

しまトレ推進事業について

1 しまトレ推進事業について

平成29年度より、高齢者が要介護状態になることを予防するため、介護予防体操「しまトレ※¹」の推進を開始した。併せて、しまトレを通して地域の支え合い体制づくりを目指している。

推進方法としては、体験出前講座の実施やしまトレの立ち上げ支援（3ヶ月間）を積極的に行っている。さらに、公認しまトレ※²を開始及び整備する団体に対して補助金を交付している。

※1 しまトレ

島田を元気にする体操（トレーニング）のことであり、①しまだ市っ歌りげんき体操、②しぞ〜かでん伝体操の総称。

※2 公認しまトレ

次の3つの条件を満たすしまトレのこと。①体操を週1回以上実施すること、②1回あたり5人以上の参加者が見込まれること、③参加希望者を積極的に受け入れること（地域全体で取り組んでいくこと）

2 しまトレの現状（現在の実施状況）

(1) 公認しまトレ数と補助金交付団体の推移

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度 (見込み)	令和5年度 (目標)
計画値(箇所)	75	100	110	120	126	132
公認しまトレ数	69	82	86	91	97	
補助金交付数	22	12	5	2	4	

- ・新型コロナウイルスの影響で、開設を断念する場所が複数あった。
- ・推進から6年目を迎え、参加者の高齢化等により終了してしまった箇所があり（4箇所）、今後、実施継続や参加者の拡大が課題となっている。
- ・補助金は椅子（10万円）、DVDプレイヤー（1万円）及びテレビ（5万円）を対象として交付している。
- ・立ち上げ支援後は、1年ごとに市職員が体力測定、半年ごとに地域包括支援センター職員が訪問しているが、団体からは体操の指導や体力測定の回数を増やして欲しいという要望がある。
- ・しまトレナー養成講座を実施し、参加者の体操内容の向上や地域の人への口コミによる参加者の拡大につなげる。また、しまトレナー養成講座修了者に対して、体組成計や握力計の貸し出しを行い、体力測定を自分たちで実施できるようにする。

(2) 中学校区別（地域包括支援センター別）公認しまトレ箇所数

	第一	第二	六合	初倉	金谷	川根
公認しまトレ数	19	18	14	11	26	9

令和5年1月末時点

- ・地域によって実施箇所数にばらつきがある。
- ・自治会別では、67自治会中 60自治会でしまトレを実施している。(89.6%)
- ・誰もが歩いていける範囲に1箇所つくるには、更なる推進が必要。

3 今年度の取組

(1) しまトレナーの養成（しまトレナー養成講座）

地域のしまトレ参加者に対して、正しい体操の方法や効果を伝えることや、しまトレの普及啓発、体力測定で参加者の体力測定を実施するといった役割を担う人材を養成した。今年度より、講座内容に2つの体操を追加、参加募集をしまトレ未実施者へも行うこととした。

しまトレナー養成講座の内容（1回につき2日間）

- ①しまトレで活用できるレクリエーションの紹介
- ②しまだ市っ歌りげんき体操 講義・実技
- ③しぞ〜かでん伝体操 講義・実技
- ④しまだ茶っかりながいき体操 講義・実技
- ⑤しまだ歯っかり健口体操 体操に関する内容の講義
- ⑥しまトレナーの役割と支援方法
- ⑦体組成計の操作説明

【第1回】

- ・会 場：保健福祉センターはなみずき 運動室
- ・参加者：18人

【第2回】

- ・会 場：初倉公民館 くらら 多目的ホール、第1・第2集会室
- ・参加者：8人

(2) きっかけ講座

普段介護予防に関心がない層に興味をもってもらうため、講座名や講座内容を調整した講座を実施した。

【第1回】

- ・会 場：保健福祉センターはなみずき 運動室
- ・参加者：20人
- ・講座名：カラダづくり講座
- ・講座内容：フレイルチェックおよびフレイル予防に関する全般的な説明。効果的な体操（しぞ〜かでん伝体操など）の紹介。

【第2回】

- ・会 場：初倉公民館 くらら 第1・第2集会室
- ・参加者：9人
- ・講座名：農トレ講座
- ・講座内容：腰痛に関する内容に重点を置いた。腰への負担が少ない農作業の動作、腰痛予防のポイント、効果的な体操（茶っかりながいき体操）の紹介など。

4 今後の取組みや改善点

平成30年度は、「しまトレ」の知名度とともに公認しまトレ実施箇所が急激に増加した。

令和元年度以降は、積極的な実施を考える地域が少なくなったため、実施個所数の増加が少なくなったと考えられる。未実施地区については、積極的に関わりを持ち実施を促していく。

また、参加者の減少や高齢化により、実施を中止した団体があるため、今後は、既存の各公認しまトレが継続的に実施できるような支援と併せて、参加者の増加や若い世代の参加を促していく。

さらに、「しまトレ」の正しい方法を伝えられる“しまトレーナー”を地域に増やしていけるよう、講座開催時には「しまトレ」団体に積極的に声掛けしていく。

しまトレの効果性についても、今後、データを集約し、分析していく。