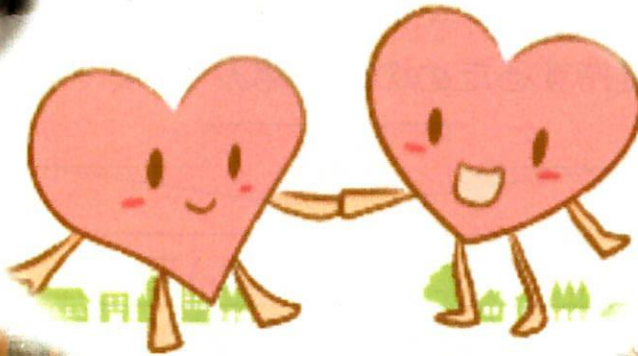


# 菱野団地の高齢者の健康寿命を伸ばすために

特定非営利活動法人

瀬戸地域福祉を考える会

## まごころ



笑顔でいきいき  
このまちで



## クラウドファンディング達成へのご協力をお願いします

NPO法人瀬戸地域福祉を考える会まごころでは、  
菱野団地が抱える地域課題を解決するために、このたび、新しく

### 「高齢者健康運動プログラム」

監修：ミズノ（株） アドバイザー：名城大学 鈴木温教授

をスタートしたいと思っています。今回そのスタートに関わる資金の一部を、  
クラウドファンディングにて募集したいと思います。  
皆様のご支援・ご協力を宜しくお願い申し上げます。

\*「高齢者健康運動プログラム」について詳しくは裏面をご覧ください。

### 【募集期間】

2019年8月23日～9月23日

※ご支援いただいた方には、ミズノオリジナル  
クッションなどのお礼をご用意しております。

### 【目標金額】

1,000,000円

### 【支援方法】

Ready for プロジェクトページ  
にアクセス

Ready for 菱野団地 検索



### 【お問合せ先】

☎ 0561-85-3080

✉ sp3q9rm9@wing.ocn.ne.jp

(瀬戸地域福祉を考える会まごころ事務局)

※ご協力金は、プログラムに使用する備品の購入など、  
初期運営コストに充てさせていただきます。



# — 菱野団地の高齢者の健康寿命を伸ばすために — 「高齢者健康運動プログラム」のご紹介



## 瀬戸市菱野団地について

菱野団地は、瀬戸市隋一の高齢化率（36.9%）を誇り、立地的には郊外の丘陵地に整備された団地であり、ちょっと買い物に行くのにも、

急な坂道を往復しなければならず、  
足腰が弱ると生活していくのが、困難な場所です。

今後、住み慣れた場所で生活を続けていくためには、  
日常的に身体機能を維持するための取り組みが必要です。



## 「高齢者健康運動プログラム」について

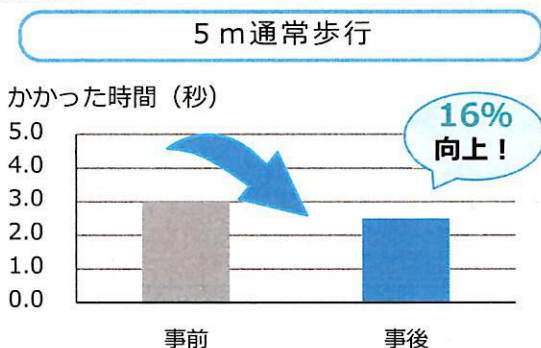
スポーツメーカーミズノ(株)監修の「高齢者健康運動プログラム」の特徴は、

- ①自分の体重を使って**体幹**を鍛えて、安定した姿勢をつくる
- ②**バランス・筋力・脳力**といった3つの要素を鍛える
- ③**仲間と楽しく**取り組める
- ④自宅にいながらでも**気軽に**取り組める
- ⑤事前事後のアセスメントがあるから**成果が実感**できる

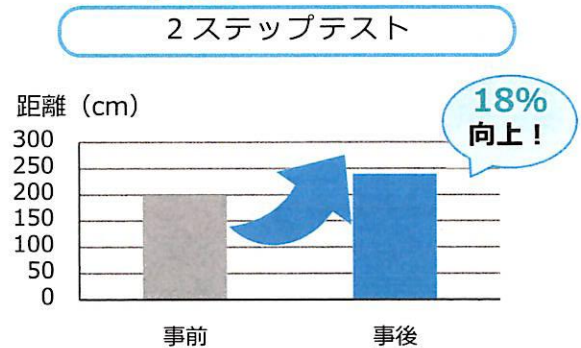


このうち、とくに「③仲間と楽しく取り組める」内容であることは、菱野団地の課題である**単身高齢者の孤立の予防にも効果的**だと考えます。  
また、菱野団地は坂道が多く、天候によっては出かけるのが難しいときもあり、「④自宅にいながらでも気軽に取り組める」プログラムであることは**高齢者が取り組みやすく、続けていきやすい**という点で、プラスであるといえます。

《実際の効果》 \ 歩くのが**早く**なった! /



\ **筋力**がついた! /



「同プログラム 1期(3ヶ月)参加者女性34名 平均69.9歳 全12回開催」時データより

特定非営利活動法人  
瀬戸地域福祉を考える会まごころ

ご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。

〒489-0887

瀬戸市菱野台4丁目4番の2  
菱野ウイングビルB棟4号



# 菱野団地版 高齢者健康運動プログラム

監修：ミズノ(株)  
アドバイザー：名城大学 鈴木温教授

## モニター募集のご案内

菱野団地で  
無理なく！みんなで！効果的に！取り組める  
健康プログラムをスタートします。

菱野団地にお住まいの皆さまへ

みんなで健康になるための「高齢者健康運動プログラム」を  
スタートします。

皆さんが住み慣れた菱野団地を元気にしてためにも、是非、  
友人や近所の方々とご一緒にご参加ください。

もちろん、お一人の参加も大歓迎です。

NPO法人 瀬戸地域福祉を考える会まごころ



【開催日時】 場所：瀬戸市菱野台4-4-2 菱野ウイングビルB棟1F まごころ多目的広場

2019年10月～12月の毎週木曜日（全12回）

① 10/3, ② 10/10, ③ 10/17, ④ 10/24, ⑤ 10/31, ⑥ 11/7, ⑦ 11/14  
⑧ 11/21, ⑨ 11/28, ⑩ 12/5, ⑪ 12/12, ⑫ 12/19

[午前の部]9:45～11:30 [午後の部]13:15～15:00

※「午前の部」と「午後の部」のプログラムの内容は同じです。

## 【プログラムの内容】

スポーツメーカーのミズノ(株)のオリジナル  
クッションを使いながら、無理なく運動をする  
1時間程度のプログラムです。



【参加費用】 無料 ※但し、期間中、簡単なアンケートへご協力頂ける方とさせて頂きます。

【定員】 40名

(午前 / 午後の部 1回あたりの定員は20名)

※年齢60歳以上の方、全12回に参加できる方を優先させて頂きます。

「申込方法」や「高齢者健康運動プログラム」については裏面をご覧ください。

- 菱野団地の高齢者の健康寿命を伸ばすために -  
**「高齢者健康運動プログラム」のご紹介と申込方法**

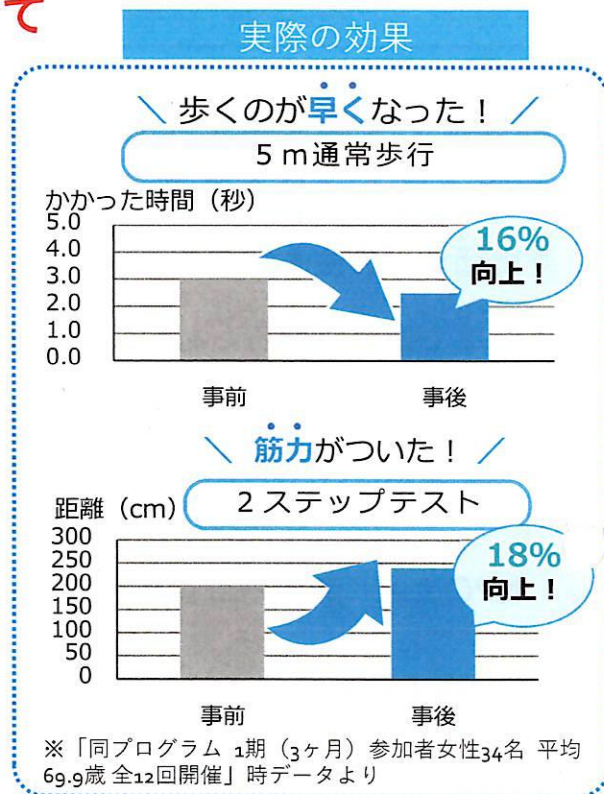


**「高齢者健康運動プログラム」について**

ミズノ(株)監修の「高齢者健康運動プログラム」の特徴は、

- ★自分の体重を使って、体幹を鍛えて、安定した姿勢をつくる
- ★「バランス」「筋力」「脳力」といった3つの要素を鍛える
- ★**仲間と楽しく取り組める**
- ★**自宅にいながらでも気軽に取り組める**
- ★事前事後の評価をするので、成果が実感できる等があります。

実際の効果を右図に示します。



**申し込み方法**

1. **9月26日(木)まで**に「まごころ」に電話やFAX、メールで、下記申込内容を添えて申し込みをしてください。(直接、事務所に来訪頂いても申し込みできます。)
2. 「まごころ」で申込状況を確認して、9月27日(金) (プログラム開始日の1週間前)までに、申込結果をお伝えさせていただきます。

**【留意事項】**

- ・プログラムの資金の一部をクラウドファンディングで募集しています。目標金額に達しなかった場合は、中止する可能性もありますので、予めご了承ください。
- ・今回の期間は、試験的に高齢者健康運動プログラムを実施するため、参加費は無料とさせていただきます。
- ・プログラムでは、ミズノオリジナルクッションを使用します。会場に準備もしておりますが、ご購入も可能です。

**申込内容**

お名前：	年齢：	連絡先：
住所：	希望の時間帯 (午前または午後)	

**【お問合せ先・申し込み先】**

☎ 0561-85-3080 FAX 0561-85-3105

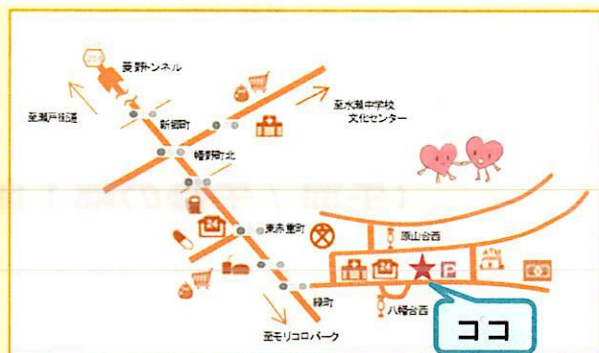
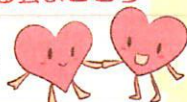
✉ sp3q9rm9@wing.ocn.ne.jp

(瀬戸地域福祉を考える会まごころ事務局)

特定非営利活動法人  
 瀬戸地域福祉を考える会まごころ

〒489-0887

瀬戸市菱野台4丁目4番の2  
 菱野ウイングビルB棟4号





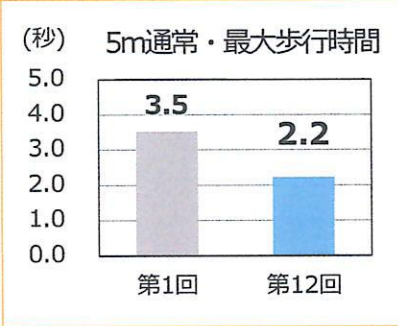
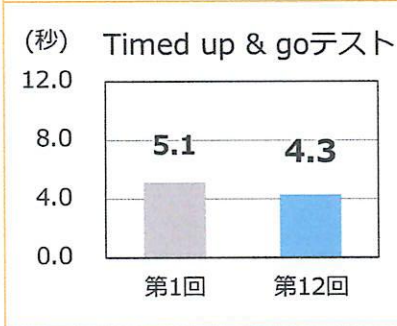
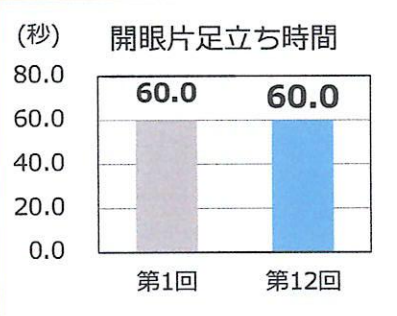
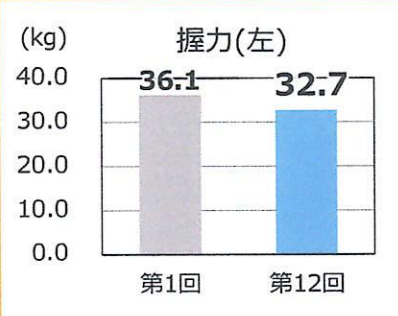
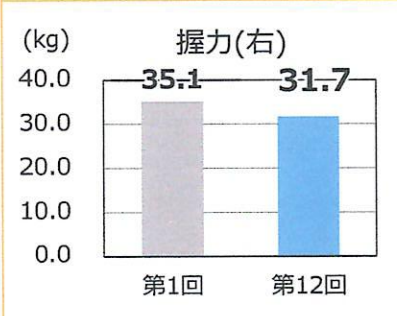
# 修了証書

殿

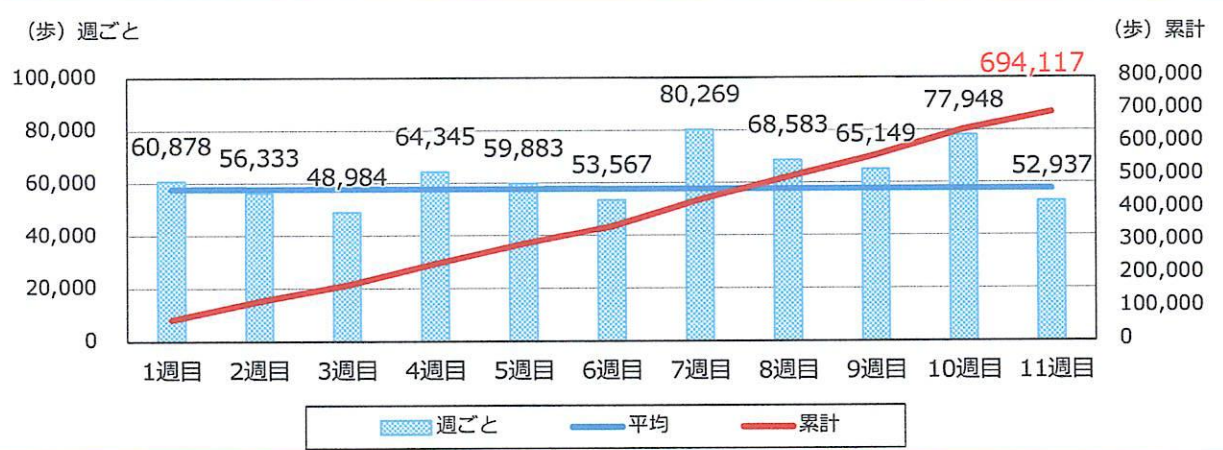
あなたは、令和元年10月から12月に実施した「菱野団地版 高齢者健康運動プログラム」を仲間と楽しく取り組み、修了したことを証します。

令和元年12月  
 特定非営利活動法人 瀬戸地域福祉を考える会 まごころ

## 体力測定結果



## 週間歩数



## 意識調査結果 (プログラム参加前後で感じた変化)

柔軟性が高まった

人と会う回数が増えた



## 高齢者運動プログラム 全12回

2019.10.3～12.19

- 第1回 計測・ミズノ講師によるトレーニング
- 第2回 筋カトレーニング・健康寿命について・ADLストレッチ
- 第3回 筋カトレーニング・睡眠について・ADLストレッチ
- 第4回 筋カトレーニング・目、動体視力について・ADLストレッチ
- 第5回 筋カトレーニング・冷え、身体を温めることについて・ADLストレッチ
- 第6回 筋カトレーニング・記憶力、物忘れと認知症について・ADLストレッチ
- 第7回 筋カトレーニング・口腔、口腔体操について・ADLストレッチ
- 第8回 筋カトレーニング・歩くこと、歩き方について・ADLストレッチ
- 第9回 筋カトレーニング・笑う、心と身体と脳について・ADLストレッチ
- 第10回 筋カトレーニング・デュアルタスクについて・ADLストレッチ
- 第11回 筋カトレーニング・健康寿命～おさらい・ADLストレッチ
- 第12回 計測・感想

## 参加者の声

<12回が終わりました、よろしければ感想をお願いします。>

- ・楽しくてあっという間だった。
- ・80歳を過ぎ夫と2人でこもりがちだった 外出する機会が出来楽しく参加することが出来た。
- ・終わった後身体が軽くなり気分がよかった。
- ・通って身体が柔軟になった。
- ・楽しく参加できた。
- ・楽しかった、元気になれた。
- ・歩くようになった、今日も歩いてきた、歩くことの大切さを知った。
- ・人口関節がはいっており不安で怖かったが、定期検診で病院健康体操に通っていることを話したら先生に褒められた、これからも続けてほしい。
- ・始まったころは体調が悪かったが最近は良くなってきた、12回通えてうれしい、また参加したい。
- ・ウォーキングをするようになった、万歩計に叱られないように楽しめた。
- ・歩くことに意識して生活ができるようになった。
- ・腰が曲がってきたが腹筋を少しずつ意識して生活するようになった。楽しく参加できた。
- ・娘から聞いて参加した、顔見知りのお友達ができ、頑張ることが出来た。
- ・車がないと生活が出来ないが歩くこと、身体を鍛えることの大切さを知った、ありがとうございました。
- ・歩くこと、や自宅でも体操したり意識が高くなり楽しくなった。
- ・細かい運動でも転ばなくなった。
- ・歩くのにちょうどいい場所だった、来てよかった、夜眠れるようになった。
- ・仕事をしていて会社と家との往復の毎日だった、いざ家にいると暇がありすぎて何かに参加したかった。
- ・楽しかった、知り合って笑って楽しかった。

- ・握力が鍛えられているのかよくわからなかった。今日はその説明が聞けてよかった。
- ・楽しかった、あつという間でした。
- ・友達に誘われてきたが友達は定員から漏れてしまい自分一人参加、楽しくて友達に申し訳ない、また参加したい。
- ・楽しく参加できた、4月頃といわずすぐやってほしい、また参加したい。
- ・ウォーキングはだらだらしていたが万歩計に叱られないよう楽しめた。
- ・家で歯を磨きながら筋力トレーニングをするようになった、楽しく参加できました、ありがとうございました。
- ・ハイキングもしていたが、身体の負担をかけず家でも気にするようになった。
- ・教えていただいたデュアルタスクを実践している。
- ・歩いて参加した、最初は座ったり階段が痛かったが、痛みがなくなった。
- ・自分の時間を作るのが大変で運動しなさいと言われてもできなかったが、身体を動かすことが出来てよかった。
- ・身体が元気になった、この時間が楽しかった。
- ・体操の後は寝ていた。
- ・ジムとは違って自分でいつでもできるのを教えてもらい楽しくできた。

## <アンケート(ミズノプログラム参加を介護予防にチェックし回答)>

(1) **利用したものに介護予防教室とチェックをして頂いた。 26名**

(2) **利用してどんなことがよかったですか？**

- ・お友達と話が出来た。
- ・身体が軽くなった。
- ・いろいろ知識ができた。
- ・とっても楽しく運動させて頂きました。
- ・外出するきっかけになったこと。
- ・気分がよくなった。
- ・ほかの人たちに色々教えていただけて良かったです、予防体操は本当に勉強になりました、再開希望します。
- ・菱野団地全体で行うことで顔見知りになり団地のお店に行っても気軽に声をかけることが出来た。
- ・知らない人とはなしができてよい。
- ・楽しかった、またミズノの介護予防居室に参加したい。
- ・人と会う回数が増した。
- ・知らない方とのおしゃべりや身体を動かす機会をもらいました。
- ・初めての人たちとの対話
- ・思いがけず応募して入れていただき喜んでいますが、また、家から来られる場所で良かったです。
- ・手軽に参加できてよかった。

(3) **利用して変化はありましたか？**

- ・あった 20名
- ・あまり変化がなかった 6名



#### (4) どのように変化しましたか？よかったと思われたことはどんなことですか？

- ・歩く数が少ない時はちょっと歩く気持ちになれた。
- ・外出するようになった。
- ・毎日運動を意識しました。
- ・体調がよくなった？
- ・体操を教えてもらった、つまづき防止のための体操はやりやすい。
- ・歩くということにこだわりました、テレビ見ながら体操等
- ・心して歩くようになった。
- ・身体がしっかりした、ながら運動をするようになった。
- ・筋肉の重要性の再確認が出来た。
- ・今まであまり歩くことがなかったのですが、近くのスーパーまで歩くことが多くなりました。
- ・初めての経験なので珍しく楽しくできた。
- ・出かけることで気持ちが前向きに、出かける目的が出来た。
- ・身体が軽くなった。

#### (5) 今後も利用したいとおもいますか？複数回答可

- ・継続して利用したい 7名
- ・予定が合えば継続したい 16名
- ・わからない 1名
- ・有料でも500円くらいまでなら利用したい 2名
- ・無料なら利用したい 0名

#### (6) その他

- ・身体を動かすことがあれば参加したい。
- ・予定表があれば毎月知りたい。
- ・予定が空いていて内容が気に入れば参加したい。
- ・駐車場が欲しい。

○初日（2019.10.3）の様子



健康運動プログラム受講前の計測

○健康運動プログラムの様子



毎週、午前と午後の2回に分けて、プログラムを実施

○最終日（2019.12.19）の様子

