

# 事例 7 第一生命(株)新宿総合支社調布営業オフィス、 第1層, 地域包括支援センターと連携した 取組「はつらつ筋陽会」

第一・富士見台・  
多摩川小エリア

キーワード: 企業連携, 介護予防, 体操グループの自走化

地域支え合い推進員

## 概要

- 調布市高齢者支援室の介護予防普及啓発事業「ステップアップ教室」※1の卒業生による体操のグループと、地域貢献として活動場所提供を提案して下さった第一生命(株)新宿総合支社調布営業オフィス(以下、「第一生命」という。)をつないだ。
- 令和5年11月にオフィスの見学, 10の筋力トレーニングのお試し実施, 及び会合を行った。その後, 令和6年1月に講師を招いて初回の体操を行い, 現在は第2・4金曜日に活動を行っている。
- ※1 調布市の介護予防普及啓発事業の一つで, 運動, 栄養, 認知症の予防等, 総合的な介護予防を行うもの。

## きっかけ

- 第一生命から調布市高齢者支援室(以下, 「第1層」という。)に地域貢献をしたいというご相談をいただき, 第1層とともに第一生命に訪問して話を伺った。第一生命が実施可能な内容としては, チラシ配りの協力や第一生命の職員に向けたPRの場の設置, 住民の活動場所としてのオフィスの貸し出しであった。
- 「ステップアップ運動教室」の参加者たちから「運動教室が終わってほしくない」という声が上がった。参加者が教室の卒業後も継続して活動できる場所を探していたことから, ご提案いただいた第一生命のオフィスを紹介することになった。
- 第一生命に協力いただくことで活動の場が生まれ, 打ち合わせを進めていく中で, 参加者同士がアンケート調査を行ったり, 体操の講師と交渉したりするなど, 実際に行動に移すことで自主グループ「はつらつ筋陽会」が立ち上がった。

## 現状の確認

- 現在は第2金曜日に自主的な体操(10の筋力トレーニングやコグニ体操), 第4金曜日は講師を招いての体操をしている。10の筋力トレーニングは地域包括支援センターちょうふ花園(以下, 「包括」という。)からレクチャーを受けた。
- 第一生命からコグニ体操のDVDをご提供いただき, ぜひ活用したいという話がでた。オフィスで視聴する方法がないか相談したところ, DVDの投影機を貸し出して下さることになった。
- ステップアップ運動教室は年に3回行われており, 都度卒業生が誕生していることから, 希望があれば見学や受け入れを進めていけるように調整している。

## スケジュール

月／内容	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
第一生命との協議体								○	○			
はつらつ筋陽会との協議体								○	○	○	○	○
10の筋力トレーニングお話し会・会場見学							○	○				
新グループ活動開始									○	○	○	○

## ニーズの実現に向け、地域支え合い推進員が行ったこと

### 考えたこと

- ステップアップ運動教室の参加者が教室を卒業した後も、健康維持のため、継続して身体を動かす機会を持ってほしい。
- はつらつ筋陽会の活動が継続していくためには、地域支え合い推進員として何ができるだろうか。
- 担当圏域の調布駅前には交通の便が良く、大きな商業施設や商店、企業が立ち並んでいることから、協力・連携を図ることは可能か。

### 働きかけたこと

- 第一生命・・・どのような地域貢献活動に関心があるのか。また、それらは実施可能かということを直接聞き取り、連絡調整を図ったりした。
- はつらつ筋陽会・・・まずは第1層と包括、社会福祉協議会の役割を説明。その後は連絡調整をしながら調布市内で自主的に活動している体操グループやひだまりサロンとして活動している他団体の情報提供と見学の同行を行った。また、第1層、包括とも密に情報共有をした。

### 大切にしたこと

- はつらつ筋陽会の参加者が負担なく活動を継続していけるように一緒に考え、情報共有をした。
- 企業側には本業務があるため、大きな支障なく関わっていただけるように調整した。
- 第1層、包括とは都度情報共有し、役割の確認や対応の方向性を確認することで、携わっている方々に混乱が生じないよう努めた。

## 関係者・活動参加者の感想

### <関係者>

- 今回の取組みに賛同させていただいたのは、弊社職員の飛び込み活動がきっかけとなります。弊社のお客さまにお役に立つ情報提供として、調布市の福祉圏域 8 か所に配置されている地域包括支援センターについてのチラシのお届け活動を実施してまいりました。また、地域活動に必要な「場所の提供による支援」があるということを知り、毎月第2・4金曜日に「はつらつ筋陽会」の方々に場所のご提供を行っております。調布市が実施している「介護予防活動」に役立つ取組みとして、今後も継続してまいりたいと思っております。(第一生命)
- 運動を継続している事で、姿勢も良くなり、身体の可動範囲が大きくなったように感じます。細く長〜く、身体活動はもちろんですが皆様が心地よく集まれる場であると良いなあと感じます。(体操講師)
- 楽しく体操したいという気持ちが調布の健康寿命を延ばすことにつながります。ありがとうございます。今後も、応援していきます。(包括)

### <はつらつ筋陽会メンバー>

- ステップアップ運動教室に参加をして歩く改善が見られた後、活動継続の発起人から会長のご指名を受け、会に参加の皆様、幹事・会計さんの協力を得て、運営方法を確認して「はつらつ筋陽会」を立ち上げました。今後は自主独立し、会員間の親睦を深め、自身で元気に年齢を重ねていけるよう努めていきたいと考えています。
- 本当に元気になりました。家の内から外へ!! 年を経て家に引っ込むのではなく、社会・地域とコミュニケーションを取ることは本当に大切なことだと思いました。新たな心の繋がり、会話と笑顔の輪がひろがるように、全員の笑顔とエネルギーで活動を継続させていきたいです。
- 介護予防教室では、健康で元気な高齢者であるためには「フレイル」予防※2として、身体活動・栄養・社会参加の3つが大切なポイントであると学びました。この活動は、まさにフレイル予防そのものです。無理のない筋トレを中心とした運動、仲間(会員)との交流は、体も心も笑顔になれる活動です。仲間と協力して活動できることに感謝し、楽しく参加しています。

※2 年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル」といい、フレイルを予防することは、その先にある要介護状態の予防につながり、健康寿命を延ばす。フレイル予防に大切なポイントは、「栄養」、「体力」、「社会参加」、それに「口腔」の"3プラス1"で、「食べて、動いて、人とつながる」というライフスタイルが効果的。

引用文献:東京都福祉局「知っておく!からはじめる人生100年時代の介護予防・フレイル予防」東京都介護予防・フレイル予防ポータル

## 今後の展望

- 調布駅前には交通の便が良く、大きな商業施設や商店、企業が立ち並んでいる。そういった環境であることから、住民の方々がより良い生活を送っていただけるように企業や商店等とのつながりを大切にしていきたい。今回のように「地域貢献がしたい」と相談を受けた際には、どういったことができるか一緒に考えたり、本事例をもとに発信したりすることで、地域活動の幅や参加の場が広がってほしい。
- 健康寿命を延ばすため、自主的に体を動かし、交流できる「はつらつ筋陽会」のような取り組みが調布市内全域に増えてほしい。
- 調布市の現状として男性の参加者が少ない傾向にある。フレイル予防という観点からも、こういった運動の機会や自身に合った社会参加の場を見つけられるように働きかけていきたい。

