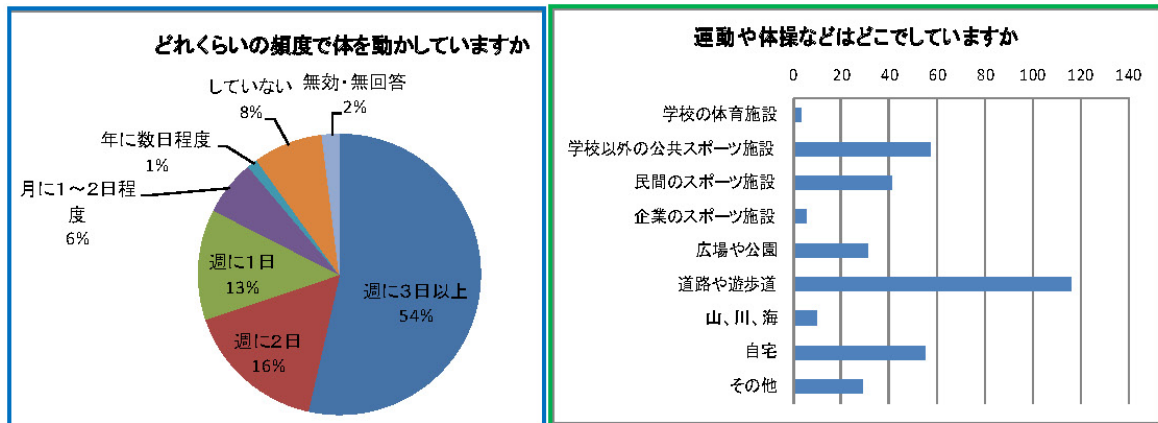
ご自分が健康だと感じている方が9割にのぼりました。

また、日頃から体を動かす必要性を、多くの方（75%）が認識されていました。



■運動の中心は、道路や遊歩道でのウォーキング！

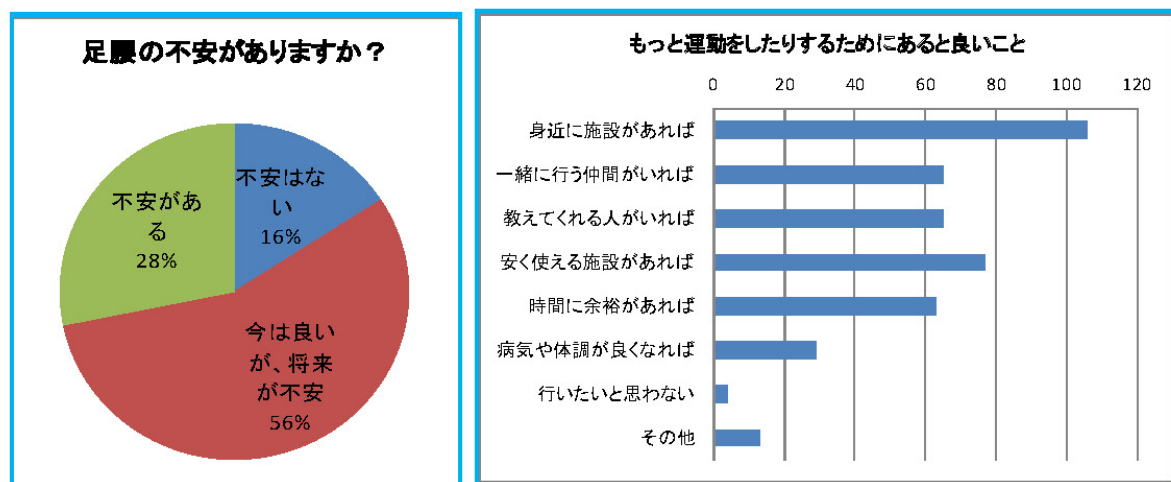
半数以上の方が、週に3日以上体を動かされていて、運動や体操などを行う場所としては「道路や遊歩道」が最も多く、ウォーキングをしている方が多いことがわかりました。



■それでも足腰には不安があり、運動を続けるためには、身近に施設があると良い！

将来にむけて足腰に不安があるという方が少なくありません(「不安はない」は2割以下)。前号で記載したように、歩いているだけでは、筋力を維持するには不十分なことが多く、足腰を鍛える正しい運動を普及させる必要性が伺えます。

シニアの皆さんがより運動をするようになるためには「身近な施設」を求める意見が多く、地域の中でこのような場所を増やしていくことが大切なことがわかります。



《まとめ》

- 貯筋運動は、足腰の筋肉を無理なく増やせる！
- 専門の指導者による正しい知識や正しい運動の方法の普及が大切！
- 身近で使える施設を使って、足腰の不安をみんなでなくそう！

