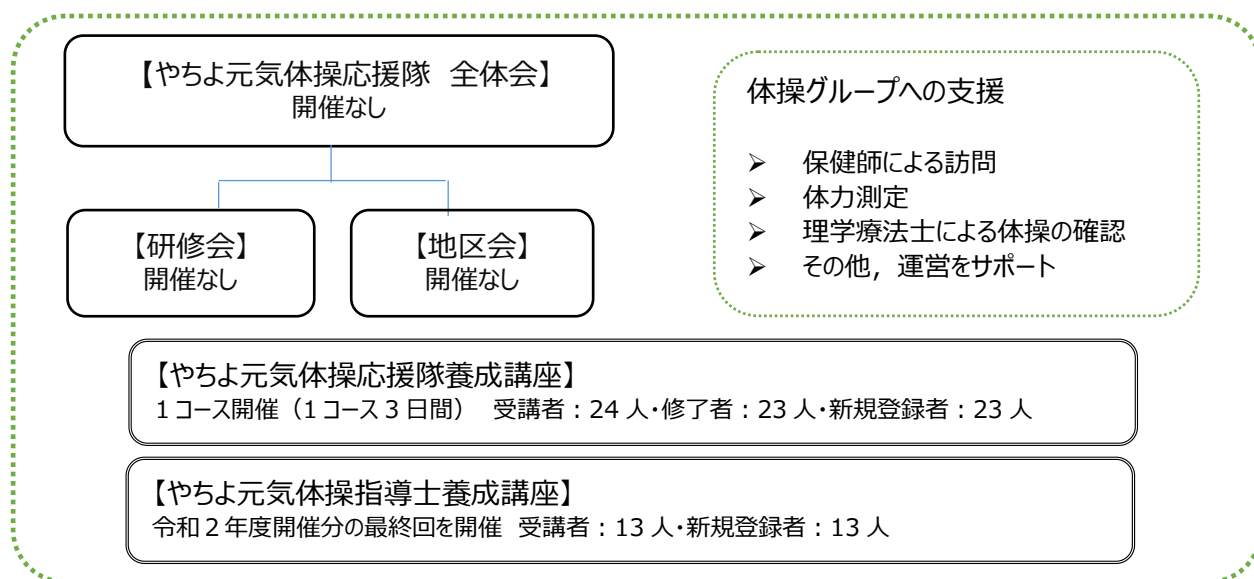


令和2年度 やちよ元気体操応援隊の取り組み (令和3年3月末現在)

【やちよ元気体操応援隊の養成と活動支援に関する体系図】



1. やちよ元気体操応援隊の養成とその活動支援

(1) 応援隊養成講座の実績

	会場	時期	対象	受講者	修了者	登録者
依頼	福祉センター	7~8月	体操グループ発足希望者	24	23	23
令和2年度 合計 (全1コース)				24	23	23
平成18年度から令和2年度の総数				1,113	1,032	455

(人)

※6月の保健センター, 7月の勝田台自治会館, 2月の緑が丘公民館は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。

(2) 体操グループの新規立ち上げ実績

発足の経緯	発足数	グループ名
体操グループの活動に関心を持った方々などによって発足	1	・グループ若菜
令和2年度 新規グループ数	1 (屋内:1 屋外等:0)	
総数	95 (屋内:78 屋外等:17)	

(グループ)

※令和2年度末は96グループだったが, 2グループが登録を解除。令和3年4月1日は94グループ。



▲新規グループの活動の様子

2. 体操グループの参加者を対象としたアンケート調査の実施

コロナ禍における高齢者の体力低下や気持ちの落ち込み等が懸念されたため、緊急事態宣言下（令和2年4月～5月）の健康状態の変化や健康維持のための取り組み等について、下記のとおり調査しました。

【対象】1度目の緊急事態宣言解除後2カ月以内に、活動を再開した体操グループの参加者

【方法】アンケート調査（令和2年6月～7月頃に調査票配布）

【有効回答数】390人

- ・性別：男性51人、女性332人、未記入7人
- ・年齢：64歳未満6人、65から74歳121人、75歳以上257人、未記入6人

【結果の要旨】

- ・健康状態の変化：回答者の約半数は「健康状態が低下した」と回答。元々、健康状態が良かった人の方が緊急事態宣言解除後に健康状態の低下を感じていた。
- ・健康状態が維持向上していた人が取り組んだこと：「健康の維持向上」と「運動実施」及び「人と交流有り」に有意な関連があった。
- ・健康情報の入手方法：「テレビ」「新聞・雑誌」「友人・知人」の順で多かった。
- ・緊急事態宣言下の困りごと：「新型コロナウイルス感染症への感染の不安」「外出機会の減少」「人との交流機会の減少」の順で多かった。

3. やちよこれだけ体操の周知

外出自粛の影響により高齢者を中心に運動不足による体力や筋力の低下が心配されていることから、家でも簡単にできる「やちよこれだけ体操」を新たに作成しました。

また、感染対策のリスクの低い屋外で「お試し体操広場」を実施し、「やちよこれだけ体操」等を実際に体験できる機会を設けると共に、市内医療機関への配布等を行い周知に努めました。

外出しづらい今こそ、「やちよ これだけ体操！」

1. スクワット（ゆっくり10回）

ねらい：膝痛予防、安定した立ち座り動作の維持

太もも前面を意識しましょう



注意点：

- ・ひざがつま先よりも前に出ないように。
- ・太ももが地面と平行になる位を目指し、イスに腰掛けるように腰を落とす。

～継続は力なり～

毎日の生活の中で運動する時間を決めておくのがおすすめ！（例：食後の休憩後、入浴前等）

2. かかとの上げ下ろし（ゆっくり10回）

ねらい：立位でのふらつき防止

動画に合わせて一緒に体操！



注意点：

- ・ふらつく場合はイス等の支えを使う。
- ・親指のつけ根に体重をかける。

