特集
〈事例〉

会員の熱意と工夫で人気の「フレイル予防健康づくり教室」

公益社団法人
熊谷市シルバー人材センター
（埼玉県）

熊谷市ＳＣでは、令和元年度から「フレイル予防健康づくり教室」を行っている。現在まで延べ約270人の会員や市民が参加。フレイル予防サポーターを務める会員が進行を担い、参加者への声掛けをするなど意欲を高めている。「膝の痛みが和らいだ」「ストレッチが習慣になった」などの反響があり、参加者の多くがリピーターとして教室を続けたいと望む、人気事業となっている。

連合が主導し県下でフレイル予防教室を展開

埼玉県下では、公益財団法人いきいき埼玉（埼玉県ＳＣ連合）が中心となって、平成二十九年の加須市ＳＣを皮切りに、「健康づくりサポーター養成講座」を開催し、サポーターを育成するなどしてフレイル予防の取り組みを積極的に行っている。

熊谷市ＳＣでも、令和元年五月から「フレイル予防健康づくり教室」を開催している。

開始初年度の令和元年十二月四日には、埼玉県ＳＣ連合主催の「60歳からのシニアライフセミナー」で、会員によるフレイル予防の体験発表会を実施。センターのＰＲとともに、フレイル予防の最前線で活動していることを印象付けた。

また、令和二年度には事業計画として健康寿命を伸ばすことを目的とした「フレイル予防健康づくり教室」（以下、教室）を独自事業として展開することを明記した。

教室は週一回の全十回で、参加費は二千円。一回につき一時間～一時間三十分行っている。会員のほか、市報等の募集で集まった市民も参加しており、一回十五人前後のチームで実施。チームは複数できることもある。開催頻度は年三回（春、夏、秋）で、これまでに十回実施し、延べ約二百七十人が参加している。

熊谷市SCでは、令和元年度から「フレイル予防健康づくり教室」を展開している。写真は、会員サポーターによる「栄養素のはなし」

教室のプログラムは、東京都健康長寿医療センター研究所が監修

した教本（県下のセンター共通）にのっとり、「運動プログラム」「栄養プログラム」「社会プログラム」の三本柱で構成。進行役は会員であるフレイル予防サポーターが務め、運動指導員としても参加者をフォローする。

今回は、五月二十四日に熊谷市緑化センターで行った教室（参加者十二人）を取材した。

取材時に行っていた「運動プログラム」の準備運動。熊谷市歌に合わせたオリジナル体操で、参加者は楽しく体を動かしていた

会員サポーターが積極的に進行役を務める

教室で行う三本柱のプログラムは、以下の通り。

〈運動プログラム〉

①運動時の注意点の確認
②準備運動／熊谷市歌に合わせ体を動かすオリジナル体操（五分）
③コーディネーション運動（十分）
④ストレッチ（五分）
⑤筋力運動（二十分）

運動プログラムでは、全体の流れを踏まえて進行役の会員サポーターが、「伸ばす、止める」などと号令を出す。動かす部分や、「足の指を動かすようにすると転びにくくなります」などといった効果を分かりやすく伝えていた。

③のコーディネーション運動は、コグニサイズの考え方を取り入れている。コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称。体を動かしつつ、脳トレなどの訓練を兼ねている。

取材日のコーディネーション運動は、床に敷いたマットに描かれた足形を使って「一、二、三…」と歩を進め、特定の番号のみ、わざと足を踏み外す運動メニューだった。数字と体の動きをうまく連動させないと間違うこともあるが、自然と笑顔になれる内容になっている。参加者の平均年齢は約七十六歳というが、運動意欲は高く、楽しんで行っていることが伝わってくる。

〈栄養プログラム〉

タンパク質やカルシウムの効能や摂取のポイントといった「栄養素のはなし」を、会員サポーターが講義する。

〈社会プログラム〉

参加者同士の交流を目的としている。内容は、「自己紹介」「井戸端会議をしよう」「実践　笑いの健康法」など。

健康維持と仲間の存在が励みに

この教室の開始当初からのリピーターで、この日参加していた会員三人に魅力を聞いた。

中島洋子さんは事務局職員から聞いて教室を知り、体を動かすのが好きだったことから参加を決めた。「年を取ると、体の衰えを日々実感しますが、この教室のおかげで現状維持ができています」と効果を実感している様子だった。

中島さんの紹介で参加した鈴木啓子さんは、最初、膝のけがのため軽い運動しかできなかったそうだ。しかし、教室を続けるうち、今では普通にプログラムをこなせるまでに回復した。

伊地知照子さんは、この教室でストレッチの重要性を再発見したという。「今では気が付いたときに、自分でストレッチを行っています」と話す。

そして、三人が「大きな魅力」と口をそろえたのは、仲間の存在である。「週に一回、ここで皆さんに会えて気さくに話せるのが何よりの楽しみです」と笑顔を見せる。

こうした交流も、モチベーションを高められる一因になっているのだろう。

運動と認知トレーニングを組み合わせたコーディネーション運動（写真上）。写真下は、筋力アップのもも上げ

教室を支える会員の熱意

教室の立ち上げから携わってきたのは、事務局職員で生活支援コーディネーターの深澤幸さん、会員の植野実さん、浜島眞一さん、福田ひろみさんの四人。

深澤さんは「教室を立ち上げ、ここまで順調に継続できたのは、ひとえに、協力してくれる会員サポーターの熱意のおかげです」と教室運営を振り返る。

企画立案に携わった植野さんは、「教室の具体的な概要を決めていき、会費や会場、何回コースにするかなど、最初は手探りでした。秩父市SCの教室をモデルにしたことで、形になりました」と語る。

また、開設時の告知を担当した浜島さんは、「当時は、フレイルという言葉が全く浸透していなかったので、さまざまな場所で何度も説明しました」と、初回の参加者を募集した苦労を振り返る。

福田さんは、かつて福祉・家事援助サービスコーディネーターとしてもさまざまな事業に参画。ほかのサポーター養成やフォローな

ども受け持ってきた。取材日のコーディネーション運動で用いたマットは、福田さんの自作。「どのようにしたら参加者に楽しんでもらえるか、できる範囲で工夫しています」と語る。

深澤さんによると、会員サポーター自身も研さんを続けており、週二回、自主的に「チーム会」を開いて教本を読み込んだり、参加者が楽しめるようなプログラムの工夫や声掛けの練習などを行っている。

「フレイル予防健康づくり教室」で活躍する会員サポーター（前列左から福田ひろみさん、植野実さん。後列右が浜島眞一さん）。後列左は江原健彦事務局次長、後列中央は事務局職員で生活支援コーディネーターの深澤幸さん

その熱意はどこからくるのか、福田さんに理由を聞くと、「自分も年を取っていく中で、この教室が張り合いになっていることは確かです。今まであまり趣味がなかった私にとっては、教室が〝夢中になれる〟こと。今や、生きがいになっています」と話してくれた。

教室は、参加者にとってもサポーターにとっても、大きな刺激をもたらしているようだ。

参加者の振り分けに苦慮

順調に見える教室運営だが、課題もあるという。

その一つは、リピーターが多く、参加人数も次第に増えていることだ。さらに新たな参加者を募るに当たり、人数をどう振り分けていくかが問われている。

「現在、午前に一回、午後に二回の教室を開いています。さらに充実させるために、会員サポーターの増員や会場の確保など、しっかりした事業計画を練っていきたい」と深澤さんは話す。

さらに、コロナ禍での教室開催は、感染対策に気を使うことも苦心するポイントだという。対策としては、開始時に参加者全員で体温を測る、マスクをつける、話すときは一m離れるといった「コロナに負けない！ 教室参加時のおきて8か条」を読んで、注意点を共有している。

「感染予防に関しては、これからの指針にのっとり、引き続き対応を行っていきます」と深澤さん。

事務局としては、今後も数多くの教室を継続していく方針だ。

江原健彦事務局次長は「フレイル予防健康づくり教室は参加者にも大変好評で、センターの目玉の取り組みと位置付けています。令和二年度に事業化し、サポーターを務めている会員には、就業場所を確保しています。今後は、会員サポーターの育成や参加者の拡充など、さまざまなバランスを見極めつつ、より大きく進歩できるよう目指していきたいです」と力を込めた。

（山辺健史）

事業運営状況　（平成29年度～令和３年度）

年度	会員数 男	会員数 女	会員数 計	粗入会率	就業実人員（延人員）	就業率	受注件数	契約金額	公民比
	人	人	人	%	人（人日）	%	件	千円	%
平成29	928	382	1,310	1.9	1,076（127,158）	82.1	6,149	565,102	21.7/78.3
30	914	363	1,277	1.8	1,096（127,305）	85.8	5,580	578,230	21.7/78.3
令和元	878	355	1,233	1.8	1,075（124,780）	87.2	5,118	578,139	19.9/80.1
2	874	350	1,224	1.7	977（110,100）	79.8	4,265	513,694	22.1/77.9
3	872	348	1,220	1.7	955（112,041）	78.3	3,991	529,415	22.6/77.4

※受注件数、就業延人員、契約金額は請負・委任と労働者派遣事業を合計した数値
※就業実人員は平成29年度まで請負・委任、平成30年度以降は請負・委任と労働者派遣事業が対象
※就業延人員は令和２年度から労働者派遣事業の教育訓練受講を含む