



プロジェクト

「シルバーリハビリ体操指導士」による 住民参加型の健康づくり・介護予防事業

受賞者

茨城県

所在地 〒310-8555 茨城県水戸市笠原町978-6

電話 029-301-3332

URL https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chofuku/shichoson/chiiki/silver-rehabilitation/silver_rehabilitation_gymnastic.html

E-mail chofuku7@pref.ibaraki.lg.jp

取組・事業実施目的

「シルバーリハビリ体操指導士」による 住民参加型の健康づくり・介護予防事業

茨城県では、すべての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現を目指し、「健康寿命の延伸」「生活の質の向上」「社会環境の質の向上」を目標に掲げている。特に、高齢者の健康づくり・介護予防を重要とし、運動習慣の定着に重点的に取り組んでおり、県民を「シルバーリハビリ体操」の指導士として養成し、指導士が住民へ体操指導等を行うことで、地域で楽しく健康づくりや介護予防に取り組み、自助・互助・共助による助け合い・支え合いの構築を図るなど、本県独自の取組を進めている。

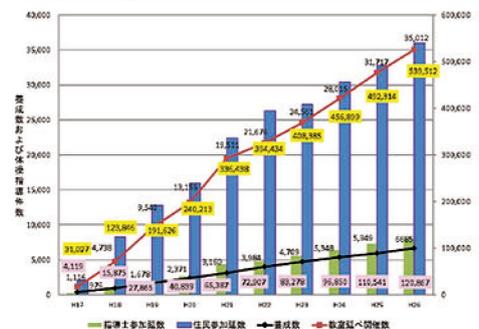


取組・事業の概要と特徴

シルバーリハビリ体操指導士約7千人養成

県立健康プラザや市町村の指導士養成講習会を修了した概ね60歳以上の県民を、「シルバーリハビリ体操指導士」として平成17年の事業開始以来約7千人を養成し知事が認定している。指導士は、地域の公民館等において、ボランティア活動として体操の普及を行っており、県内全域で年間延べ約3万5千回の体操教室が開かれ、延べ約54万人の住民が体操に参加するなど、健康づくりだけでなく高齢者の社会参加にも貢献している。

26年度までの指導士活動の経年変化(指導士数のみ累計)



健康寿命をのばすポイント

科学的な検証結果に基づく、体操指導士の養成人数 及び体操普及活動の指標

県立健康プラザと筑波大学による科学的な検証の結果、体操指導士の養成人数及び体操普及活動の指標(①高齢者人口千人あたりの指導士養成人数、②体操教室延べ開催数、③体操教室への指導士延べ参加数、④体操教室への住民延べ参加数)と「軽度の要介護認定の割合(要支援1・要支援2・要介護1)」との間に、有意な負の相関関係が見られ、指導士による体操指導の活動が、高齢者の健康づくりや地域の介護予防に有用である可能性が示唆されている。

軽度要介護認定者の抑制の効果

