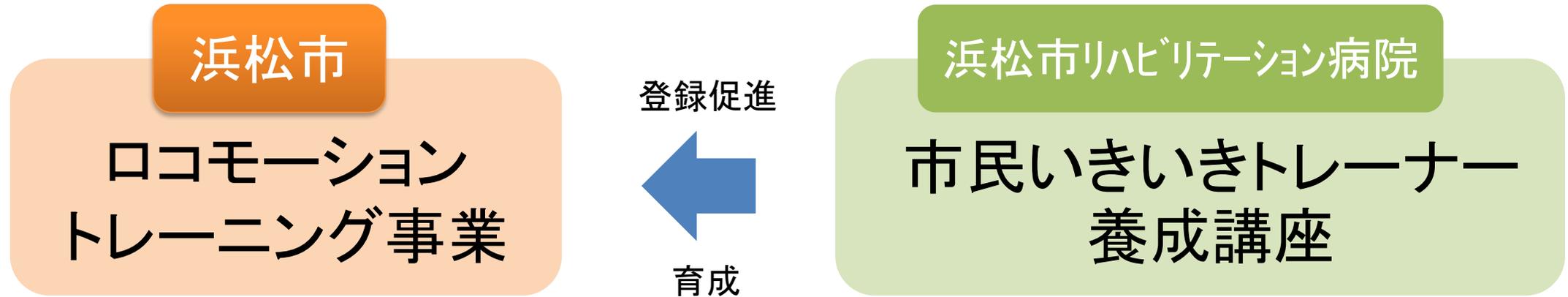


---

# 「市民」による「市民」のための ロコモ・介護予防実践モデル

浜松市リハビリテーション病院  
リハビリテーション部

# 取り組み紹介



高いスキルと意欲を持った「ロコモ普及員」を育成  
ロコモ予防・介護予防を同時に実践できる市民の輩出

# 浜松市リハビリテーション病院

開設者	鈴木康友(浜松市長) * 指定管理者として聖隷福祉事業団が運営
病院長	藤島一郎
病床数	225床(回復期リハビリテーション病棟135床)
標榜科	内科 ・ リハビリテーション科 ・ 整形外科 ・ 歯科
従業員数	396名
医師数	常勤医師16名



## 【病院理念】

私達は、**地域に根ざし**、利用者の**尊厳と生活の質**を尊重した、**患者中心主義**に基づく医療を提供します

# 市民いきいきトレーナー養成講座

2011年3月より開催



## 目的

「浜松いきいき体操」を地域で実践し

浜松市民の健康寿命の延伸と  
高齢者がいきいきと暮らせる地域づくり

に貢献できる

市民いきいきトレーナーを養成する

# 市民いきいきトレーナー養成講座

## 1日目プログラム

### 【対象】

- 浜松市在住の50歳以上80歳未満の方
- ボランティアとして地域活動に参加できる方

### 【内容】

- 3日間コース
- 医師・看護師・リハビリスタッフが講師
- **浜松いきいき体操**を習得する

時間	区分	内容
9:30～9:40	オリエンテーション	スタッフ紹介, 諸注意事項
9:40～10:10	自己紹介	参加者自己紹介
10:10～11:00	講義	当事業の目指すもの 廃用症候群と介護予防
11:00～11:10		休み
11:10～12:00	講義	加齢に伴う身体の変化・病気
12:00～13:00		昼休み
13:00～13:40	実技	浜松いきいき体操
13:40～13:50		休み
13:50～14:30	講義	転倒しにくい身体作り
14:30～14:40		休み
14:40～15:20	講義	安全に運動を行うために
15:20～		確認テスト, ふりかえり

# 養成講座の内容

講義を受ける



いきいき体操を学ぶ



指導方法を学ぶ



いきいきトレーナー誕生



認定証の授与



実践



# 浜松いきいき体操

(浜松いきいき体操の一部抜粋)

## 9. 踵上げ・へそ覗きで腹筋運動



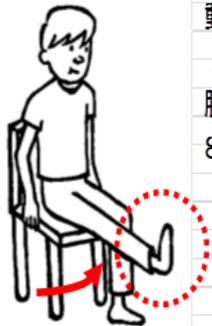
動き：  
おへそを覗きこむように  
顎を引きながら踵を上げ  
る。  
息をゆっくり吐きながら行  
う。  
4カウントづつ 2セット

## 10. 脚に両手を挟んで膝をキュッ



動き：  
手をクロスして、手で抵抗  
を掛けながら、両膝を押し  
合い内側へ引き寄せる。  
4カウントづつ 2セット

## 11. 膝伸ばし保持



動き：  
足先を上に向け、  
膝を伸ばしましょう。  
8カウント保持  
左右交互に  
計2セット

## 12. 足首組んで膝伸ばし



動き：  
両足首を組んで、  
息を吐きながら  
ゆっくりと膝を伸ばし  
ましょう。  
4カウントかけて行い、  
4カウントで戻す  
右2回、左2回の  
計2セット

深層筋強化



有酸素運動

姿勢  
バランス  
体力

の向上

医学的・科学的に根拠のある体操

# トレーナー活動の様子



協働センターにて



JA婦人部にて



協働センターにて

# メディア報道

◇天竜区リハビリ講座参加  
拡大へ説明会 浜松市リハビリテーション病院（浜松市中区）が介護予防のために取り組む市民トレーナー養成講座の説明会が26日、同市天竜区佐久間町の佐久間ヘルストピアセンターで開かれた。地域住民13人が参加し、深層筋を鍛える「浜松いきいき体操」を体験した。写真1。

講座は同病院で開かれ、市民自身が介護予防のための体操の指導役を担ってもらうのが狙い。説明会は同町の特別養護老人ホーム「さくまの里」が、住民らに講座への参加を呼び掛けよう企画した。

（これまでに講座を修了した250



人のうち有志でつくる「深層筋体操クラブ」のメンバーが講師を務め、椅子を使ったストレッチや呼吸法を披露。参加者はゆとりと

した慣れない動作を興味深く学んだ。

さくまの里の若見桂浩施設長（53）は「なるべく長く在居で生活したい」とこの地域の高齢者をサポートしていきたい」と話した。

## 市民トレーナー「やりがい」

浜松・成果発表 介護予防などに活躍



成果発表会に参加した市民いきいきトレーナーたち＝浜松市中区で

浜松市が全国に先駆けて、二〇一一年度には一般市民がボランティアとして「いきいきトレーナー」の初年度になり、高齢者らの健康を支える制度で、各地域に広がる活動が発表された。

浜松市リハビリテーション病院（中区和合北）で開かれ、約二百人が出席した。医療関係者で、二〇一一年度には一般市民がボランティアとして「いきいきトレーナー」の初年度になり、高齢者らの健康を支える制度で、各地域に広がる活動が発表された。

民を公募し、毎年数回、同病院で講習会をしてトレーナーを養成している。現在、百人以上が登録され、協働センターや福祉施設、病院などで、お年寄りや高齢者の健康を支援している。青木清史さん（55）は、中区の病院を拠点にした活動を報告した。皆さんが回復に向けて懸命になってくれて、トレーナーとしてのやりがいを感ずる。自分の健康にも役立っている」と話した。

浜松市リハビリテーション病院の藤島一郎院長は「浜松は救急や新生児など各種医療やリハビリなどで先駆的に取り組むことで、高齢化社会の進展を見据え、さらに支え合ふ地域づくりを目指したい」と述べた。

2013年(平成25年)1月27日(日)

## 高齢者同士支え元気に

### 椅子使いスクワットなど

高齢者に運動機能高める体操や体力づくりを学んでもらおうと、浜松市リハビリテーション病院（浜松市中区）が開く「いきいきトレーナー」養成講習会の修了生が三百六十人を超えた。高齢者自身が元気になって、介護の担い手や健康ボランティアとして地域で活躍してもらう試み。二十六日には、講座修了者がトレーナーを務める体操教室が開かれた。

（赤野嘉寿）

講習会は、高齢者が健康増進につながるリハビリ体操を習得し、高齢化社会を支えてもらうことと二年前に始めた。医師や理学療法士が講師を務め、呼吸法を交えた運動で転倒しにくい筋力を身に付けるほか、効果的に体を動かすことについての講義を受ける。

これまでに七回の講習が開かれ、基本的ななべやシックスコース（三日）に百八十一人、トを増やしていきい」と話した。

講習会の問い合わせはリハビリテーション部へ電話053（471）8332。



体の軸を使ったリハビリ運動を指導する受講修了者（手前）ら＝浜松市中区和合町の市リハビリテーション病院で

この日は、西区の和地

## 市民トレーナーが伝授



### リハビリ病院で教室

介護予防の「浜松いきいき体操」普及のため、市民トレーナーの養成に取り組む浜松市リハビリテーション病院（藤島 節子院長）は26日、市民トレーナーを指導役に任命した体操教室を、同市中区の同病院で開いた。トレーナー10人が病室隣接の居間、和室前の市民ら約40人に体操を伝授した。

同病院が養成した市民トレーナーが指導する教室は初めて。医療従事者でなく、市民一人一人が介護予防に寄与し、高齢化社会を支えてもらうのが狙い。

「いきいき体操」は高齢者の運動機能維持、向上のため、ゆとりとした動作で深層筋を鍛え、体のバランス機能を整える内容で同病院が考案した。

トレーナーの久河内照子さんは「うまくはなわたりながら動作が、動機になった」と達成感に満ちた。

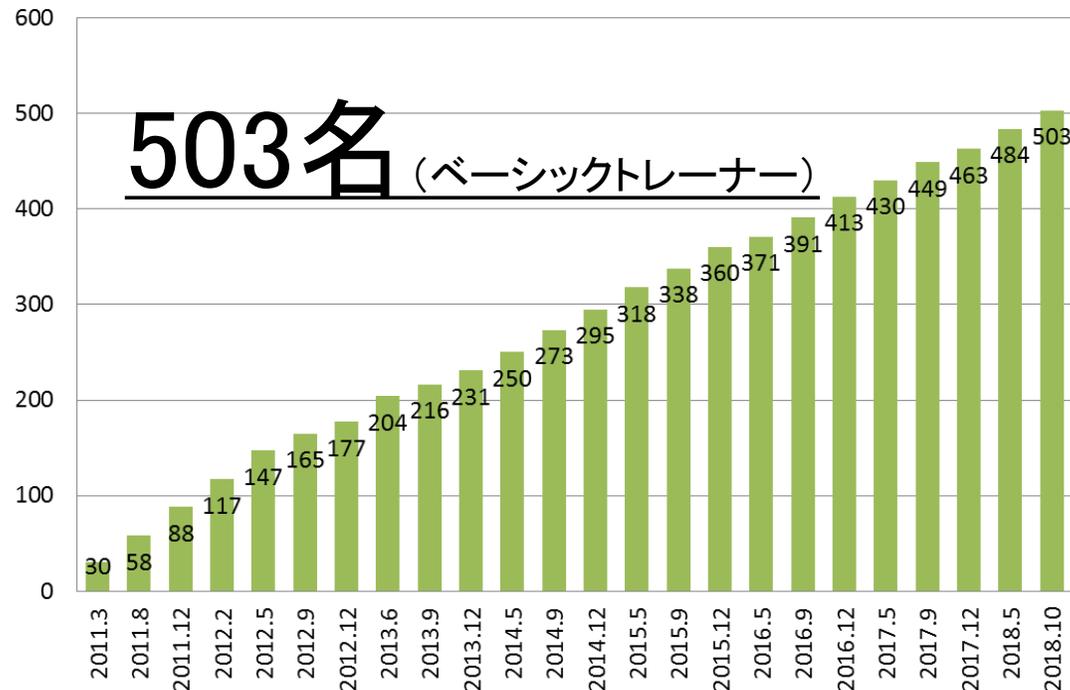
参加した和合町の奥野照子さんは「一教える方は分かりやすかった。体が使いたるうまくなってきた。今後を精進したい」と感想を語った。

同病院の理学療法士金原敬史さんは「今後は自分たちは補助的な



# 養成講座の現状

## 2011～2018年の育成人数



## 2015年～2018年6月の活動実績

トレーナーの活動延数：6,043名  
体操に参加した市民：37,438名

## 主な活動場所

- 地域包括支援センター
- 地域協働センター
- 高齢者向け住宅
- 高齢者サロン など

年間で190件の体操指導を実施するグループもあります

# 浜松市との協働

地域のシニア世代の集まりに  
市民いきいきトレーナーが伺います **無料**  
「浜松いきいき体操」をしませんか

「市民いきいきトレーナー」ってどんな人？  
浜松市リハビリテーション病院で養成された、運動機能の維持・向上を目的とした体操を指導できるトレーナーのことです。

「浜松いきいき体操」ってどんな体操なの？  
● 全身運動で加齢に伴い固くなりやすい筋肉のストレッチ  
● 転倒予防に重要な筋力のトレーニング、体幹トレーニングなど

体操の一例  
ストレッチング 中腰筋の強化 体幹・下肢筋力の強化

「いきいきトレーナー」に来てもらいたい時はどうするの？  
申し込み トレーナーと内容調整 実施

実施日の2か月前までに裏面の「市民いきいきトレーナー派遣申込書」に必要事項を記入します。

担当するトレーナーから連絡が入り、内容などの調整を行います。

申込方法  
提出窓口  
● 中区健康づくり課 ● 北区健康づくり課  
● 中央保健福祉センター ● 引佐健康センター  
● 東区健康づくり課 ● 浜北区健康づくり課  
● 西区健康づくり課 ● 天竜区健康づくり課  
● 南区健康づくり課 ● 健康増進課

郵送 浜松市健康増進課 宛て  
〒432-8550 浜松市中区鶴江二丁目11-2

FAX 053-453-6133  
(健康増進課)

お問合せ先 浜松市健康増進課 TEL: 053-453-6125

浜松市  
令和元年7月発行

市民いきいきトレーナー認定後、**ロコモ事業への参加・登録**を促す

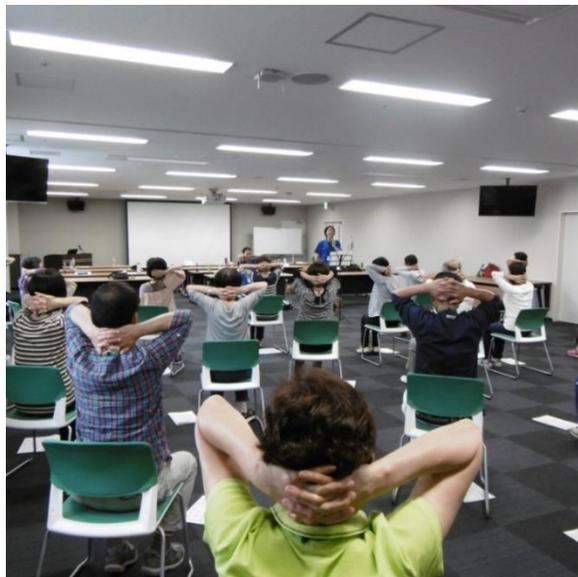


浜松市高齢福祉課

- ロコモ普及員の登録・派遣管理
- ロコモ普及員＋いきいきトレーナーを派遣



地域で**ロコモ予防**と**介護予防**を効果的に指導



第24回 ベーシクトレーナー 修了生



今後も、高い意欲とスキルをもった「ロコモ普及員」を育成し、ロコモと介護予防を同時にできる市民の輩出に進めて参ります