

## 事業計画書

事業名	居場所くるらの家
場所	沼津市戸田地域活性化センター「くるら戸田」2階
実施予定期間	平成28年 7月 6日 ~ 平成29年 3月22日
日程	実施項目・作業項目
	<p>(対象者) 「居場所くるら戸田」を利用している高齢者、 将来的に戸田地域全体の高齢者を対象</p> <p>(場 所) 戸田地域活性化センター「くるら戸田」2階</p> <p>(日 時) 月4回(毎週水曜日)</p> <p>(内 容)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「いきいき百歳体操」の概要 高齢者がどの年齢においても筋肉量や筋力を維持し、回復させることができることが分かってきており、高齢者の介護予防を目的とした筋力向上トレーニングが「いきいき百歳体操」である。この体操を高齢者の身近な場所である地域で継続的に実施することで、高齢者同士の仲間作りの場とする。</li> <li>・「重り調節機能付きリストバンド」の活用方法 その人の疲労度に従って強度を決定していく。運動を「楽」と感じるようになれば、負荷量を1段階上げる(重りを一つ増やす)ようにする。筋力が増すに従って、負荷を増量し、運動負荷記録表を毎回つけチェックしていく。</li> <li>・事業の実施主体 「いきいき百歳体操」は関連団体の協力により実施(無償) 体操アドバイザーは毎週1回(有償)来てもらい、運動の指導アドバイスや効果検証、高齢者個人指導をお願いする。</li> <li>・今後の展開 身近の高齢者が元気になることでボランティアもやりがいを感じ、高齢者にとっては一緒に体操をする仲間が居る仲間作り・体操以外の様々な楽しみごと(食事、子供達との交流)などによって高齢者同士のつながりも強化され、皆が主体的に楽しく健康づくりができる活動に展開していく。</li> </ul> <p>(係る団体) 戸田診療所・保健センター・戸田包括支援センター・戸田社協・戸田デｲｰビス・戸田民協等</p>

事業効果	<p><b>目指すところ</b>          ～いつまでも住み慣れた戸田で、その人らしく普通に暮らせる地域作りを目指す～          具体的には、2025年問題・介護予防の視点から、健康長寿の3原則である「栄養・運動・社会参加」を目指し、地域の自主性・主体性に基づいて地域の皆が自由に参加できる居場所を提供し、あらゆる機関と連携しながら地域で包括的に関わっていく体制作りを作り上げていく事を目標にしている。</p> <p><b>成果指標</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者の増員</li> <li>・効果は運動能力の向上以外に、基礎代謝の向上、体重・血糖値の安定化、骨粗鬆症予防といった効果が期待でき、また運動を行うことにより病気や障害の予防にもつながる。</li> </ul>
------	---

公益性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康寿命の延伸（各種健診の受診率アップ、介護保険利用者の減少、医療費の減少）</li> <li>・戸田地区の健康課題である高血圧者・肥満者の減少（国保データヘルス計画）</li> </ul>
発展性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者からの口コミ等による地域全体への波及が期待できる。</li> </ul>
地域性	<p>沼津市の中心から最も離れた地域における多様な主体との連携にて進める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・戸田診療所（医療）、保健センター（保健・予防）</li> <li>戸田デｲｰﾋﾞｽ・戸田包括支援センター（介護）</li> <li>・戸田社協・戸田民協（生活支援・福祉サービス）</li> <li>・その他：三味線の会・銭太鼓等の趣味の団体等</li> </ul>
必要性	<p>高齢者の社会参画を推進するためには、高齢者の健康維持から取り組んでいくことが求められており、介護予防を目的とした筋力向上トレーニングを進め普及させていくことが、この地域には必要である。</p>
先導性	<p>ボランティアのみでなく、行政・公共的機関（診療所・社協等）と連携しながら、地域で包括的に関わっていく体制作り（医療・保健・介護・福祉等）</p>
継続性	<p>リストバンドを活用した「いきいき百歳体操」を普及させていくには、ある程度のリストバンドと、体操アドバイザーの確保が必要となるため、導入当初の費用の支援をお願いしたい。</p> <p>継続性については、地元企業からの協賛金のほか、受益者（高齢者）の費用負担により事業費を確保して継続していきたいと考えている。</p>