

# みんなが活躍できる地域を目指して

## ～「10の筋トレ」をはじめませんか～

板橋区では、元気な高齢者を増やし、高齢者が活躍できる地域づくりを目指し、介護予防に資する「住民運営の通いの場」の支援を行っています。

### 「住民運営の通いの場」とは

住民運営の通いの場（以下、通いの場）は、住民同士が歩いて通える場所に集まり、介護予防活動を継続的に行うことで、身体づくりだけでなく高齢者の居場所と出番づくりにつながる活動です。健康寿命の延伸や、「支える側」の高齢者を増やす取り組みとして注目されています。

通いの場で行う  
介護予防活動は

運動、会食、認知機能低下予防など  
いろいろな取組があります。(右図参照)  
いずれも要介護の抑制効果が認められていますが、特に運動系通いの場の効果が高いことが示されています。

通いの場では多様な活動が行われていますが、気軽に始められる運動系通いの場として、板橋区では

「高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング（以下、10の筋トレ）」をおすすめしています。

10の筋トレのグループを立ち上げる時には、リハビリテーション専門職が筋トレのポイントを教えるために活動場所に伺います。また、CDやDVDをグループに差し上げます。活動内容が決まっているので取り組みやすく、おしゃべりが苦手な方も参加しやすい特徴があります。

「週1回」、「60分程度」、「10の筋トレ」に取り組む通いの場をはじめませんか。

### 介護予防に資する通いの場の取り組み



出典：一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会 取りまとめ（令和元年12月）

### 「10の筋トレ」とは

- 群馬大学が開発した高齢者向けの筋力トレーニングです。
- 加齢に伴い難しくなる「早く歩く」「階段を昇り降りする」といった生活機能の維持、改善に直接働きかけます。
- 介護予防の効果（転倒リスク軽減、閉じこもり予防、医療費抑制など）が実証されています。
- 生活動作に応じた筋肉や関節の使い方を10種類の筋トレにまとめたものです。

初級1～4のトレーニング



最初は初級コースからはじめ、4か月後に中級コースへ進みます。中級コースを4か月続けたら上級コースへ進み、おおよそ1年かけてマスターしていきます。

## 10の筋トレグループに参加している方からこんな声が届いています

### 10の筋トレの身体的効果

- 高い所の物が楽にとれるようになった。肩周辺がよく動くようになった。
- 座って靴を履き、立ち上がる時に楽になった。
- 長い距離を歩けるようになった。体力がついた。
- 毎日家事をしても疲れを感じにくくなった。



### 10の筋トレの生きがい、仲間づくりへの効果

- 週1回出かけることができ、仲間の元気な顔を見ると自分も元気になる。
- 年上の方といろいろな話ができてよかった。
- 地域とのつながりができて、防災や防犯のことでも安心。

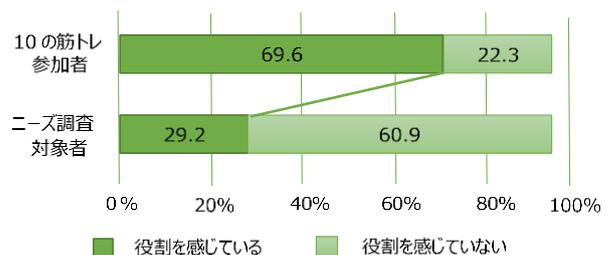
## 10の筋トレ参加者は 活動的 であることがわかりました

東京都は通いの場の効果として、社会とのつながりをはかる指標の①外出頻度、②交流頻度、③役割期待の3項目を提案しています。

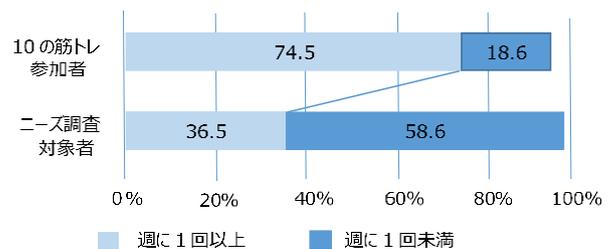
そこで板橋区では、3項目について10の筋トレ参加者と介護保険日常生活圏域ニーズ調査(元気高齢者、事業対象者、要支援1.2対象)と比較しました。

その結果、いずれの項目も、10の筋トレ参加者のほうがニーズ調査対象者より活動的な状況が示されました。特に、地域の人から頼りにされていると思うかの「役割期待」と、友人・知人と会う頻度「交流頻度」において差が大きくなりました。

### 役割期待の比較



### 交流頻度の比較



## 10の筋トレ考案者 浅川先生よりメッセージ



東京都立大学 健康福祉学部  
教授 浅川 康吉 先生

「10の筋トレ」は日常生活に必要な動作能力を維持・向上するために考案したトレーニングで、“家の外で仲間と一緒に”取り組むことをおすすめしています。

コロナ禍の続く中、まだしばらくはこの形は難しいと思いますが、“出かける”とか“友人・知人と会う”ということは日々の生活に欠かせない場面です。“近所に出かけて行って、みんなで一緒に身体を動かす”という場面は身体にも心にもいい影響をもたらします。

日々の暮らしそんな場面をつくるためにぜひ「10の筋トレ」をご活用ください。

## グループを始めた「きっかけ」はいろいろあります

10の筋トレグループは、平成29年度から3年半で80グループ（約1,600人）になりました。

### 老人クラブ

老人クラブとして元々様々な活動をしていましたが、そこに10の筋トレを取り入れて週1回活動することになりました。会長さんが「区民と区長との懇談会」に出席し10の筋トレを知ったことがきっかけに始めたグループもあります。



氷川クラブ



北寿クラブ

### マンション 団地自治会

同じマンションや近所にお住まいの友人・知人が、マンションの集会室に集まって活動しています。また、団地の自治会活動として10の筋トレを始めたグループもあります。



アルス筋トレクラブ



すみれの会

### 医師

病院の医師が担当している患者さんに声をかけて立ち上がったグループです。

同じ病院のリハビリテーション専門職が筋トレの指導をしました。筋トレの効果を実感した方の口コミで参加者も増えています。



徳丸の会



西台たんぽぽクラブ

### 民生委員

おとしより相談センターの説明を聞いた民生委員の方が自宅の一部を開放し、筋トレに興味のある方に声をかけて活動が始まりました。また、民生委員の方のネットワークを活かしお寺を活動場所としてお借りして始めたグループもあります。



TO.WA 徳丸



西台萌え木の会

### 支えあい会議 ・介護予防 サポーター

支えあい会議で説明を聞いた会議メンバーがグループを立ち上げました。

その方は介護予防サポーターとなり、仲間や参加者を増やして10の筋トレ以外の運動も行っています。



いちご会



いきいき前野

### 介護施設

10の筋トレ会場に使用してほしいと多くの介護施設から申し出がありました。そこで、体験講座を開催し集まった方でグループを立ち上げました。始めた当初は見知らぬ方同士でしたが、今では地域の仲間となりました。



ケアポート 10



本蓮沼 10の筋トレ



その他にも、福祉の森サロンやNPO団体がもともとの活動に10の筋トレをプラスして取り組んでいるグループがあります。



## 10の筋トレをはじめませんか

10の筋トレは個人で取り組むこともできますが、継続して行うためには仲間と一緒に取り組むことをおすすめします。



### 体験講座に参加する

「どんな筋トレなのか」「自分に合っているか」など知りたい方は、体験講座がおすすめです。広報いたばしで参加者を募集します。



### 仲間と自分たちのグループを作る

一緒にやってみたい3人以上の仲間を集め、活動場所が決まりましたら、出前講座をお申し込みください。リハビリテーション専門職が活動場所にお伺いしてグループの立ち上げ支援を行います。

立ち上げから1年間で合計5回（初級3回、中級1回、上級1回）派遣します。



### 現在活動しているグループに参加する

冊子『10の筋トレグループマップ』では各グループの活動場所や活動日などを紹介しています。参加したいグループが見つかりましたらお取次ぎいたしますので、お問い合わせください。（会場の定員の都合で、途中からの参加をお断りしている場合があります。）

※ 冊子はおとしより保健福祉センターで配布しています。板橋区ホームページからもご覧いただけます。

## いつまでも続けるために

10の筋トレグループを対象に

「地区合同筋トレ」や「介護予防推進連絡会」、「10の筋トレ合同大会」を開催しています。

他のグループと情報交換をしたり、介護予防について学んだりする機会として活用しましょう。



10の筋トレに取り組んでいる仲間がたくさんいることがわかり、元気づけられました。

他のグループの活動報告を聞いて、マネしたいところがありました。

## 私たちリハビリテーション専門職がお手伝いします



竹川病院 理学療法士  
可児さん

私たち『いたりハネット介護予防部会』のメンバーは、普段は病院や介護施設などで板橋区の高齢者の皆さんを対象にリハビリをしている専門職です。

自分たちが働く板橋区に、高齢になっても元気で過ごしてもらえるような「居場所と出番を作りたい！」を合言葉に有志が集まり活動しています。

《 編集・発行・お問い合わせ 》

板橋区おとしより保健福祉センター 介護普及係

電話 5970-1120 FAX 5392-2060

令和3年3月発行



板橋区10の筋トレホームページ