

# おがる運動教室(おがる:山形の方言で成長する) ～空き家一軒家を活用した運動教室から始まる 介護予防の繋がり～

三瀧 英樹 ●合同会社大石田生活 代表



一人ひとりに合った運動指導

## 1. 背景と目的

大石田町は2022年2月1日時点で世帯数2269世帯、人口6518名という小さな町であり、過去5年間で世帯数は69世帯減、人口は884名減少し、高齢化率は40%を超えている地域である。また人口減少に伴い、空き家が増えているのが現状である。

住み慣れた地域や家での暮らしを続けていくためには、健康寿命の延伸に向けた介護予防の取り組みや通所型介護サービスの充実が重要であり、地域課題の一つと考える。しかしながら当地域は、高齢者数に対して通所型介護施設数が少ないのが現状である。

これら地域の状況を踏まえ、我々は2020年12月に大石田町空き家バンク制度を通して空き家物件(日本家屋一軒家)を購入し、2021年4月から介護予防・運動機能向上を主としたサロン活動(通いの場:こまごめサロンの)取り組みを始めた。現在では、新型コロナウイルス感染症対策を徹底した上で、週1回(土曜)をめぐりに開催している。

今回の活動の目的は、購入した空き家(日本家屋一軒家)で定期的な運動教室(送迎あり)を開催することで、地域住民の身体機能

の向上、介護予防を図ることである。

## 2. 取り組みの方法

おがる運動教室の対象は、大石田町在住の高齢者を中心とし、短時間で集中して身体機能・体力の向上を図りたい方、病院でのリハビリを終了された方、健康に興味関心がある方、その他運動教室に参加したい方とする。行政、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所等と連携を図り進める。参加定員は7名とし、週1回9～12時(最大3時間)、全12回(1クール)とする。スタッフは、理学療法士および介護福祉士等である。

内容について、1回目は問診・身体機能評価(測定項目:①握力 ②開眼片足立ち ③FRT ④5m歩行時間 ⑤TUG)等を行い、身体機能および日常生活での課題を抽出し目標の設定や運動指導などを実施する。2回目以降は、高齢者全般の身体機能の向上を図るための基礎的な運動の指導と一人ひとりの課題を解決するための運動および日常生活の指導を実施する。12回目は身体機能の再評価・効果判定を行いフィードバックし、運動の継続とともに日常生活の安定を図る。

## 3. 期待される成果

この運動教室の開催は、地域住民の通いの場、および介護予防の充実に繋がり、健康寿命の延伸に寄与することが考えられる。また、地域の中での通所型資源の選択肢の一つとしての役割を担い、地域包括ケアシステムの歯車の一つになることが期待できる。さらに、空き家の有効活用にも貢献することができる。