「気軽に」「継続しやすい」介護予防を推進

# みまたフィットネス教室「ぴしゃトレ」

## 宮崎県三股町

介護予防・日常生活支援総合事業

高齢者 | 子ども | 若者 | 地域住民 | 障害者 | 生活困窮者 | 認知症の方 | その他

| 基礎情報 | | |
|---|---|---|
| | 人口（R7.1月時点） | 25,427人 |
| | 高齢化率（R7.1月時点） | 29.0% |
| | 要介護認定率（R7.1月時点） | 14.1% |
| | 取組の予算規模（年間） | - |

詳細はHPから

https://commulab.jp/activities/pishatraining/

### 取組概要

- 宮崎県三股町では年齢を問わず参加可能な介護予防教室で、毎週木曜日にリハビリテーションの専門家の指導のもと、ストレッチや筋力トレーニングなど、さまざまな運動を通じて健康づくりに取り組んでいる。
- 申込不要の「気軽に参加できる通いの場」として、一般的な介護予防事業には関心を示さなかった層の関心が向上し、毎回200人近くの参加者が集まっている。

### 背景・きっかけ

- 長年継続してきた介護予防教室において、参加者の固定化や高齢化に伴う参加者数の減少、開催頻度の低下による新規参加者の定着困難など、事業の継続性に課題が生じていた。そうした中で、より幅広い世代が継続的に参加できる新たな仕組みづくりが必要と考え、ポピュレーションアプローチの考え方を取り入れた「ぴしゃトレ」を開始した。
- 比較的運動機能の高い住民を中心に対象を広げ、集団全体の健康レベルを底上げすることを目的とした取組であり、参加者が自発的に関わりを持ち続けられる“通いたくなる場づくり”を重視している。

### 取組の経緯

- 介護予防教室の継続性に課題が見られたことを受け、町・社協・株式会社WONDER未来図が連携し、新たな介護予防事業の立上げを協議した。
- 当初は既存の通いの場を引き継ぎ、データに基づく運動機能評価や負荷設定を行うなど、効果を可視化できる仕組みを構築した。



「ぴしゃトレ」の様子




「ぴしゃトレ」のチラシ

## 取組詳細

- **取組内容**
  - ✓ 毎週木曜日に三股町武道体育館で開催している、無料の介護予防・健康づくりプログラムであり、参加者の運動機能向上や社会参加促進、地域包括的アプローチを通じた住民全体の健康底上げを目的としている。
  - ✓ リハビリ専門職と地域包括支援センター職員が安全管理や運動指導を行い、出席管理や運動機能評価にはデータ管理システム「cha-chat-to」を活用し、継続的な効果測定と個別支援につなげている。
- **実施体制**
  - ✓ 主体：三股町社会福祉協議会
  - ✓ 連携先：株式会社WONDER未来図、地域包括支援センター
  - ✓ 体制：理学療法士2名、作業療法士2名、言語聴覚士1名、看護師1名のほか、社協職員数名で毎回の教室を運営
- **経費・財源**
  - ✓ 地域リハビリテーション活動支援事業による事業費および社協財源により運営

## 成果

- 定量面：
  - 登録者数は開始からの3年間で30名から484名と増加、毎週平均180名程度の方が参加。
- 定性面：
  - 介護予防事業として高い費用対効果の確認。参加者の固定化や減少傾向を克服。
  - 参加者同士のつながりが深まり、地域内での自主的な交流やグループ活動が活発化した。
  - 男性を含む幅広い年代の参加が見られるようになり、地域全体の健康意識と社会参加意欲が高まった。
  - 他事業への参加者も増え、地域福祉活動の循環が生まれている。

## 今後の展望

- 体力測定や出欠データの分析をもとに、個々の状況に応じたフィードバックを充実させ、より効果的な運動支援につなげていく予定。
- ぴしゃトレを通じて培われた住民ネットワークを活かし、地域内での自主グループ活動や世代間交流の広がりの支援。
- 関係機関との連携を深め、町全体の健康づくり・介護予防のモデルとして他地域へも展開していくことを目指している。

# みまたフィットネス教室「ぴしゃトレ」

**宮崎県三股町**

## 取組のポイント

- **対象年齢を絞らないポピュレーションアプローチ**
  比較的運動機能の高い住民を対象に、地域全体の健康レベル向上を目指して実施している介護予防教室。

- **クラスを２つに分け、過不足ない運動負荷を提供**
  ①高負荷クラス（立位での運動が中心）、②低負荷クラス（椅子に座っての運動が中心）のクラス分けを行い、過不足のない運動負荷の提供をし、誰もが安心して継続できる仕組みを整えている。



ボランティアによるサポートの様子