

令和4年度 8月24日(水)

第6回

シニアリーダースペシャリスト養成研修



次第

○講義

- ・本研修の目的、介護予防活動について
- ・実際の活動内容(教室運営支援方法)
- ・シニアリーダー体操の本質を理解し、
抜けやすい指導ポイントを確認する

○質疑応答

○グループディスカッション

○修了書授与、アンケート記載

スペシャリスト養成の目的

シニアリーダーがシニアリーダーを
支える組織をつくる(=組織の成熟化)

行政、事務局の関与が減っても成り立つ事業に

× 事務局負担を減らす

スペシャリストの役割

○新規シニアリーダー体操教室の立ち上げ支援

その後の体操教室の定期的支援

特に経験の少ないシニアリーダーの支援

⇒ これらを通してシニアリーダーと意見交換を行い、
相互理解と知識、技術向上を図る。

⇒ そのためには、より効果的な運動技術、社会環境の変化
への対応を学びなおすことも大切です！

スペシャリストの役割

その他の役割については各区でご検討ください

例) 連絡会の時間で体操指導の確認

スペシャリストを対象としたフォローアップ研修

各教室、地区にスペシャリストを配置 など

ボランティアとは？

市民の個々の「思い」や「関心」から、自ら進んで社会にある諸問題に自分の労力、時間、経験や技術などを提供し、直接的な対価を目的とせず、取り組む活動。



～ボランティア活動 4つの原則～

◆自主性・主体性

他から強制されたり、義務として押し付けられたりするものではありません。
個人の意思に基づいて行う活動です。

◆無償性・非営利性

金銭による報酬を期待して行うものではありません。活動への参加によってお金では得られない出会いや、喜び、感動を得ることができる活動です。

◆社会性・連帯性

特定の個人・団体の利益、特定の思想・宗教のために行われるものではなく、その成果が広く人々や社会に利益をもたらし、誰もがいきいきと豊かに暮らしていけるように、お互いに支え合い、学び合う活動です。

◆先駆性・創造性

現状に甘んじることなく、常に拓かれた視点から活動を見直し、今、何が必要とされているのかを考えながら、よりよい社会を市民の手で創る活動です。

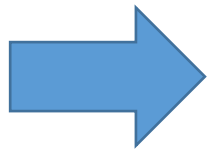
互酬性と私的社会統制

安心できる一方、決まりが増えて面倒という側面

主体的に参加できる内は心理的に良い効果をもたらすが、
参加できなくなってしまうと疎外感が強くなる

連絡会が機能し、組織統制が進んでいる今こそ、

参加が少ない、参加できていない方への配慮が必要。



参加していなくても、参加しやすい雰囲気作りが必要

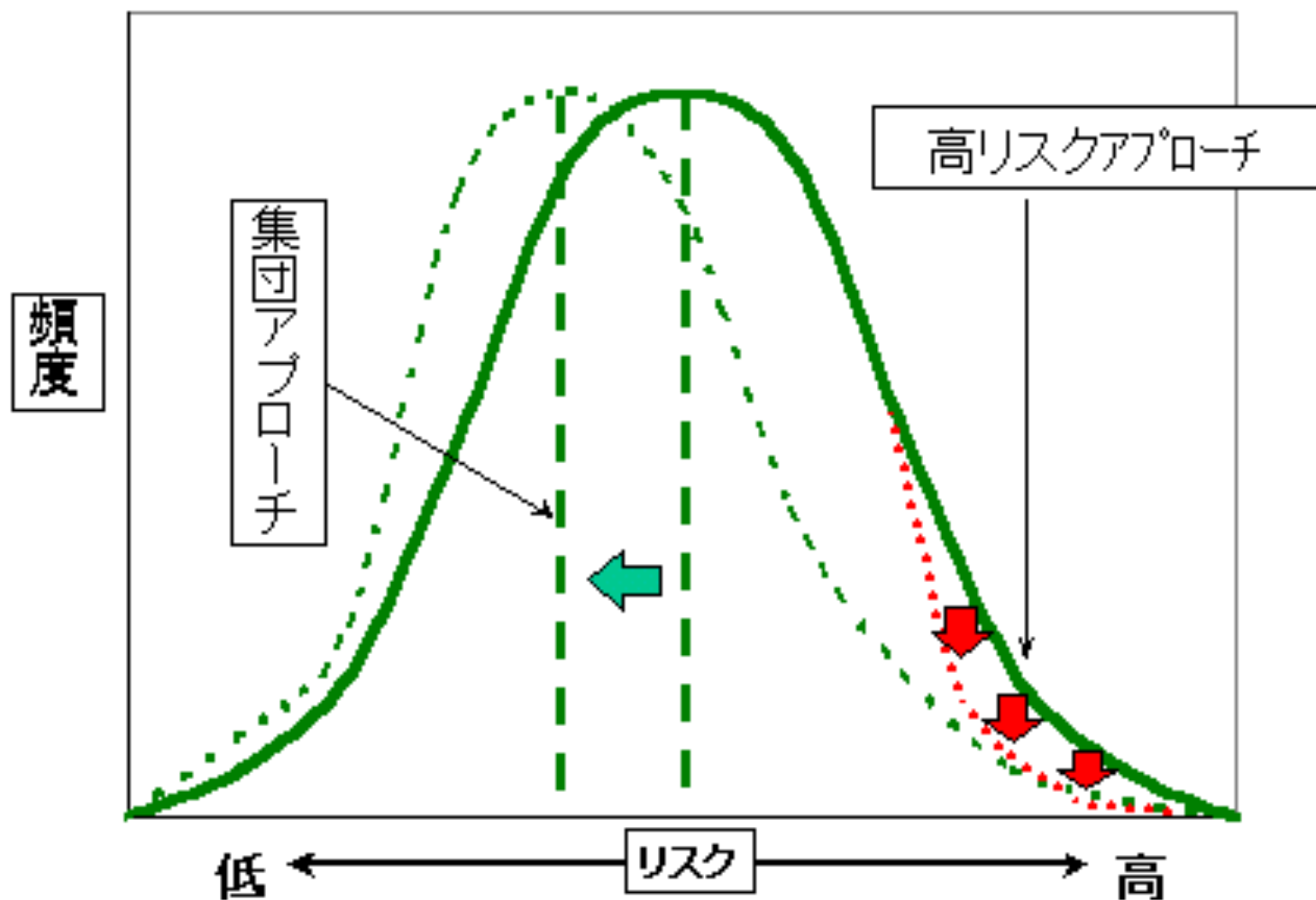
介護予防の二つの戦略

- ハイリスクアプローチ

- ーリスクの高いものを抽出して、積極的な介入を行う

- ポピュレーションアプローチ

- ー対象を一部に限定しないで集団全体へアプローチをし、全体としてリスクを下げていこうという考え方



フレイル

身体的フレイル

- 筋力低下
- 嚥下、摂食機能の低下

精神的フレイル

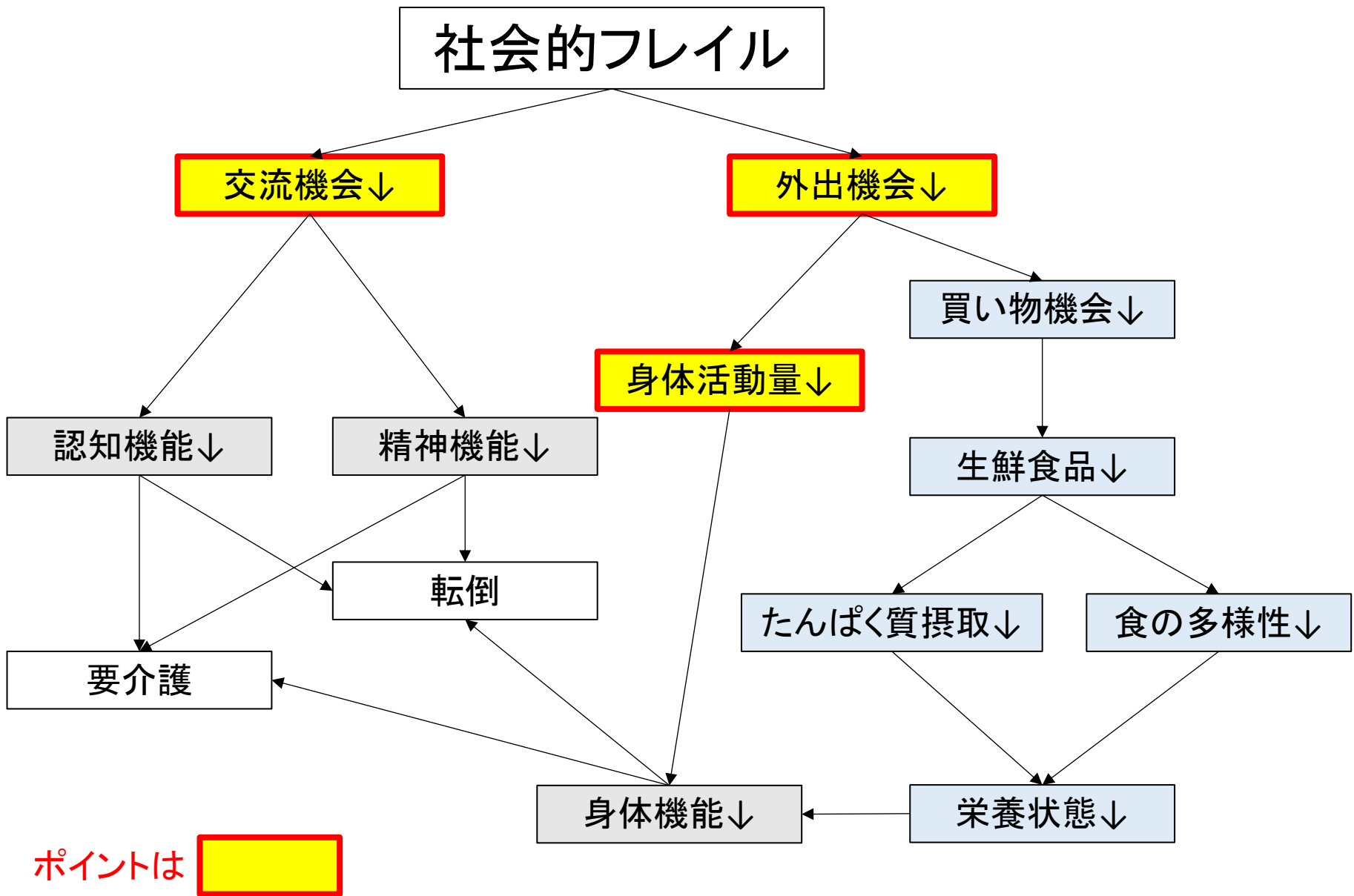
- 認知機能の低下
- 抑うつ

社会的フレイル

- 閉じこもり
- 社会交流の減少



注目



△完璧な体操指導



◎**継続**して参加いただける教室作り

◎体操が出来なくても**身体活動量**を確保するなど

新規立ち上げ教室の初期サポート

- 初回までの流れ
- 当日サポート内容及び注意点

初回体操教室開催までの流れ

連絡会で担当シニアリーダー及びスペシャリスト決定



事前打ち合わせ（必要に応じて複数回）



体操教室開催

事前打ち合わせ（必要に応じて複数回）

別紙ご参照ください。

シニアリーダー体操 新規立ち上げチェックリスト			
チェック項目			チェック
立ち上げ会場：（ ）（ 階）			
・曜日：			
・時間：			
参加シニアリーダー			
・	・	・	
・	・	・	
・	・	・	
事前打ち合わせ日程：			

事前打ち合わせ項目

会場確認

[illegible]

物品確認

・報告書 (ちばポ申請はデータ) ☐	・名札 (必要教室のみ) ☐	・運動前セルフチェックリスト ☐
・チラシ (必要教室のみ) ☐	・名札用紙 (必要教室のみ) ☐	・身体機能評価票 (必要教室のみ) ☐
・体操簡易マニュアル ☐	・筆記用具 ☐	・健康状態チェック問診 (参加同意書) ☐
・感染対策ポスター ☐	・消毒用品 ☐	
・その他 ()		

※チラシ配布場所（ ）、掲示場所（ ）

当日の流れ（役割分担）

- 集合時間：

- 受付：

• 司会：

- 体操分担：

・その他（ ）

サポート内容及び注意点

- ・ **参加者のリスク管理（健康状態チェック問診/同意書）**

→注意しなければならない参加者へのサポートを依頼

※要介護認定者等、何らかの障がいがあり、体操実施に支障がある際には事務局にご相談ください。

※翌日の筋肉痛はこれまで使っていなかった筋肉が生まれ変わるチャンス

→2～3日続く場合は、整形外科の受診を勧める。関節の痛みも同様。

- ・ **担当メンバーによっては、初回時はメイン指導者となる**

原則、ステップ1のみ（参加者状態みてアップ可能）

運動効果の説明を丁寧に

痛み、疲労の確認を忘れずに

(継続支援の際)体操指導 注意点

- 指導の標準化

原則、マニュアル通りに実施

多少のズレは、指摘した上で許容する

※迷う事例は、事務局にご相談ください。

コロナ禍以降は、実際の体操教室に参加・見学
したことがないシニアリーダーが多い
慣れるまでに時間がかかる場合が考えられる

活動における相談役

- 諸々の相談をメール、電話などでご対応いただく
- 分からない点については、事務局に連絡
- 時々、教室を視察し、状況を把握する
 - 担当シニアリーダーの意見を伺い、助言
 - 活動内容を尊重した対応をお願いいたします。
- シニアリーダー同士の関係性が上手く行かなくなった時
 - 別の体操教室に異動を検討（場合によっては事務局に連絡）

コロナ禍における注意点

- 感染対策

教室再開ガイドラインの説明、感染予防研修を受講した教室のみが再開可能

感染対策を遵守いただき、感染リスクを最小限に

- 行政から特別な活動制限の指示がない時期の教室再開及び一時中止については、教室関係者の皆様でご相談の上、ご判断いただく

- 施設管理者との打ち合わせ事項

ガイドラインを説明した上での感染対策方法
(消毒方法 体操の内容 同意書の説明)

万が一、陽性者がでた場合の対応、施設の消毒について

シニアリーダー体操の本質を理解し、
抜けやすい指導ポイントを確認する

シニアリーダー体操の本質

- なぜこの体操なのか？

一般高齢者から座位保持可能な方までを対象に
しているため安全かつシンプルな構成

高齢になると衰えやすい下肢筋力を中心とした構成

シニアリーダー体操の本質

- 準備体操少ない？

あくまでも体操するための準備体操という位置付け。

起床してすぐに体操するわけではなく、会場までも徒歩や自転車等でいらっしゃっていることを想定し、シンプルにしている。

柔軟性を改善するには、ストレッチ等を教室独自で取り入れてください。

シニアリーダー体操の本質

- 骨盤体操

リハビリテーションの現場でも多用される体操であり、首、肩、背中、腰痛改善に効果がある。

気づかないうちに姿勢は崩れている。

坐骨を意識して、骨盤体操を行うことで姿勢改善につながる。

シニアリーダー体操の本質

- スクワットについて

ステップ1～3を行うことで、楽な立ち上がり動作を身につけることができる。

最初に前傾するのは、膝を痛める動作を防ぐため

悪い立ち上がり例



シニアリーダー体操の本質

• 腹筋について

実は股関節の付け根や背筋のトレーニングにもなっている。

脊柱の安定化に重要な深部の腹筋（腹横筋）と背筋（多裂筋）を効果的にトレーニング可能。

坐骨の意識が重要！！

シニアリーダー体操の本質

- 中殿筋

年齢に関わらず弱くなりやすい筋肉。

ステップ2

足を上げている方だけでなく、支持側の中殿筋もトレーニングしている。

足をゆっくり戻すことが筋に負荷がかかる！

シニアリーダー体操の本質

• かかと上げ

ステップ1

深層のヒラメ筋を使っている。
使っている意識することが重要。

ステップ2

かかとを上げる際に、左右均等に親指と人差し指の間に体重がかかるように行う。
かかとをゆっくり戻すことが筋に負荷がかかる！

シニアリーダー体操の本質

• 脳トレ

「有酸素運動 ＋ 二重課題」が肝！

二重課題だけの脳トレはレクリエーションにはなるが効果は定かではない。

ちょっと難しいくらいがちょうどよい。
失敗することが大事。

実 技

～抜けやすい指導ポイントを復習しましょう～

- スクワット
- 腹筋
- かかと上げ

スクワット

【共通ポイント】

目線は常に前に！
立ち上がり動作を意識

ステップ1



チェックポイント！

腕を
伸ばして組む

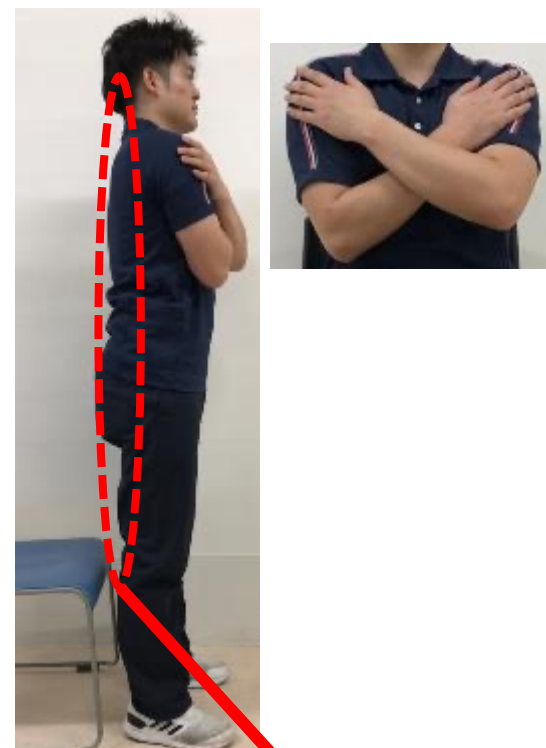
ステップ2



チェックポイント！

腕を
胸の前で組む

ステップ3



チェックポイント！

腕を
立ち上がって組む

腹筋

【共通ポイント】

常に坐骨の意識を持ちます

ステップ1



チェックポイント！

深めに座る
こぶし1個分

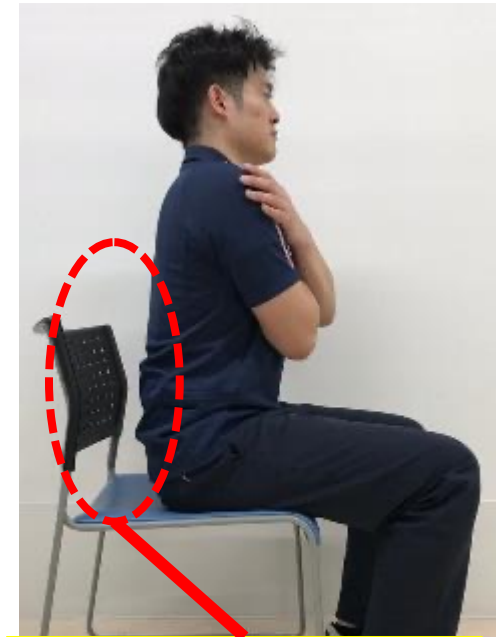
ステップ2



チェックポイント！

浅めに座って椅子
を軽くにぎる

ステップ3



チェックポイント！

浅めに座る
腕を胸の前で組む

かかと上げ

膝に体重をかけたまま、両足でかかと挙げ
4秒で挙げて4秒で降ろす



椅子の背もたれを持って両足でかかと挙げ
4秒で挙げて4秒で降ろす



【共通ポイント】

- ・左右均等に親指と人差し指の間に体重がかかるように！
- ・かかとをゆっくり戻す

意見交換

スペシャリストとして活動していく
上で自分には何ができるか