

健康長寿に係る先進的な取組事例

狭山市

オリジナル体操

★ すこやか体操 ★

(1) 取組の概要

狭山市では、「健康日本21狭山市計画」のアクションプログラムとして、子どもからお年寄りまで誰もが「いつでも、どこでも、みんなで楽しく」できる狭山市オリジナルの「すこやか体操」を作成しました。この体操は八つの運動で構成されており、生活習慣病の予防や脳の活性化を狙った構成になっています。

また、すこやか体操を普及するために、狭山市すこやか体操普及指導員連絡会を組織し、すこやか推進員と協力しながら地域に広めるために活動しています。

(2) 取組の目的

身体活動量の多い人、運動をよく行っている人は、生活習慣病の罹患率や死亡率が低いこと、メンタルヘルスに効果をもたらすことなどが認められています。

また、高齢者では寝たきりなどを減少させる効果があることもわかっています。それらの結果を基に、市民の健康に対する啓発事業として、狭山市のオリジナル体操「すこやか体操」を制作し、小・中学校や自治会、すこやか推進員の活動等に取り入れてもらうことにより、市民の健康に対する気づきを促進します。

(3) 運動の構成及び特徴

すこやか体操は、①全身運動と背伸びの運動②手足の運動③バランス運動④前曲の運動⑤足伸ばしとねじりの運動⑥手足の運動⑦全身運動⑧足ぶみの全部で8つの運動で構成されており、いつでもどこでもみんなで気軽に楽しんで行えるように、ユニークな動きを取り入れているほか、リズムや動きに合わせて掛け声をいれたりして、独自に工夫し楽しむこともできるようになっています。

(4) 体操の効果

すこやか体操は、足をたくさん動かすようになっており、足を動かすことにより、全身の血液の循環がよくなり、筋肉や骨が丈夫になります。肥満防止、高脂血症予防、高血圧予防、血糖値を下げるなど、生活習慣病を予防する効果があります。

(5) 取組み内容

	平成25年度	平成24年度
予 算	172,500 円	150,000 円
活動回数・人数	648回 19,033 人 (12月末延べ回数・延べ日数)	423回 14,807 人
実施場所	市内各地区・サピオ稲荷山 等	市内各地区・サピオ稲荷山 等

①狭山市すこやか体操普及指導員連絡会の主な活動

すこやか体操の普及活動を通じて、市民の健康保持及び増進に寄与することを目的としています。

なお、すこやか体操普及指導員になりますと、月1回行われている自主研修会では、指導員同士できちんと実演ができているかチェックしています。また、年1回すこやか体操の作成時に中心となって取り組んでいただいた武蔵野学院大学教授輪嶋先生を講師に招き、正しく体操を実演するために研修会を実施しています。

<活動実績>

さくらまつり・ふれあい健康フェアで実演・すこやか体操基礎研修・勤労者福祉サービスセンターと共催事業での体操指導・狭山元気大学での体操指導・すこやか推進員との合同研修会・地区体育祭での実演・SSCC体育祭実演・すこやかウォーキングへの協力・健康づくり講演会での実演・すこやか体操教室（サピオ稲荷山）・自治会や団体からの依頼による体操指導 など



（6）近年の取組

①平成23年度より元気大学と協定を結び、元気大学にて「健康づくり・介護予防サポーター養成コース」受講者の希望者をすこやか体操の准指導員として迎え、新規指導員を増やすよう努力しています。なお、指導員数は准指導員を含め、平成25年末現在61人となっています。

②平成24年度より勤労者福祉サービスセンターとの共催でヨガ教室とすこやか体操の無料体験教室を年3回開催し、すこやか体操の壮年期へのPRをしています。

（7）取り組み効果

すこやか体操普及指導員は、市内各地域ですこやか推進員や自治会長等と協力しあいながら、体操普及に努めています。各地域で行うことにより、参加しやすい環境となり継続して行える体操となってきました。

（8）課題、今後の取組

①幅広い年齢層への普及

参加者数は、地域での活動も含め延べ14,800人となっていますが、早朝の時間帯での活動が多いため若い方の参加が少ないことが課題となっています。今後は、小中学校のPTA活動等への声かけを行い、幅広い年齢層の参加者が増えるような活動を推進します。

②地域格差の解消

すこやか推進員と協力して各地域で活動を行っていますが、地域によって活動内容の格差があるため、すこやか体操を普及できる環境を整えることが必要です。

③体力の維持

年1回体力測定を実施し、すこやか体操をすることにより個々の体力が維持されているか、また、なだらかな右肩下がりになっているか、参加者の数値をデータとして収集し把握することが必要です。