

＼運動を通して地域貢献してみませんか？／



太極拳ゆったり体操指導員

募集

喜多方市では、本市オリジナルの「太極拳ゆったり体操」を活用した介護予防事業を推進しており、地域で体操を指導する指導員を募集しています。



太極拳ゆったり体操直営教室の様子

太極拳ゆったり体操とは？

喜多方市と福島県立医科大学の安村誠司教授、会津保健所との協働により作成した、喜多方市オリジナルの介護予防体操です。

この体操は、動作に転倒予防につながる「バランス」「筋トレ」「ストレッチ」の各要素を取り入れているのがポイントで、介護予防に効果があることが証明されています。

体操の効果

短期的検証では…

- ① バランス機能が向上した
(開眼片足立ちの時間の伸び)
- ② 下肢筋力を中心とした全身の筋力が強化された
(長座位立ち上がり時間の短縮)

対象：週1回 3か月の教室参加者(1)

参考文献：(1) 野村卓生・菅野伸樹・長野聖・高戸仁郎・橋本直三・柳岡大・堀田一・安村誠司、太極拳を取り入れた体操の開発と介護予防効果に関する予備検証、2007
(2) 森山信彰・陸智美・大島鉄三・佐藤久美子・栗田美穂・安村誠司、「太極拳ゆったり体操」中長期的検証に係るデータ分析、2023

中長期的検証では…

- ① 要介護状態になるのを遅らせた
(観察開始から新規介護認定までの平均日数) **男性は約2年も!!**
男性：参加群 3149 日、非参加群 2541 日
女性：参加群 3256 日、非参加群 2956 日
- ② 生存率の向上にも有効
(観察開始から死亡までの平均日数) **男性は約3年も!!**
男性：参加群 3316 日、非参加群 2228 日
女性：参加群 3499 日、非参加群 3247 日
対象：2011～2015 に体操参加者と非参加者2)

活動内容

以下の各教室等に出向き、約1時間の体操指導を行います。

- ・太極拳ゆったり体操教室
直営教室(会場：喜多方市総合福祉センター)
施設委託教室(会場：教室委託事業所)
- ・太極拳ゆったり体操地区推進事業(会場：地区集会所等)
- ・体験教室(会場：地区集会所等)

体操動画はこちら♪



指導員登録の流れ

「高齢者への接し方」や「より正確に、より安全に、より効果的に体操を行っていただける指導」などを目的とした指導員育成制度により段階的に養成されるので、安心して活動いただけます。

現在、リーダー、サブリーダーの方々が地域で活動しています。

ステップ1 サポーター講習会(7月頃)

ステップ2 サポーターステップアップ講習会(10月頃)

ステップ3 サブリーダー認定試験(適宜)

ステップ4 リーダー認定試験(適宜)

太極拳をやったことがなくても大丈夫です！まずはサポーター講習会からご参加下さい！お待ちしております!!

問い合わせ：喜多方市高齢福祉課 地域包括ケア推進班 0241-24-5242