

約4割が65歳以上の
超高齢社会へ^{*}

※内閣府:平成24年版高齢社会白書より、2050年の人口推計

文部科学省委託
高齢者の体力づくり支援事業

本気で 元気づくり!



一人ひとりの元気を生み出す
「**ニューエルダー元気塾**」

公益財団法人 日本レクリエーション協会

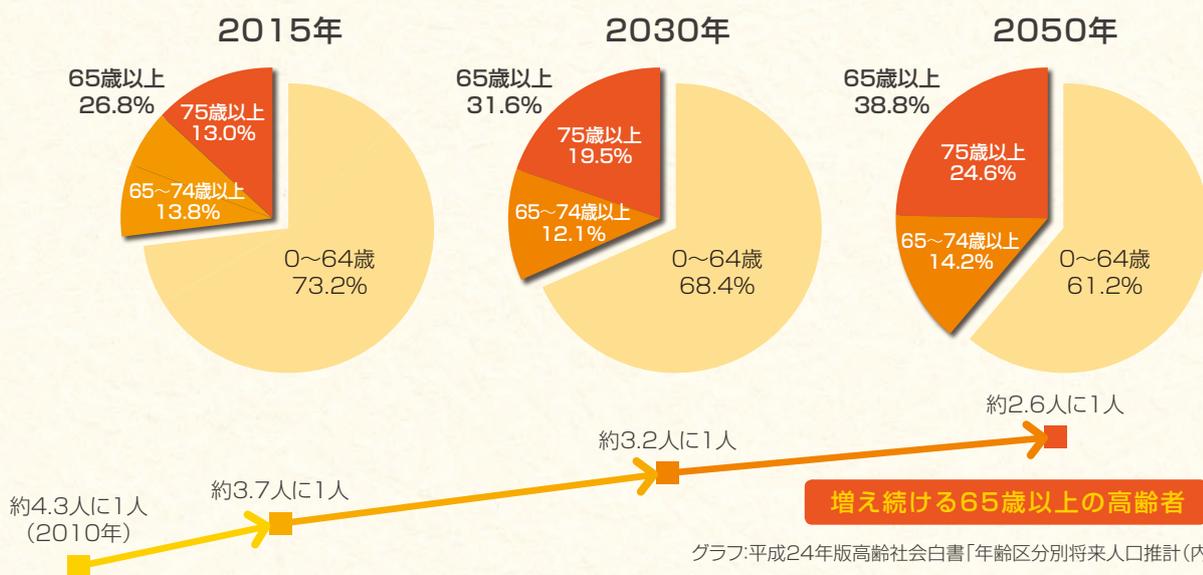
高齢社会がやってくる！

だから

私も、 あなたも高齢者。

日本はいま、4人に1人が65歳以上の高齢者という超高齢社会です。しかし2050年には38.8%、約2.6人に1人が65歳以上になると推計されています。75歳以上の比率も24.6%になり、約4人に1人が後期高齢者という現実が待ち構えています。65歳以上の高齢人口と15～64歳の生産年齢人口の比率では、1人の高齢人口に対して約1.3人という生産年齢人口の比率になり、このままでは老人医療費や介護費用が現役世代に大きくなるのしかかってきます。

! 2050年の推計では65歳以上の高齢者率が38.8%、約2.6人に1人が高齢者。



現状

2050年



65歳以上の高齢者1人に対し、
支える世代は約2.7人。



65歳以上の高齢者1人に対し、
支える世代は約1.3人に。

元気で自立した 高齢社会を目指そう！

高齢社会の本格的な到来により、健康寿命の延伸や寝たきり予防などが重要な課題になります。たよれる若い世代が少なくなっていく現状では、いつまでも元気で自立している高齢者を増やしていくことが求められています。

カラダの不調をもたらす根源は！

やっぱり

「運動不足」。

年齢を重ねれば、誰しもうがカラダが弱り、カラダに変調があらわれます。例えば、膝、腰、肩などに痛みを感じたり、夜の睡眠などに不調や変調を感じることもあります。年を取ると膝や腰などに痛みが起こるのは決して特別なことではありません。筋肉が硬くなったために起こる「筋肉の老化病」です。

「さぼる筋肉」、「遅刻する筋肉」が原因の1つ

筋肉はそれぞれが決まった方向に動いています。そして動作(運動)は、いくつもの筋肉が同時に働き、いくつもの筋肉がタイミングを合わせて活動することでスムーズな動作ができるのです。しかし、60代ともなれば、筋肉が硬くなってしまい、さぼったり、スタートが遅くなる筋肉が増えていきます。1つでも2つでも筋肉が硬くなり、痛みがでないまでも動作は鈍くなります。このように動作の老化現象というのは、筋肉の衰えに加えて、動作に必要な筋肉が硬くなり、さらに一斉に動かなくなることが原因なのです。

「夜中のトイレ」も運動で解消

夜中の頻尿は、血液をカラダ全体に巡らせるポンプの働きの低下からおこります。血液をカラダ全体に巡らせる心臓のポンプと筋肉を伸縮することによる筋ポンプです。それらが加齢により衰え、そのため血液循環が弱まり、血液中の老廃物を腎臓で処理されにくくなります。日中は重力の影響も受け血液が流れにくいのですが、寝るとカラダが水平になって重力の関係がなくなるので血液循環が良くなり、膀胱に尿がたまります。日中に適度な水分摂取と運動を行うことで、腎臓の処理と排尿は順調に行われるようになります。



国際医療福祉大学大学院
教授 竹内 孝仁 先生

Profile

1941年東京に生まれる。66年日本医科大学卒業。日本医科大学教授(リハビリテーション科)を経て、04年より国際医療福祉大学大学院教授(医療福祉研究科)。この間73年より特別養護老人ホームに関わり「離床」「おむつゼロ」などを実践。80年代後半より高齢者在宅ケア全般に関わる。著書に、「認知証のケア—認知症を治す理論と実践」(年友企画)、「驚異のパワーリハビリテーション」(年友企画)、「介護予防の戦略と実践」(年友企画)、「医療は『生活』に会えるか」(医歯薬出版)、田原総一郎・竹内孝仁共著「認知症は水で治る」(ポプラ社)などがある。



認知症も運動で予防・軽減!

高齢になると、認知症も多くなります。認知症についても運動をすることで予防や軽減することが出来ると言われています。1日2マイル(約3.2km)を歩いている人と歩いていない人、それぞれ約20人を20年ほど経過追跡した調査によると、「歩いていない人は歩いている人より42%も多く認知症になった」という報告があります。



スポーツの概念が変わった!

それは

楽しくカラダを動かすこと。

健康や生きがいづくりの観点からも運動・スポーツ振興の重要性が高まっています。高齢者の中には、積極的に運動やスポーツに関わる人たちがいる一方で、運動やスポーツを全く行わない、行えない人もいます。今後は、これまで以上に、それぞれの状況や健康状態に応じてカラダを楽しく動かすことが大切になります。誰でも、どんな年齢の人にも楽しめる運動・スポーツの推進と楽しくカラダを動かすことが重要になります。



「勝つこと」でもなければ、
「黙々と行うこと」だけでもない

より多くの方に「運動・スポーツ」に親んでもらうためには、個々の体力や体調に合わせて、誰もが楽しみながらカラダを動かせることが必要です。

まずは激しく動いて相手と競うことがスポーツという狭いスポーツ観から脱却しましょう。一人でも自分のペースで行えるウォーキング、夫婦で声を掛け合いながら気軽に行えるストレッチ運動、多くの仲間と和気あいあいと楽しめるスマートスポーツなど、すべてが「スポーツ」なのです。

こんな変調もスポーツが解決する

- ☑ じっとしていれば痛くないけれど、歩くと膝が痛くなった。
- ☑ 5分、10分と決まった時間歩くと、膝や腰が痛い。
- ☑ 座ったり、立ったりする動作が遅くなった。
- ☑ 階段の上り下りで膝が痛む。
- ☑ 膝が痛くて、まっすぐ伸びない。
- ☑ しゃがむと腰が痛い。
- ☑ 腰が重く、鈍痛がある。
- ☑ いつも肩がこっている。



「どっこいしょ」と
立ち上がる。
それは、
筋肉老化のサインです。
運動・スポーツを楽しもう!

ウォーキング、ラジオ体操、ダンス、スマートスポーツなど、なんでも良いのですが、長続きできるようにしましょう。運動・スポーツは、元気づくりだけではなく、仲間と行うことで励みにもなります。60代から始めた運動・スポーツによりぐんぐん体力をあげ、引き締まったカラダと精悍な表情を取り戻し、若々しい自分を獲得した人も少なくありません。運動・スポーツは、生きるはりあいや目標にもなり、元気な人生を実現するには必要不可欠です。

■ スマートスポーツとは?

スマート(Smart)+スポーツ(Sports)を組み合わせた造語です。以下の要素を含む種目を取り上げています。身体感度を高めるスポーツ／身体操作に関する新たな発見のあるスポーツ／コミュニケーションを深めるスポーツ／楽しみながら体力の向上に役立つスポーツ。

「ニューエルダー元気塾」とは!

楽しい

カラダのための プログラム。

「ニューエルダー元気塾」は、加齢とともに誰もが感じるカラダの不調を解消する対処法について学ぶところからスタートします。楽しみながら自らの体力を知ることができ、個々の運動適正や健康状態に応じたスポーツ・レクリエーションが見つかるきっかけにもなります。さらに、元気になれる新たな発見や気づきが得られる場にもなっています。



プログラム

「ニューエルダー元気塾」は、同じ参加者を対象に3回シリーズで実施します。

1 回目

だれもが感じるカラダの不調から迫る!

納得! 加齢がもたらす カラダの変化

肩こり、腰痛、膝痛、頻尿など、加齢によって誰もが少しずつ感じるカラダの変調の理由とその対処法を紹介し、体験する。



「レク式体力チェック」で体力を知ろう

体育館などの広い場所や重い測定機器は不要。身近なものを活用し、自宅でも楽しみながら自分の体力がわかる種目もあるレク式体力チェックを実施。

※「レク式体力チェック」については、HPでも、詳しい説明を掲載しています。



2 回目

自分の体力に応じたカラダの動かし方を伝える!

こうすれば高まるあなたの体力!

レク式体力チェックの結果に基づき、自分の弱い体力要素を向上させ、家庭で一人でもできる運動を紹介。カラダを動かすことの楽しさの発見につなげます。



もしも…を助ける救急救命法

事故や病気、自然災害などの危機的状況に出会う機会は誰にでもあります。もしもの時に役立つ基礎的な応急処置法と心肺蘇生法、AEDの扱い方などを学習し、人の元気を支える基本を学びます。



3 回目

みんなで楽しみ、仲間づくりを促す!

これがニューエルダーのための 「スマートスポーツ」だ!

楽しみながら体力の向上に役立ち、新たなカラダの動きがあり、コミュニケーションを深めるスポーツを体験します。各種目の技術の基本講習の後、試合を実施。みんなで行うスポーツの楽しさを伝えます。クップ、気功(太極拳)、スラックラインの必修3種目のほか、推奨種目、地区選択種目があります。

※「スマートスポーツの種目」については、HPでも、詳しく掲載しています。



元気をつくるしゃべり場

参加者が、体験したスマートスポーツを続けるための課題や工夫などを話し合うグループワーク。感じたことを率直に話し合うことで、意欲を高めてもらいます。



元気をつくる食のあり方

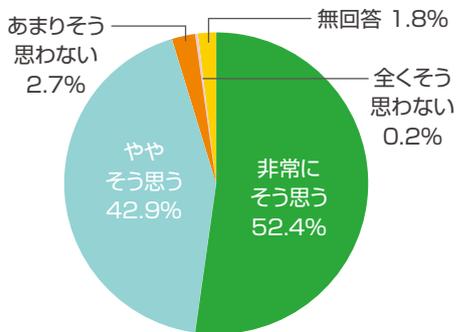
栄養面から元気になるためのポイントを学習。さらに「5分間でできる栄養チェック」シートをもとに各自が元気になる食レシピづくりなどを考えます。



健康意識やスポーツへの 関心が高まった。

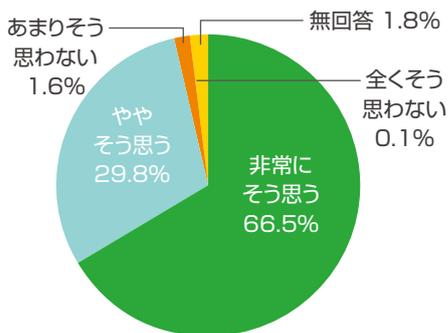
「ニューエルダー元気塾」に参加された方にアンケートを実施しました。参加して、自分のカラダに対する関心度が高まったと思いますかの質問では95.3%の人が高まったと思うと答えています。また、今後、運動・スポーツを生活に取り入れたいと思いますかの質問では96.3%の人が取り入れたいと答えています。参加して、自分のカラダへの関心や今後の運動・スポーツ実施意欲などの意識変容がうながされています。

「元気塾」に参加して自分のカラダの状態に対する関心度が高まったと思いますか。



95.3% (ややそう思う42.9%、非常にそう思う52.4%)の人が高まったと答えています。

今後は運動・スポーツを生活に取り入れたいと思いますか。



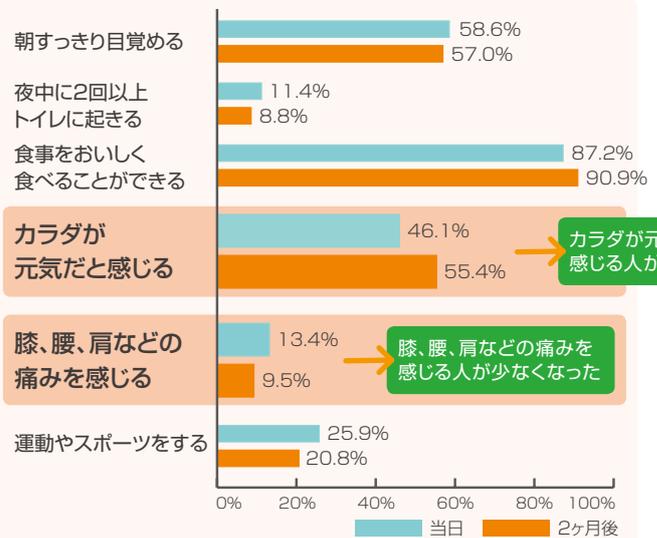
96.3% (ややそう思う29.8%、非常にそう思う66.5%)の人が取り入れたいと答えています。

「元気塾」に参加した当日と2カ月後の「毎日」を比較したところ、「元気」へつながった結果がでています。

「元気塾」に参加された方に、2カ月後に再度アンケートを実施しました。日常生活状況で比較したところ、「カラダが元気だと感じる」で当日46.1%だったのが2カ月後には55.4%に改善されています。

また、「膝、腰、肩などに痛みを感じる」では、当日13.4%の人が痛みを感じていましたが、2カ月後には9.5%に減少しています。

この結果は「元気塾」によるものであるか、すぐには評価はできませんが、注目される結果がでています。



カラダが元気だと感じる人が増えた

膝、腰、肩などの痛みを感じる人が少なくなった

「ニューエルダー元気塾」に参加された方より多数のご意見が寄せられました。

<参加終了時(当日)のご意見>

- とてもよかった。指導いただいた先生方に感謝。3日間あっという間だった。
- 自分を振り返るよいチャンスを提供いただいた。今後もとときこのようなチャンスを与えてほしい。
- 大変すばらしい企画で、今後の健康保持、生き方について参考になった。
- 皆と和気あいあいと楽しくでき、新しいスポーツにも出会えてよかった。
- 参加者全体が明るくいきいきしていて、とても晴れ晴れした心地を覚えた。これからも身心の健康のため運動を続けていきたいと思えた。

<参加2カ月後のご意見>

- テレビを見ている間に運動をするなど、ひまな時間に運動を取り入れ、カラダを動かすようになった。
- 自分より体力のある人が非常に多く、「元気だな!」と感じた。勇気を出して水中ウォーキングに通うようになった。
- 食事のバランスに気を配るようになった。家においても、ストレッチをしている。運動が苦手だったが、ストレッチ教室に参加し、仲間と一緒にやるのが楽しいと思うようになった。

自分の元気は自分でつくる いきいき高齢者の育成を。

日本が超高齢社会に突き進んでいることは、将来を考える上でしっかりと見ておかなければならない重要な動向です。高齢者が4割にもなる日本で、活力ある成熟社会を実現するためには、生活の中にスポーツ・レクリエーションをうまく取り入れ、自分の元気は自分でつくる自立した元気な高齢者を増やしていくことが不可欠です。「ニューエルダー元気塾」はそのための有効な支援事業となっています。このプログラムは各自治体で実施いただけます。



- 運動が苦手な人、嫌いだという人も楽しくさせるプログラム
- 参加者一人ひとりの関心と意欲を高め、トレーニングにもなるレク式体力チェック
- 個人の運動にとどまらず、みんなで楽しめるスマートスポーツを体験、仲間作りを促す
- 講座を楽しく進める指導者は全国に存在
- 都道府県レクリエーション協会が組織で対応

「ニューエルダー元気塾」のご支援を!

公益財団法人日本レクリエーション協会は、文部科学省委託高齢者の体力づくり支援事業の一つとして「ニューエルダー元気塾」を全国で開催予定です。貴都道府県での開催に際しては、ご支援をよろしくお願い致します。

<支援内容>

- 名義後援
- 会場の優先使用
- 参加者募集への協力
- 用具の貸出 等

「ニューエルダー元気塾」を開きたい!

「ニューエルダー元気塾」はパッケージプログラムとなっていますが、要望により地域独自の活動を加えることもできます。下記のフローをご参照ください。

1 連絡

都道府県レクリエーション協会へ
開催意向連絡

2 協議

プログラム・開催日時・会場・予算などを協議

3 参加者募集開始

都道府県レクリエーション協会より
募集方法のアイデア提供

4 講座の実施

運営・指導は都道府県レクリエーション協会

5 効果の検証

参加者アンケート票を公益財団法人
日本レクリエーション協会が提供

2ヶ月後参加者アンケートの実施

ノウハウを公益財団法人
日本レクリエーション協会が提供

*「ニューエルダー元気塾」という名称を使用することは可能です。地方公共団体が主催する場合は、「〇〇市(もしくは〇〇県)ニューエルダー元気塾」と自治体名を入れてください。その他の団体が主催する場合は「〇〇市〇〇会ニューエルダー元気塾」と主催団体名を入れてください。

公益財団法人 日本レクリエーション協会とは

当協会は、昭和22年に設立された公益財団法人です。47都道府県レクリエーション協会、600余の市区町村レクリエーション協会、40の加盟種目団体、14の加盟領域団体、さらには全国のレクリエーション公認指導者約8万人とともに、幼児から高齢者まで、すべての人びと、一人ひとりの健康で豊かな人生を支援するために、レクリエーション活動の普及・振興に取り組んでいます。

全国のレクリエーション協会がきめ細かく事業を展開いたします。

「ニューエルダー元気塾」を開催したい、また、ご質問やご要望などございましたら、お近くの都道府県レクリエーション協会にお問い合わせください。

お問い合わせは「都道府県レクリエーション協会」へ

北海道レクリエーション協会

Tel.011-866-0979

☑ hokkaidorecreation@gaea.ocn.ne.jp

青森県レクリエーション協会

Tel.017-766-0264

☑ aomoriken-reku@ksh.biglobe.ne.jp

NPO法人岩手県レクリエーション協会

Tel.019-647-7413

☑ iwate-rec@h3.dion.ne.jp

NPO法人宮城県レクリエーション協会

Tel.022-718-0951

☑ rec@miyaginet.com

秋田県レクリエーション協会

Tel.018-847-6143

☑ akita.rec@water.ocn.ne.jp

山形県レクリエーション協会

Tel.023-642-4445

☑ yamareckyo-kai@bz01.plala.or.jp

NPO法人福島県レクリエーション協会

Tel.024-544-1886

☑ f-kenrec@bz04.plala.or.jp

茨城県レクリエーション協会

Tel.029-300-6077

☑ ibarekyo@beach.ocn.ne.jp

栃木県レクリエーション協会

Tel.028-650-3330

☑ rec-tochigi@h2.dion.ne.jp

群馬県レクリエーション協会

Tel.027-234-5555(内511)

☑ g-rec@gunma-sports.or.jp

埼玉県レクリエーション協会

Tel.048-776-2421

☑ sai-rec@lily.ocn.ne.jp

千葉県レクリエーション協会

Tel.043-290-8361

☑ recchibaken@bz03.plala.or.jp

NPO法人神奈川県レクリエーション協会

Tel.045-320-2430

☑ jim@kanagawa-rec.or.jp

(社)東京都レクリエーション協会

Tel.03-5433-5055

☑ tra@tokyo-rec.or.jp

一般社団法人新潟県レクリエーション協会

Tel.025-287-8709

☑ n-kenrec@cap.ocn.ne.jp

NPO法人富山県レクリエーション協会

Tel.076-431-9070

☑ tomireku9070@ms.vipit.ne.jp

(財)石川県レクリエーション協会

Tel.076-247-6909

☑ ishirec@rhythm.ocn.ne.jp

福井県レクリエーション協会

Tel.0776-35-5509

☑ fukuirec@angel.ocn.ne.jp

山梨県レクリエーション協会

Tel.055-287-7373

☑ yamanashi-rec@swan.ocn.ne.jp

長野県レクリエーション協会

Tel.026-233-5575

☑ nkenreku@dia.janis.or.jp

NPO法人岐阜県レクリエーション協会

Tel.058-295-7257

☑ npo-gifu-rec@kuf.biglobe.ne.jp

静岡県レクリエーション協会

Tel.054-254-0919

☑ info@shizu-rec.com

愛知県レクリエーション協会

Tel.052-618-5409

☑ office@rec-aichi.sakura.ne.jp

一般社団法人三重県レクリエーション協会

Tel.059-246-9800

☑ mie-rec@zvtv.ne.jp

滋賀県レクリエーション協会

Tel.077-532-9156

☑ office@shigarec.com

京都府レクリエーション協会

Tel.075-634-7584

☑ info@kyoto-rec.net

(公財)大阪府レクリエーション協会

Tel.06-6634-1702

☑ ora@poppy.ocn.ne.jp

NPO法人兵庫県レクリエーション協会

Tel.078-334-2065

☑ hyorec28@axel.ocn.ne.jp

NPO法人奈良県レクリエーション協会

Tel.0743-85-6303

☑ npo-nararec@bz04.plala.or.jp

和歌山県レクリエーション協会

Tel.073-422-3305

☑ wakarec30@ybb.ne.jp

鳥取県レクリエーション協会

Tel.0857-23-1866

☑ rec@tottoriken-rec.net

島根県レクリエーション協会

Tel.0852-21-7778

☑ simarecj@vega.ocn.ne.jp

岡山県レクリエーション協会

Tel.086-253-7545

☑ oka-rec@po6.oninet.ne.jp

広島県レクリエーション協会

Tel.082-228-6951

☑ keikyoh@dear.ne.jp

(社)山口県レクリエーション協会

Tel.083-934-5510

☑ yamareku@oregano.ocn.ne.jp

NPO法人徳島県レクリエーション協会

Tel.088-677-5255

☑ 6nz4n9@bma.biglobe.ne.jp

NPO法人香川県レクリエーション協会

Tel.087-813-3172

☑ kagawa-rec@biscuit.ocn.ne.jp

NPO法人愛媛県レクリエーション協会

Tel.089-963-1993

☑ ehimerec@joy.ocn.ne.jp

高知県レクリエーション協会

Tel.0887-32-2522

☑ kochirec@s9.dion.ne.jp

NPO法人福岡県レクリエーション協会

Tel.092-641-1022

☑ sa10@rec40.org

佐賀県レクリエーション協会

Tel.0952-51-3093

☑ sagareku@po.saganet.ne.jp

NPO法人長崎県レクリエーション協会

Tel.095-842-0100

☑ rec-naga@ngs2.cncm.ne.jp

熊本県レクリエーション協会

Tel.096-380-6662

☑ kumareku@aurora.ocn.ne.jp

大分県レクリエーション協会

Tel.097-567-9590

☑ rec-oita@oct-net.ne.jp

宮崎県レクリエーション協会

Tel.0985-89-3996

☑ info@miyazaki-rec.jp

鹿児島県レクリエーション協会

Tel.099-255-0225

☑ info@kaken-rec.jp

沖縄県レクリエーション協会

Tel.098-932-9870

☑ oki-rec1974@jewel.ocn.ne.jp

「ニューエルダー元気塾」実施市町村

- 北海道 … 函館市
- 青森県 … 青森市
- 岩手県 … 盛岡市
- 宮城県 … 黒川郡富谷町
- 秋田県 … 大仙市
- 山形県 … 山形市
- 福島県 … 福島市
- 茨城県 … 水戸市
- 栃木県 … 宇都宮市
- 群馬県 … 高崎市
- 埼玉県 … 比企郡川島町
- 千葉県 … 袖ヶ浦市
- 神奈川県 … 横浜市
- 東京都 … 文京区
- 新潟県 … 新潟市
- 富山県 … 黒部市
- 石川県 … 金沢市
- 福井県 … 福井市
- 山梨県 … 山梨市
- 長野県 … 松本市
- 岐阜県 … 羽島市
- 静岡県 … 静岡市
- 愛知県 … 春日井市
- 三重県 … 津市
- 滋賀県 … 長浜市
- 京都府 … 京都市
- 大阪府 … 岸和田市
- 兵庫県 … 明石市
- 奈良県 … 大和郡山市
- 和歌山県 … 岩出市
- 鳥取県 … 米子市
- 島根県 … 安来市
- 岡山県 … 倉敷市
- 広島県 … 福山市
- 山口県 … 山口市
- 徳島県 … 板野郡松茂町
- 香川県 … さぬき市
- 愛媛県 … 宇和島市
- 高知県 … 南国市
- 福岡県 … 筑紫野市
- 佐賀県 … 佐賀市
- 長崎県 … 大村市
- 熊本県 … 熊本市
- 大分県 … 大分市
- 宮崎県 … 宮崎市
- 鹿児島県 … 鹿児島市
- 沖縄県 … 読谷村

(平成24年度)



公益財団法人 日本レクリエーション協会

〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6階

Tel.03-3265-1336 Fax.03-3265-1245 E-mail.seisaku@recreation.or.jp www.recreation.or.jp

日本レクリエーション協会 高齢者の体力づくり支援事業

