

老人クラブにおける健康づくり・介護予防活動実践事例集

地域に健康づくり・介護予防の 輪を広げよう!



まめなかいしまね

公益財団法人 島根県老人クラブ連合会

はじめに

人口減少と少子高齢化が急速にすすむ島根県において、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるようなまちづくりが急務となっています。

国においては、平成27年の介護保険制度改正における「地域包括ケアシステム」の推進や、『我が事・丸ごと』地域共生社会の実現を通して、公的体制による支援とあいまった住民同士の支え合いによる生活支援や介護予防の取り組みを広げていこうとしています。

こうした状況のなか、県内の市町村においても高齢者自らが積極的に健康と生きがいづくりに取り組むことを目的とする老人クラブへの期待は、ますます高まっています。

本会では、高齢者の健康づくり・介護予防活動を推進することを目的に、「お達者手帳」の活用や「いきいきクラブ体操」「シニア体力測定」の普及を図るとともに「県内一斉健康ウォーキング」を実施しています。また、平成25年度からは「健康づくり推進員養成研修会」を開催し、これまでに100名の推進員を養成推進してきました。さらに今年3月には「サロンで楽しく介護予防」を発行し、気軽に誰でも取り組めるレクリエーションを紹介するなど、地域における高齢者の健康づくり・介護予防活動の推進に努めているところです。

本事例集は、県内19市町村の老人クラブが、市町村社協や医療機関、行政など様々な機関と連携して取り組んでいる健康づくり活動・実践などを紹介しています。

本事例集が、老人クラブ関係者はもとより、地域福祉の推進に関わる機関・団体の皆様に老人クラブが取り組む健康づくり活動についてさらに理解を深めていただくとともに、地域の様々な機関・団体が連携協働した活動の広がりの一助となれば幸いです。

平成29年10月

公益財団法人 島根県老人クラブ連合会

雑賀地区高齢者クラブ連合会（松江市）	2
長浜長寿会（浜田市）	2
出雲慶人会（出雲市）	3
安田地区老人クラブ連合会（益田市）	3
八千代会（大田市）	4
安来市老人クラブ連合会（安来市）	4
江津本町第2鶴亀会（江津市）	5
木次町老人クラブ連合会（雲南市）	5
下鞍掛三寿会（奥出雲町）	6
頓原支部老人クラブ連合会（飯南町）	6
城山長寿会（川本町）	7
万寿会（美郷町）	7
上田所長栄会（邑南町）	8
木の口長生会（津和野町）	8
七日市老人クラブ（吉賀町）	9
諏訪会（海士町）	9
物井クラブ（西ノ島町）	10
大江寿会（知夫村）	10
東雲会（隠岐の島町）	11
参考資料	
いきいきクラブ体操	12～13
体力測定6種目	14～15
お達者手帳	16

雑賀地区高齢者クラブ連合会

松江市

会員数：450名

クラブ組織：地区老連

1 活動の概要

高齢者をはじめ、多くの住民が交流できる場として「いきいきサロン絆」を週2回開設し、懇談の他、昔話をしたり唄を歌ったり、児童の下校時間に合わせ、近くを通る子どもたちに声かけをしています。

今年3月には、市の保健センターから管理栄養士を招いて、「食べながら備える『ローリングストック』」として、不意にやってくる天候不良や体調不良の際に備え、缶詰・レトルト・フリーズドライなどの備蓄食などについて学びました。

また、絵手紙・折り紙・ぬり絵・手芸などにも取り組み、充実した憩いの場となるよう心がけています。



2 実践の効果、これからの展望

お喋りをしたり笑ったり、交流をすることで「久しぶりに大きな声で笑ったら胸のつかえがとれた」という言葉から、いろいろな活動の輪を広げていきたいと思えます。

今後は、備蓄食にひと手間加える調理実習もやってみたいと考えています。

地域における活動の輪が広がり、諸行事へ積極的に参加することで元気高齢者を目指します。

また、茶話会・絵手紙・ぬり絵・手芸などの各サークルが立ち上がるよう努力していきます。

長浜長寿会

浜田市

会員数：220名

クラブ組織：地区老連・市老連

1 活動の概要

8月と3月の年2回、長浜小学校の体育館を会場にシニア体力測定会を開催しています。

市から派遣された保健師・看護師が測定前に健康チェックと参加可・不可の判定を行ってから、県老連認定または市高連の講習を受けた「健康づくり推進員」およそ10名が中心となって測定します。これを「浜田方式」と呼んでいます。

健康チェックの際には、健康に関する相談を行ったり指導を受けているので、気軽に参加できるよう、健康チェックだけでも参加の呼びかけをしています。

体力測定の記録は、事務局に提出する「記録票」に記入し、各自で所有する「記録手帳」にも転記をします。

事務局では、測定結果の管理ができるシステムに入力して、個人・クラブ・全体の数値や全国数値との比較などを後日お返します。また、市の健康福祉担当課へ数値を提供して介護予防に関する施策に役立てていただいています。



2 実践の効果、これからの展望

継続して数値を管理することで、会員各自の健康管理と各クラブの健康づくり・介護予防活動への意識を高めています。高齢化に伴う交通手段などの課題はありますが、健康寿命の延伸のため、市と連携しながら継続していきたいと思えます。

出雲慶人会

出雲市

会員数：6,996名

クラブ組織：支部老連

1 活動の概要

平成28年度から慶人会女性部を中心とした健康づくりの学習会を開催しています。昨年度の学習会が評判であったことから、今年度は2回に分けて開催しました。

健康づくりに効果的な体操は、理論と実践を交えて教えていただき、声を出すことの大切さから歌を歌ったり、手ぬぐいを活用した様々な運動を行いました。

また、栄養学についても学び、資料を参考に家庭でもすぐに実践出来るメニューなども教えていただき、とても有意義なものとなりました。



2 実践の効果、これからの展望

回を重ねる度に参加人数が増え、□コミで広がったのか会員以外の方々や、男性の参加もありました。

今後も、皆が知りたい内容の学習会を定期的に企画開催し、「元気で長生き」を目標に、実のある会となるよう継続していこうと考えています。

安田地区老人クラブ連合会

益田市

会員数：97名

クラブ組織：地区老連

1 活動の概要

毎年、桜の花見・紅葉狩り、梨・ぶどう狩り、企業視察や温泉の旅などにより、会員の親睦を図っています。

今年度は、地域の高齢者の健康維持と連帯意識の醸成を図るため、会員外の方々もお誘いしてグラウンド・ゴルフ同好会を立ち上げました。

毎月1回の教室開催の際には、いつも皆と一緒に昼食をとりながら楽しく情報交換をしています。

年2回大会を開催して、優勝者や上達者を表彰し、大会終了後は懇親会で同好会会員の親睦を深めています。



2 実践の効果、これからの展望

同好会活動を通じて、同年代の友人に声をかける意識が高まり、情報交換をするなかで自然な形で高齢者相互の安否情報の共有化等につながっています。

グラウンド・ゴルフだけでなく、軽スポーツなど他の講習会も計画しています。

今後も健康増進と軽スポーツを通じて、仲間づくりを広げていきたいです。

八千代会

大田市

会員数：26名

クラブ組織：単位老人クラブ

1 活動の概要

毎月、「仁摩福祉センターびしゃもん」を会場に定例会を開催しています。昼食を挟んで、カラオケでのど自慢を楽しんだり、脳トレで脳の活性化をしたり、指の体操も兼ねて懐かしい歌謡曲にあわせた手話を学んだりしています。

なかでも好評なのは健康体操で、講師を招いて、3B体操や用具を使った足腰の筋トレ・柔軟性アップ・軽やかな呼吸運動なども取り入れています。

参加者の体力によってメニューを考慮しながら、大きな声で笑って日頃のストレスを発散しています。



2 実践の効果、これからの展望

3B体操によって、体の柔軟性が高まりケガをしにくくなり、筋力アップも出来るため、疲れにくくなったとお声をいただいています。

音楽に合わせてリズムカルに体を動かすひとは、元気の源になっています。

今後は、会員だけでなく、地域の方々もお誘いして、広く交流を深めていきたいです。

安来市老人クラブ連合会

安来市

会員数：3,548名

クラブ組織：支部老連・市老連

1 活動の概要

旧市町村単位の老連合併から10周年を節目として、市老連の組織強化と新規統一事業として、平成27年度から「いきいき健康ウォーキング」を実施しています。

実行委員会を組織し、3支部圏域を順次巡って「健康・交流」「地域再発見」をキーワードに、地域の歴史や文化を考慮したコースの検討など、会員が企画から実施まで主体的に関わっています。

実施にあたっては、地区交流センター、地域活性化組織、観光ボランティア、自治会、警察署など関係機関・団体に協力いただくとともに、山陰ケーブルビジョン「やすぎどじょこTV」を通じて活動の魅力を発信しています。



2 実践の効果、これからの展望

実施支部の会員が新たに実行委員として参加し、老人クラブの想像力や企画力が高まりました。

会員外への声かけや誘いを強化したことにより、会員外や子どもの参加が得られ、世代間交流にもつながっています。

取り組みから3年目を迎え、各支部圏域を一巡するので、新たなアイデア・事業の振り返りを通して、より楽しく賑やかな活動となるよう構築していきたいです。

今後、この取り組みをきっかけに、各支部の取り組みが広がるよう期待しています。

江津本町第2鶴亀会

江津市

会員数：30名

クラブ組織：単位老人クラブ

1 活動の概要

年4回の茶話会にあわせ、講師を招いて健康に関する勉強会を開催しています。

地域在住の看護師を招いて、高齢者の健康管理の講和とゲームを楽しんだり、市内にある済生会病院から皮膚排泄ケア認定看護師を招いて、「皮膚の仕組み、高齢者の特徴、日常生活のスキンケア」について指導を受けています。

また、地区の健康づくり推進会・社協・体協・食生活改善推進協議会とグラウンド・ゴルフやペタンク大会を開催するなどの連携を図っています。



2 実践の効果、これからの展望

ゲームを通じて体を動かすことにより、ストレス解消に役立つと言われています。また、「スキンケアと言えば若い人の事かと思っていたが、高齢者にとって大切な事と認識を新たにした」と感想もいただいています。

今後も、高齢者が興味のある諸行事に取り組んでいきたいと思えます。

木次町老人クラブ連合会

雲南市

会員数：686名

クラブ組織：支部老連

1 活動の概要

毎月1回、社協コミュニティセンターを会場に健康づくりの勉強会を開催しています。

参加は会員・会員外を問わず自由で、指導は全老連認定の健康づくり推進員です。

70～80歳代の方が、介護予防・閉じこもり防止・認知症予防などのため、自分なりに身体を動かして血流を良くし、ヨガの呼吸や歌って手足を動かします。

音楽にあわせてボールやタオルを使用して、体力に合った運動も行い、1時間の実技の後は「だぼら会」で番茶を飲みながら交流します。

ストレス発散と笑いを重点に、和気藹々と笑顔でお帰りいただき、生活習慣を少しでも改善できるよう努めています。



2 実践の効果、これからの展望

身体を動かす楽しさを感じて、運動が習慣化しています。

「ボール運動で筋力アップし、膝の痛みが緩和した」「内臓手術後にベットで手足の筋トレをしていたら、医師から筋力低下がないと言われ、退院が早まった」などの声をいただきます。

勉強会の開催から10年もすると、体力低下・交通手段の減便などで参加出来ない人が出たため、各地域へ出前講座に出かけていますが、今後、更に回数を増やしていきたいです。

下鞍掛三寿会

奥出雲町

会員数：10名

クラブ組織：単位老人クラブ

1 活動の概要

毎月1回、会員が集会所へ集まり、読み・書き・計算などの脳トレに取り組んだり、クロリティなどのニュースポーツや健康体操で身体を動かしています。

町社会福祉協議会から指導者を招いて、毎回様々なメニューに取り組みながら、会員同士の親睦を深めています。

気軽に参加し、お茶を飲みながらお喋りする半日は、会員の楽しみの一つになっています。



2 実践の効果、これからの展望

茶話会にあわせた健康づくりの活動をはじめて2年目となり、会員の絆も深まったように感じます。やはり、何かを一緒にする仲間がいることは大切です。

今後はより活動の幅を広げ、奉仕活動などもしていきたいと考えています。

頓原支部老人クラブ連合会

飯南町

会員数：886名

クラブ組織：支部老連

1 活動の概要

毎年、飯南病院医師と町の保健師を講師に招いて、全会員を対象に町老連で開催される「健康づくり講習会」へ参加し、介護予防・認知症予防体操について学習しています。

日頃の活動を記録・ポイント化してお達者度を判定する「お達者手帳」の取り組みは、9年目になり、生きがいくりと地域活動へ積極参加を図るために続けています。

生活習慣病を予防・管理し、普段の体調を整え、閉じこもらない生活を送るための「認知症予防チェックシート」の取り組みも3年目を迎えます。

自分の体力を知り、生活機能低下の防止について意識できるよう「体力測定」を頓原・志々の2地区で毎年開催し、継続して記録をしています。

毎年7月には、「夏期スポーツ大会」を開催し、グラウンド・ゴルフやペタンク通じて、健康づくりと親睦交流をしています。



2 実践の効果、これからの展望

「健康づくり講習会」の参加者が年々増え、健康づくりへの意識の高まりがうかがわれます。

高齢化により「体力測定」の参加者が減少していますが、記録など補助をお願いすることで若手会員の参加を促しています。毎日記録する「お達者手帳」は、効果が期待できるので、参加者を増やしていきたいと思えます。

城山長寿会

川本町

会員数：54名

クラブ組織：単位老人クラブ

1 活動の概要

谷集落の高齢者を対象として、グラウンド・ゴルフ同好会を立ち上げています。

平成27年度の同好会立ち上げから2年が経ち、高齢者ばかりの集いなので様々な理由から休止中の方もおられますが、最高齢96歳を筆頭に、地域にあるグラウンド・ゴルフ場や小学校校庭で2時間程度、週5日練習しています。

なかには中程度の認知症の方も数名おられ、大変なこともあります。順番をいつも同じにしたりサポート役を付けるなど、工夫しながら仲良く続けています。

競技後は、皆でコーヒーやお茶と持ち寄った菓子・漬け物・煮しめなどでくつろぎ、お喋りと笑いのひと時を楽しんでいます。



2 実践の効果、これからの展望

グラウンド・ゴルフをきっかけに集まるのが楽しみになっています。

川本町は高齢化率44%の町ですが、老人は老人で仲良く協力し合い、人生を有意義に送りたいと思います。

万寿会

美郷町

会員数：32名

クラブ組織：単位老人クラブ

1 活動の概要

毎月2回、勉強会・物づくり・運動・レクリエーションなど企画して開催しています。

なかでも昨年からは開催している認知症の勉強会は、交流のある施設から介護支援専門員を講師に招いて年3～4回開催しています。

各会員は、一冊ずつ配布されたテキストを毎回持参して、認知症の種類、原因や症状、予防方法や対応方法などを学んでいます。



2 実践の効果、これからの展望

勉強会は1回1時間程度ですが、質問も出るなど熱心に学習されているので、今後は、認知症サポーター養成を目指しています。

勉強会などの活動を通して、会員を増やしていきたいです。

上田所長栄会

邑南町

会員数：100名

クラブ組織：単位老人クラブ

1 活動の概要

毎月17日に「十七日会」と称して、地元の交流センターへ会員が集まります。

午前には町役場や社協の出前講座、地域の方の講和などの勉強会、時にはクイズやゲームなどで頭の体操をしています。午後はクロリティ、ペタンクやスカットボールなどの軽スポーツを楽しみ、有意義な一日を過ごしています。

平成5年に発足し、今年で開催290回を超え、活動25年目を迎えました。



2 実践の効果、これからの展望

歴史のある会となり、会員の結び付きが強く、気兼ねなく話したり笑ったりしています。

楽しみにしている会員も多く、閉じこもり防止や認知症予防に大いに役立っていると思います。

活動を継続していくため、新会員に順次声かけしてお誘いすることと、今後は毎月の企画をするリーダーの後継者づくりが大切なことと感じています。

木の口長生会

津和野町

会員数：52名

クラブ組織：単位老人クラブ

1 活動の概要

益田圏域健康長寿しまね推進会議が実施し、島根県教育委員会・市町村が呼びかけた「夏休み！早おき、体そう、朝ごはん、歯みがきチャレンジ」に平成25年度から参加して、地区内の運動場へ子ども10数名と会員約40名が集まり、一緒にラジオ体操を行っています。

子供たちは土日・祝日はお休みですが、会員は日曜と雨の日以外は健康づくりを目的に取り組んでいます。



2 実践の効果、これからの展望

毎回40名以上の会員の参加があり定着しているので、継続したいと思います。

会場の運動場では、地区公民館で簡単なスポーツやレクリエーション、小運動会なども企画されているので、今後も会員が声をかけ合い、健康づくりをはじめ地域活動へ積極的に参加していきたいと思っています。

七日市老人クラブ

吉賀町

会員数：32名

クラブ組織：単位老人クラブ

1 活動の概要

歩いて集まることが出来る空地を利用して、元旦を除いた一年を通してラジオ体操に取り組み、不定期でストレッチや散歩もしています。

参加対象は会員に制限せず、ラジオ体操には会員を中心に常時13～14名が参加しています。



2 実践の効果、これからの展望

毎日「体操に行こう」と思うことで、規則的な生活や体調管理に役立っているのです、これからも継続していきます。

今後は、料理教室なども開催して、体の中からも元気になれるよう活動を広げていきたいと思っています。

諏訪会

海士町

会員数：25名

クラブ組織：単位老人クラブ

1 活動の概要

隔月1回会合を開き、年2回程度は町の保健師や警察官を招いて、健康増進や介護予防、高齢者を狙った特殊詐欺被害防止や交通安全など安心・安全についての教養講座を開催しています。

賑やかな昼食会の後は、歌やレクリエーションを楽しみ、秋に町老連で開催される大会の練習も兼ねて、クオリティは毎回行っています。

また、地域で開かれる月1回のサロンへ積極的に参加をして、茶話会、CDミニコンサートなどで元気と思いをやりを交換しあい、隔月の健康相談では町の保健師に健康チェックもしていただいています。



2 実践の効果、これからの展望

教養講座のなかで、福祉サービスの利用について、介護支援専門員と町の担当者よりお話をうかがったところ、知っているようで知らない手続きや経済的負担などがよく分かりました。

家から出かける機会が増え、回を重ねる毎に日常的に声を掛けあったり安否を気遣うなど、仲間意識も深まっています。

今後は、会員を増やして会を活性化し、福祉のまちづくりに協力していきたいです。

物井クラブ

西ノ島町

会員数：19名

クラブ組織：単位老人クラブ

1 活動の概要

以前から会員は、月1回地区内で行われる町主催のサロンに参加していましたが、もっと集いの機会が欲しいとの思いから、高齢者クラブでサロンをはじめることになりました。

一人100円の参加費を集めるので「100円会」という名前です。

集会所に集まり、健康体操やゲームで体を動かし、持ち寄った手作りのお菓子や漬け物でにぎやかにお茶会をしています。



2 実践の効果、これからの展望

「100円会」が出来たことで、外出の機会が増えました。

互いに誘い合って、来ない人がいたら「どうしてる？」と声をかけています。

一人ではなかなか出来ない体操ですが、皆と一緒に出来るので、介護予防につながっていると思います。皆と冗談を言ったり笑ったりすると元気になり、「次は何を持って行こうか」と考えるのも楽しみの一つです。

はじめて4年目になりますが、これからも無理をしないで、皆で協力しながら続けていきたいと思っています。

大江寿会

知夫村

会員数：10名

クラブ組織：単位老人クラブ

1 活動の概要

村の開催するサロンの他、月1回サロンを開催しています。

茶話会にあわせて年数回、村の保健師を招いて健康チェック・健康相談やラジオ体操などに取り組む健康教室を開催し、健康管理や健康維持を心がけています。

また、敬老の日には、地区の「健康長寿を祝う会」を自治会と共同で開催しています。



2 実践の効果、これからの展望

少人数のクラブですが、高齢者以外の方々からも協力を得ながら、会員はもとより会員外の方々と交流を図っています。

幸い地域の連携が強く、協力してくださる方も多いので、今後も他団体と連携しながら活動していきたいと思っています。

会員数：43名

クラブ組織：単位老人クラブ

1 活動の概要

毎月第2水曜日、東雲会の活動拠点「東雲会館」へ集まり、サロンを開催しています。

毎回、午前には保健師および警察署職員を招いて、季節の健康維持のヒントを学んだり、音楽に合わせて健康体操をしたり、詐欺被害防止や交通安全について学んでいます。

賑やかに昼食を挟んだ午後からは、クロリティで楽しく体を動かしています。



2 実践の効果、これからの展望

サロンに参加される皆さんが「これからも続けて欲しい」と楽しみにしておられます。

一緒にサロン活動をするなかで、会員外の方の入会にもつながりました。

気になる事など情報交換をしたり、欠席の人は気になるので他の人に事情を教えてもらったり、相談を受けることもあるので、相談機関や民生委員に繋がったりしています。

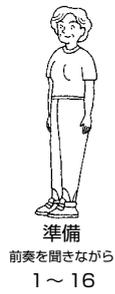
今後は、ボッチャにも取り組むなど活動を広げ、会員外の人にも声かけをして、一緒に活動するなかで、会員を増やしていきたいと思っています。



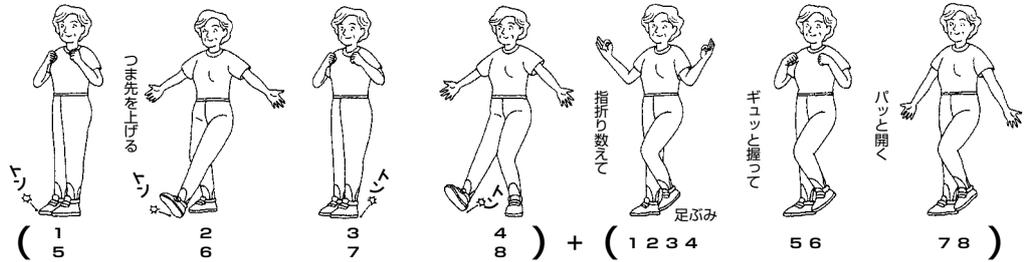
参 考 資 料

いきいきクラブ体操 ～立ってする体操～

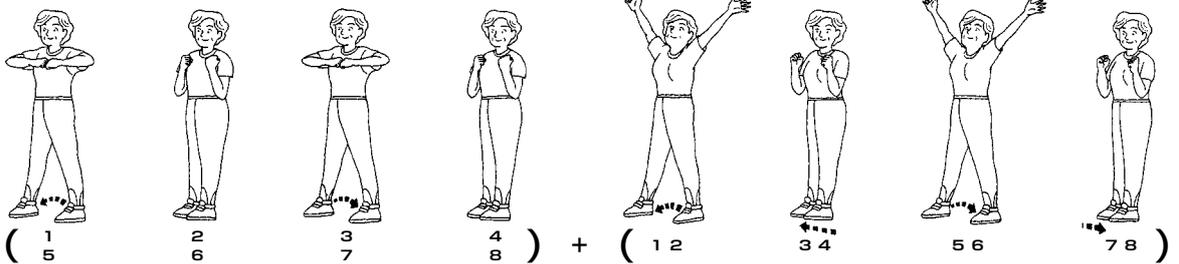
- 良い姿勢で、大きくのびのびと体操をしましょう。
- 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。
- ウォーキングやスポーツの準備体操として行いましょう。



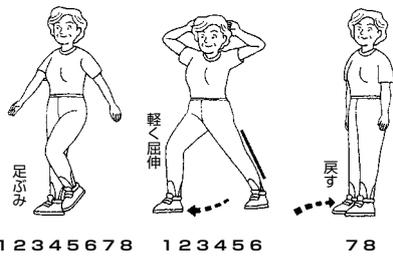
1 手足の運動 全体を2回繰り返す



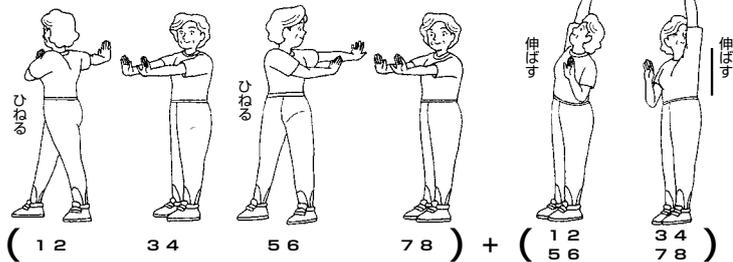
2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返す



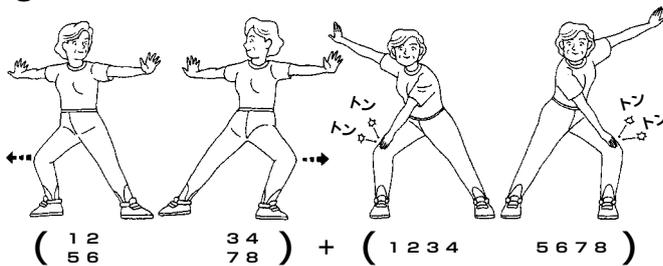
3 足腰の運動 足をかえて2回繰り返す



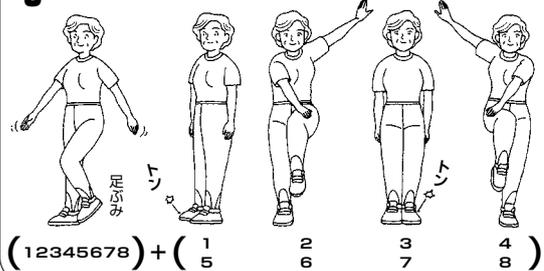
4 上体の運動 全体を2回繰り返す



5 ひざの屈伸と背筋の運動 全体を2回繰り返す



6 バランス感覚を養う運動 全体を2回繰り返す



7 腰と背中ストレッチ 全体を2回繰り返す



いきいきクラブ体操

～椅子に座ってする体操～

- ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。
- 少し浅く腰かけ、姿勢を正しく保ちましょう。
- 音楽「リズムローレン」に合わせて行いましょう。
- 畳やカーペットに腰をおろしてもできます。

1 手足の運動

準備 前奏を聞きながら 1～16

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

2 肩と胸の運動 全体を2回繰り返す

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

3 足を丈夫にする運動 足をかえて4回繰り返す

1 2 3 4 5 6 7 8

4 上体の運動 全体を2回繰り返す

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

5 背筋の運動

(1 2 3 4 5 6 7 8) + (1 2 3 4 5 6 7 8)

6 足踏みとひざ抱えの運動 足をかえて4回繰り返す

1 2 3 4 5 6 7 8

7 腰と背中ストレッチ 全体を2回繰り返す

1 2 3 4 5 6 7 8

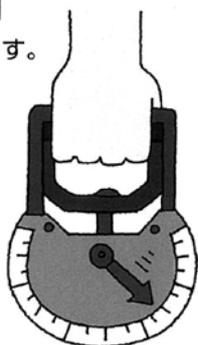
体力測定6種目

～無理せず、

握力

筋力を測定

握る力だけでなく、
全身の筋力を予測
することができます。



長座体前屈

からだの柔軟性を測定

からだが固くなると、ケガをしやすくなります。



10m障害物歩行

調整力を測定

動きをコントロールする
能力がわかります。
つまづきやすさの
目安になります。



開眼片足立ち

バランス能力を測定

ふらつき度や体重を
支える脚筋力がわかり、
転倒予防の
目安になります。



体力測定は、事前に健康状態と

ADL(日常生活活動)のチェックを必ず済ませてから行いましょう。

老人クラブのすすめる「高齢者向け体力測定」は、文部科学省の「新体力テスト」の中から、高齢者向けに実施している測定を取り入れたものです。

競わず、安全に～

上体起こし

腹筋力を測定

腹筋は良い姿勢を保ち、力強い動きを支えます。

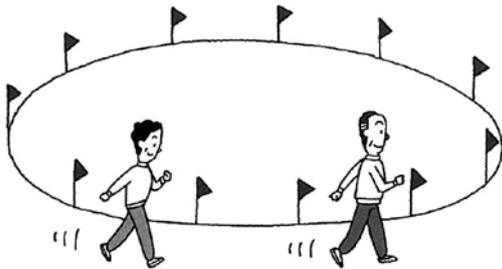


6分間歩行

足腰の強さと全身持久力を測定

息切れせずに5分以上、歩き続けることで総合的な体力がわかります。

いつまでも自立し元気に生活するための基礎体力です。



体力を知って暮らしを見直す！

グラフによって自分の体力の現状を、総合評価によって各年代での体力レベルを知ることができます。いつまでも体力を保持し、元気で過ごせるよう毎日の暮らしに運動を取り入れましょう。

測定結果集計表

実施日 2006年 3月 3日

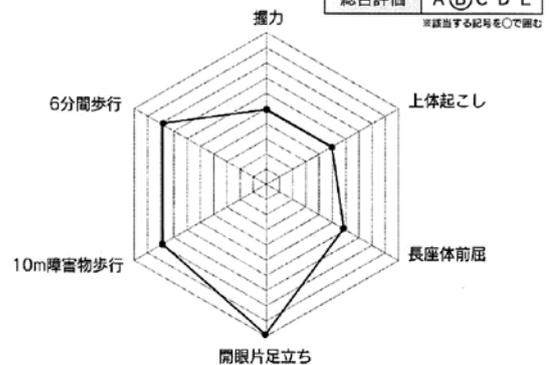
氏名	鈴木 太郎	年齢	72	性別	男性
----	-------	----	----	----	----

項目	記録				得点	
1.握力	右	1回目	○ 34 kg	2回目	31 kg	5
	左	1回目	○ 33 kg	2回目	28 kg	
	平均				34 kg	
2.上体起こし					11回	5
3.長座体前屈	1回目	35 cm	2回目	○ 38 cm	6	
4.開眼片足立ち	1回目	4.1 秒	2回目	○ 12.0 秒	10	
5.10m障害物歩行	1回目	○ 5.2 秒	2回目	5.6 秒	8	
6-1.6分間歩行					648 m	8

2回テストをする項目については、よい方の記録の左側に○印をつける

得点合計 42

総合評価 A(ⓑ)C D E



健康診断と体力測定

体力を知るとは、健康診断で自分の健康状態を知るのと同じです。無理をして全種目参加する必要はありません。また他人と比べるものでもありません。

6ヶ月に1度を目安に定期的に測定を行い、「体力測定手帳」などを活用し、体力の自己管理ができるよう心がけましょう。

80歳以上の参加について

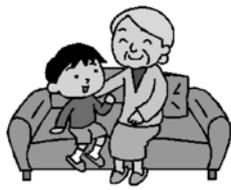
80歳以上の方は、体力や健康状態の個人差が大きくなるので、無理なく安全に実施できる種目に参加し、総合評価よりも現在の体力の維持を目標にしましょう。

* お達者手帳




使用期間：平成 年 月～ 年 月

氏 名：





お達者手帳の使い方

1. ポイント対象の活動について ※(4～5) ページ参照
 ポイント対象の活動を「地域活動」と「個人活動」に分類しています。
 ○「地域活動」は、健康・生きがいづくり活動として老人クラブや公民館、行政等が実施する活動や、地域での交流活動です。
 ○「個人活動」は、個人的な日常活動で、趣味の手芸や日課としているウォーキングなどがあげられます。

2. 使い方（流れ）
 (1) 「表紙」に使用期間と氏名を記入します。
 (2) 「ご利用登録のページ」に住所、氏名、自分の目標等を記入します。
 (3) 「ポイント対象の活動例（4～5）ページ」を参考に、活動したことを記入します。
 (4) 「地域活動」「個人活動」の記入があった場合には、それぞれ1日に1つずつ石の欄に○を付けます。
 (5) 1か月ごとに「地域活動」「個人活動」それぞれの○の数を数え、ポイントを計算します。
 (6) 合計ポイントからお達者度を判定します。

3. お達者度ランク
 以下の表を参考に、「お達者度」を出してみましょう。

	お達者度ランク	判定ポイント
お達者「入門生」	豊かな生活づくり・地域づくりを实践されるお達者度です。	～29 ポイント
お達者「修了生」	地域社会の重要な担い手として活躍されるお達者度です。	30～59 ポイント
お達者「師範」	他の模範となり、中核的な活躍が期待されるお達者度です。	60～79 ポイント
お達者「名人」	地域を支え、指導的な役割が期待されるお達者度です。	80～ ポイント (1ヶ月あたり)

☆はじめに☆

この手帳は、みなさんの日頃の活動をご自分で記録し、それをポイント化して「お達者度」を判定するものです。

この手帳は、高齢者の健康・生きがいづくりと、地域活動への積極的な参加を図ることを目的に作成しています。

老人クラブでは、平成23年度からこの手帳の全体的な普及に取り組んでいますが、これまでの取り組みにより、記録すること（書くこと）や継続すること、また、老人クラブ活動や地域活動に参加することが、高齢者の健康づくりや介護予防、生きがいづくり、閉じこもり防止などにつながるという効果が明らかになっていきます。

毎日の生活を見つめ直し、外出の機会を増やして、仲間と共に笑顔で健康に過ごせるよう、また、元気な高齢者が地域社会を支える例として活躍できるよう、この手帳を是非活用してください。

☆ 老人クラブの基本理念 ☆

- ① 生きがいづくり（高齢期の充実）
- ② 健康づくり（健康寿命を伸ばす）
- ③ 仲間づくり（同世代の連帯・支え合い）
- ④ 地域づくり（社会貢献）

※詳しくは、島根県老人クラブ連合会ホームページへ

老人クラブにおける健康づくり・介護予防活動実践事例集

地域に健康づくり・介護予防の 輪を広げよう!

公益財団法人 島根県老人クラブ連合会
〒690-0111 松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根5階
TEL 0852-32-5971 FAX 0852-32-5982
E-mail rouren@fukushi-shimane.or.jp
URL <https://www.mamenakai-shimane.or.jp/>

平成29年10月 発行