

資料7

高齢者の健康づくりの取組と課題

平成20年9月26日

奈良県地域医療等対策協議会

健康長寿部会資料

奈良県福祉部長寿社会課

高齢者の健康づくりの取組と課題

高齢者が自ら参加し、健康づくりを進める事業

○軽スポーツ普及

- ・市町村、福祉関係団体、地域の自治会、こども会等の主催する軽スポーツ体験のイベント企画の相談から競技方法の実施指導を行う軽スポーツ普及員を派遣

軽スポーツ普及員会会員数 110名

普及員会会員派遣イベント参加者数 ⑰2,500名 ⑱4,000名 ⑲5,200名

- ・軽スポーツ普及員会による「軽スポーツ講座」を実施

○シニア軽スポーツ普及員養成講座

- ・高齢者に適した軽スポーツの普及を担うリーダーを養成

養成数	平成14年度	ディスクゴルフ、クロリティ	27名
	平成15年度	アキュラシー、フロッカー	35名
	平成16年度	囲碁ボール、ガラッキー	14名
	平成17年度	スカイクロス、シャッフルボード	20名
	平成18年度	フリーテニス、エレクトリックダーツ	30名
	平成19年度	ビーンボウリング、ネットネットゲーム キンボール、パラシュット	42名

20年度 スポーツチャンバラ、ディスコン

○軽スポーツ用具の貸出

- ・23種目の軽スポーツ用具を貸出

○高齢者健康づくり教室

- ・6ヶ月を1期間として、年2期間、奈良県社会福祉総合センターにおいて、健康づくり教室を開催

ヘルシーエクササイズ教室、らくらく3B体操、真向法体操、太極拳

定員：太極拳20名、他各講座30名

受講料：11,000円～12,000円

高齢者に、健康づくりの継続、取組を啓発する事業

○スポーツ交流大会

(参加者)

・ソフトボール交流大会	⑱210人	⑲240人	⑳300人
・ペタンク交流大会	⑱162人	⑲183人	⑳192人
・グラウンド・ゴルフ交流大会	⑱972人	⑲426人(雨天)	⑳800人
・ゲートボール交流大会	⑱465人	⑲420人	⑳480人

○全国健康福祉祭(ねんりんピック)派遣

- ・20種目の競技に選手を派遣

派遣人数 ⑱122人 ⑲109人 ⑳125人

○健康と長寿の祭典 ⑲参加者数 3,700人

- ・健康寿命延伸大作戦 健康チェックコーナー、食生活チェックコーナー
- ・ふれあい軽スポーツ大会

11種目の軽スポーツを体験

ディスクゴルフ、ディスクゲッター9、シャッフルボード、クロリティ、ビーンボウリング、カローリング、フロッカー、ガラッキー、エレクトリックダーツ、囲碁ボール、スポーツチャンバラ

◆以上の事業を(財)健やか奈良支援財団で実施

○健やか奈良支援財団

高齢者から子どもまで、あらゆる世代が支え合い、健やかに生きる豊かな地域社会の実現に寄与する。



またまたさんとこれからさん

高齢者の健康づくりの課題と今後の方向

◆誰でも、気軽に取り組むことができることが必要

➤あらゆる高齢者が、いつでも、気軽に運動、スポーツ等の健康づくりに取り組むことができる環境の整備が必要

- ・様々な健康づくりの方法、機会の提供
- ・身近で健康づくりに取り組むことができる場所の提供

◆継続して取り組むことができることが必要

➤高齢者が中断することなく、無理なく健康づくりを続けることができる環境の整備が必要

- ・リーダーの後継育成による、サークルの継続的な活動の促進
- ・年齢に合った健康づくりの知識の普及、情報の提供

◆身体、心の両面の健康づくりが必要

➤運動、スポーツによる身体健康づくりとともに、生きがいづくり、仲間との交流などによる心の健康づくりも必要

- ・地域等でのサークルの育成
- ・サークルの中心となるリーダーの育成

○高齢者が生きがいをもって生活することが、心の健康づくりにつながる。

【参考】高齢者の生きがいづくりを通して、心の健康づくりを進める事業

○高齢者美術展

- ・日頃の作品創作の成果を発表する場として、優秀者の表彰、作品の展示

日本画、洋画、書、工芸、手芸、写真 出品数 ⑲246点 ⑳280点

○まほろばシニアリーダーカレッジの開催

- ・高齢者が今までに培ってきた知識や技能、技術を活かし、地域活動を行うリーダーを養成する講座の開催

養成数 ⑱75名 ⑲79名 受講料 7,500円

○交流と生きがいの場づくりのための「健やか交流塾」支援事業

- ・財団で養成したシニアリーダーが自立的にシニア向けイベント企画を実施する団体「健やか交流塾」の基盤強化と意識高揚を図るため、研修会等を実施

健やか交流塾会員数 ⑱353名 ⑲504名

○地域支え合いカンパニー支援事業

- ・高齢者等が、地域の抱える課題の解決のため、その知識や経験を生かして仲間事業を起こす仲間づくりの活動を支援

⑲支援決定グループ 大宇陀の食と文化研究会、山里染工房、うるし漆部会