

安心・安全・効果的にグループ運動を行っていくために注意したいポイント

グループで行う運動のすすめ方ガイド

～楽しく行うためのルール・ロール・ツール～

仲間（参加者）

- 参加者の確認（例：人数・参加者名など）
- 様子をお互いに確認（例：顔色や体の動きなど）
- 当日の健康状態の確認や運動開始前のチェックリストの活用
- 血圧・脈拍の測定
（運動中止基準：安静時収縮期血圧 180mmHg 以上または拡張期血圧 110 mmHg 以上、安静時脈拍数 110 拍 / 分 以上または 50 拍 / 分 以下、いつもと異なる脈の不整）
「厚生労働省介護予防マニュアルより抜粋」

- 緊急連絡先（例：氏名、年齢、住所、内服薬の状況など）
- 運動を始める前のかかりつけ医への相談・確認（例：運動の強度・時間・頻度や注意事項、定期的な健診受診など）
- 運動に適した服装（例：滑りにくいシューズを履く、スリッパやサンダルは避ける、通気性の良い服装の着用など）
- 運動中の体調変化（例：疲労や痛みが増悪した場合、無理せず休憩・中止し、必要時には医療機関を受診）
- 運動の実施記録（例：カレンダーや健康運動手帳、スマートフォンなどを活用した記録）※65歳からの健康講座などで配布しています

時間

- 運動する時間帯を夏と冬で調整
- 休憩時間（水分補給の時間）

- 運動時間・頻度（目安：週1回以上のグループ運動を行う、普段の生活でプラス・テンを実践する）

空間（環境）

- 気象状況への配慮（例：日照、気温、室温、湿度の確認、熱中症予防の詳細：藤沢市ホームページ「熱中症にご注意ください！」参照）
- 運動場所の環境に応じた配慮（例：広さ、床面の滑りやすさや破損、障害物など）
- 休憩場所（例：座る場所、木陰、トイレ）
- 救急セットの準備（例：血圧計、冷却材、体温計、包帯、滅菌ガーゼ、消毒液、ティッシュ、絆創膏、はさみ、ピンセットなど）

- 救急車（119番）の呼び方（詳細：藤沢市ホームページ「救急車の正しい使い方について」参照）
- スポーツ保険などへの加入
- 転倒予防のために支えになるもの（例：壁、柱、机、イスなど）
- AED（自動体外式除細動器）（設置場所や使用可能かどうかの確認、ない場合は迅速に救急車を呼ぶ体制を整える）

上記のポイントは参考例です。ふだんから体調に留意し、安全に運動できるようにしましょう。

研究・本ガイドに関するお問い合わせ

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 ふじさわプラス・テン研究班

〒223-8521

神奈川県横浜市港北区日吉 4-1-1

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター

TEL 045-566-1090

FAX 045-566-1067

Email f.plus10.keio@gmail.com

ホームページ <http://www.plusten.sfc.keio.ac.jp/>



ふじさわプラス・テンの活動から、身近な地域で主体的・定期的集まって行う運動（グループ運動）は、身体的健康、精神的健康、社会的なつながりを通じてバランスのとれた健康に貢献していることが分かってきました。

そして、円滑な活動を行っているグループの運動継続の秘訣が見えてきました。

このガイドを活用して、身近な場所で仲間と一緒に楽しくからだを動かしてみませんか？

制作：慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 協力：藤沢市、公益財団法人藤沢市保健医療財団 2018年3月発行
2017年度健康・体づくり事業財団健康運動指導研究助成により作成

Copyright © ふじさわ プラス・テン研究班 ALL RIGHTS RESERVED

ふじさわプラス・テンの展開と本ガイドの目的



ふじさわプラス・テンの研究成果 (グループ運動の効果)

プラス・テンとは

「プラス・テン」とは、今より10分多くからだを動かすことです。18歳から64歳では元気にからだを動かし1日60分、65歳以上では強度にかかわらず40分というのが健康づくりのための身体活動^{*1}の目安(右図)になります。1日10分間でも身体活動を増やすことが大切です。研究結果では、1日10分の身体活動でロコモや認知症のリスクを8.8%減らせることが分かっています^{*2}。

- *1 身体活動とは、あらゆる身体的な動きをいい、スポーツ・運動だけでなく、仕事、移動、家事・子育て、余暇などのすべての動きを指します。
- *2 厚生労働省健康づくりのための身体活動基準 2013 より



ふじさわプラス・テンの取り組みと本ガイドの目的

ふじさわプラス・テンは「プラス・テン」を藤沢市で展開しているものです。2013年4月から2年間、藤沢市と藤沢市保健医療センターと慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科が「藤沢市身体活動促進キャンペーン」として多面的な働きかけを行いました。例えば、藤沢市版アクティブガイドの配布、健康づくりイベントや公開講座、自治会やサークルなどでの健康講座、プラス・テン体操の普及などの活動を行ってきました^{*3}。

2015年以降は、市内の10グループ(自治会や老人クラブ、サークルなど)の協力を得て、健康チェック(身体活動量、体力テスト、iPadを使った認知機能チェックなど)とグループ活動の支援を通じて、身近な地域で主体的・定期的に行うグループ運動の効果を探っています。研究参加グループへのインタビュー調査では、定期的なグループ運動は身体的・精神的健康、社会的なつながりを通じてバランスのとれた健康に貢献していることが分かってきました^{*4}。またグループ運動を円滑に行うための秘訣が見えてきました。

本ガイドは、これまでの研究から得られた成果をまとめたものです。身近な地域で主体的・定期的集まって運動するグループの活動を進めるためにご活用ください。

- *3 Saito ら, Preventive Medicine, 2018.
- *4 Komatsu ら, BMC Geriatrics, 2017.



プラス・テン体操

身近な場所で気軽に運動を始めるためのツールのひとつとして、2014年にふじさわプラス・テン体操を制作しました。柔軟性運動、有酸素性運動、筋力増強運動、バランス運動の4つを組み合わせた10分間の運動プログラムです。ナレーションの解説付きで藤沢市に馴染みのある童謡に合わせてからだを動かすことができます。



グループ運動を1年間継続した方は、下肢筋力と歩行能力が向上しました!

■ ご協力いただいたこと



健康チェック: 3回(研究参加時、6か月後、1年後)

活動量・認知機能のチェック、体力テスト、アンケートを実施

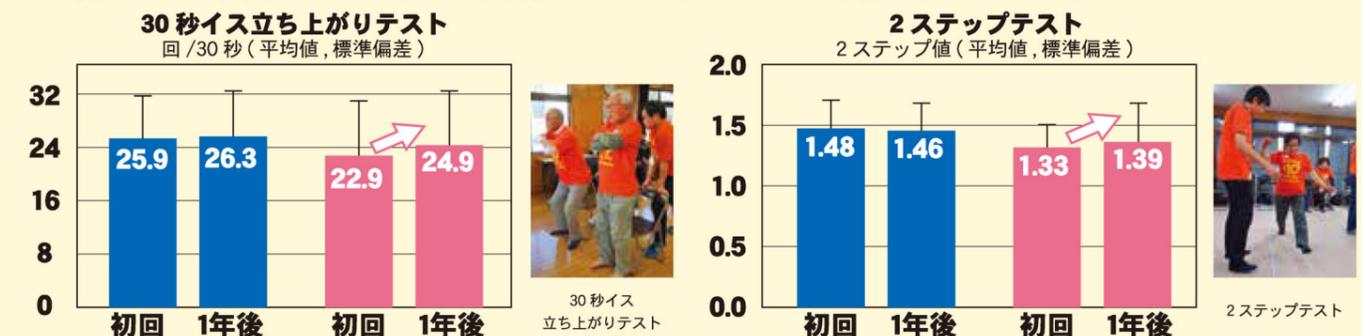
目標: 週1回以上、グループで運動を行うこと(グループ)、毎日プラス・テンすること(個人)

■ 参加グループの特徴(初回健康チェック時)

参加者: 192名 平均年齢: 75歳

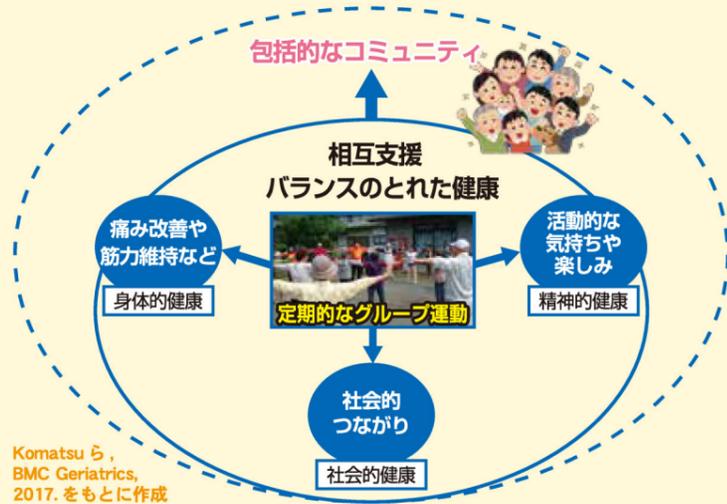
- グループ運動を行っていないグループ(非実施群): 44名(2グループ、平均年齢74歳)
- 1年間グループ運動を継続したグループ(実施群): 148名(8グループ、平均年齢75歳)

■ 初回と1年後チェックの比較



グループ運動実施群では、下肢筋力(30秒間でイスから立ちあがる回数: 約23回⇒25回)と歩行能力(最大2歩幅: 身長1.33倍⇒1.39倍、即ち身長160cmの方で、約10cm増加)の値が向上しました!

定期的なグループ運動が身体的・精神的・社会的にバランスのとれた健康に貢献していました!



Komatsu ら, BMC Geriatrics, 2017. をもとに作成

- 2グループ26名の方にグループ運動継続の効果について、インタビュー調査しました。
- グループ内の相互支援を通じて、定期的にグループ運動が継続でき、身体的・精神的・社会的にバランスのとれた健康(Balanced Health)に貢献していることが分かりました。
- グループ運動はだれでも受け入れることのできる包括的なコミュニティづくりにも役立っているようです。

コミュニティづくりに重要な ルール・ロール・ツールとは

コミュニティ(グループ)づくりに重要なルール・ロール・ツールという考え方があります。これらがバランスよく配置されていると地域のつながりが強くなり、持続的で活発なグループになっていくと言われています。

ルール

グループ運動を行う上で必要な約束ごとや活動を行っていく中で自然にできてくる決まりごと

ロール

ルールに基づいて自発的に担う役割や係のこと

ツール

活動を円滑に進めるために役立つ道具や資源(活動場所や行政サービスなど)のこと

次ページ以降に、ふじさわプラス・テン研究参加グループのルール・ロール・ツールの実践例を紹介しています。自分たちのグループをルール・ロール・ツールの考え方に当てはめてみましょう！

ステップ1

自分たちのグループのルールはどんなものがあるか、どんなものにするのか、話し合ってみましょう！

ステップ2

ルールに基づいて、どんな役割があるか、どう分担するとよいか考えてみましょう！

やってみよう！

ステップ4

定期的に(半年に一度くらい)話し合って円滑な活動ができているか確認してみましょう！

ルール 約束

コミュニティ
(グループ)

ロール 役割

ツール 役立つもの

ステップ3

ツールをうまく活用して活動を円滑に進めましょう！



「はじめる」

～これからグループで運動を始めるには～

ルール

■ いつ、どこで、どれくらい、どんな運動をするか

(例：毎週水曜 9:00～9:30、マンション内のホールでプラス・テン体操とラジオ体操を行う)



■ 体調に合わせて無理せず行う

(例：イスに掴まってバランス運動を行う)



ロール

■ 全体のとりまとめ

(例：自治会長、サークル代表者など)

■ 運動リーダー

(例：運動前後のあいさつ、みんなの前で手本となって運動、安全面の配慮など)



■ 運動場所の予約、鍵の管理

■ 物品の準備 (例：ラジカセなど)

ツール

【運動実施のためのツール】

- 活動場所 (例：集会所、公園など)
- 運動の CD や DVD (例：プラス・テン体操、かわせみ体操、ラジオ体操など)
- CD ラジカセ、DVD デッキ
- 転倒予防のために支えになるもの (例：壁、柱、机、椅子など)
- 汗拭きタオルやリストバンド
- 安全管理ツール (例：健康状況確認表、救急セットなど)

【社会資源としてのツール】

- 行政サービス (例：からだ動かし隊など)



「つづける」

～グループで運動を続けるには～

ルール

- 運動前後に水分補給をする
- 室内外の温度調節をする
(例：窓の開閉、エアコンの使用、日陰を利用するなど)
- 協力して準備を行う
- 運動リーダーを決める
- 役割を持つ人を増やす



- グループの活動内容を出し合い、興味を持ち取り組む
- 自分の生活リズムを大切にする
- 仲間内の問題を気軽に話し合う
- ルールはあまり細かくせず、強要しない
- 主な運動以外の活動も取り入れる
(例：ウォーキング、卓球、スポーツ吹き矢、脳トレなど)



「つながる」

～活動を広め、多くの方に参加してもらうには～

ルール

- 他のグループや団体と情報を共有したり、イベントなどに参加して情報を得たりする
- グループ内外のイベントで運動する (例：カラオケ、映画鑑賞会、子ども会など)



ふじさわプラス・テン参加者との交流会



グループ運動後のお茶会



ふじさわプラス・テン大交流会



ふじさわプラス・テンホームページ

ロール

- 運動場所の予約、鍵の管理
- 物品準備
(例：ラジカセ、飲み物など)
- 運動リーダー
- 参加者名の確認
- 記録係
(例：日時、参加者数、運動内容などの記録)
- 活動報告
(例：回覧板の活用など)
- 健康情報の収集・提供



ツール

【運動継続のためのツール】

- 主な運動以外の活動
(例：ゴムバンド、台を利用した運動など)
- 飲み物
- 運動記録
(例：カレンダーや手帳、グループ用記録表)
- パソコン、プリンター
- 広報ツール
(例：回覧板、掲示板、ホームページ、チラシ、広報誌など)
- 運動のCDやDVD



【社会資源としてのツール】

- 行政サービス
(例：介護予防運動団体への登録、地域包括支援センターとの連携)

ロール

- 広報
(例：チラシ配布によるグループ活動の情報発信など)
- 運動リーダー
(例：体力測定の実施など)
- 連絡や調整
(例：他グループや団体との交流や連絡・調整)
- 口コミ
(例：グループの活動を周りの人に伝える、グループ運動に誘うなど)



ツール

【運動普及のためのツール】

- 広報ツール
(例：回覧板、掲示板、チラシ、ホームページ、広報誌など)
- 体力測定機器
(例：握力計、ストップウォッチなど)



【社会資源としてのツール】

- 行政サービス (例：地域の縁側など)
- 大学などの外部組織
(例：定期的サポートなど)
- グループ運動普及の場
(例：自治会、老人クラブ、教育委員会など)



グループ運動ワークシート

グループ名 ()

1. はじめる

2. つづける

3. つながる

ルール (約束)

<input type="checkbox"/> いつ、どこで、どれくらい、どんな運動をするか ()
<input type="checkbox"/> 体調に合わせて無理せず運動する
<input type="checkbox"/> 運動前後に水分補給をする
<input type="checkbox"/> 協力して準備を行う
<input type="checkbox"/> 運動リーダーを決める
<input type="checkbox"/> 役割を持つ人を増やす
<input type="checkbox"/> 参加者を把握する
<input type="checkbox"/> 活動内容を出し合い興味を持ち取り組む
<input type="checkbox"/> 自分の生活リズムを大切にする
<input type="checkbox"/> 問題や課題を気軽に話し合う
<input type="checkbox"/> ルールはあまり細かくせず、強要しない
<input type="checkbox"/> 主な運動以外の活動も取り入れる
<input type="checkbox"/> 運動前に地区の連絡をお知らせする
<input type="checkbox"/> 他のグループや団体と情報を共有する
<input type="checkbox"/> グループ内外のイベントで運動する
その他

ポイント

- ① いいグループの形はひとつではないので、好事例を参考に自分たちのグループに合ったルール・ルール・ツールを考える。
- ② 難しく考えずに始めて改善していくこと。

自分たちのグループにあるルール・ロール・ツールをチェック☑していきましょう！
カッコ内には、具体的な内容を書いてみましょう。
つながりのあるものを線でつなぎ、それらがバランスよく備わっているか考えてみましょう。

ロール (役割)

<input type="checkbox"/> 全体のとりまとめ ()
<input type="checkbox"/> 運動場所の予約・鍵の管理 (必要あり・なし) ()
<input type="checkbox"/> 物品準備 ()
<input type="checkbox"/> 運動リーダー ()
<input type="checkbox"/> 参加者名の確認 ()
<input type="checkbox"/> 記録係 ()
<input type="checkbox"/> 活動報告 ()
<input type="checkbox"/> グループ内外の連絡・調整 ()
<input type="checkbox"/> 健康情報の提供 ()
<input type="checkbox"/> グループ内外への広報 ()
<input type="checkbox"/> 参加者の自主的な交流、継続参加 ()
その他

ツール (役立つもの)

<input type="checkbox"/> 活動場所 ()
<input type="checkbox"/> 主な運動 ()
<input type="checkbox"/> はじめるための道具 ()
<input type="checkbox"/> AED (自動体外式除細動器)
<input type="checkbox"/> 救急セット
<input type="checkbox"/> 温度計・湿度計
<input type="checkbox"/> 主な運動以外の活動 ()
<input type="checkbox"/> つづけるための道具 ()
<input type="checkbox"/> 広報 ()
<input type="checkbox"/> グループ運動普及の場 ()
<input type="checkbox"/> 外部組織 ()
<input type="checkbox"/> 藤沢市関連事業 ()
その他

- ③ 自主的に交流・継続をしていることも大切な役割のひとつとして考える。ロールは明確なものばかりではなく、リーダーの相談相手、話し合いの活発化やムードメーカーといった活動を支える役割を担うこともロールのひとつ。



グループ運動に活用できるツール(藤沢市関連事業)の紹介

体操 CD・DVD

事業名	内容	お問い合わせ
ふじさわオリジナル体操(プラス・テン体操、かわせみ体操、キュんとさせる、このまちで) 	体操の音声 CD、動画 DVD を貸出、配布します。 	【オリジナル体操】 ■藤沢市保健所健康増進課 (電話) 0466-50-8430 (FAX) 0466-28-2121 CD・DVD の配布、貸出あり 詳細はこちらから https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/kenko-z/kenko/kenko-jigyuu.html 【プラス・テン体操】 ■藤沢市保健医療財団保健事業課 (電話) 0466-88-7311 (FAX) 0466-86-6065 動画視聴はこちらから https://iryo.city.fujisawa.kanagawa.jp/

活動支援

事業名	内容	お問い合わせ
からだ動かし隊 	市内で、3名以上で、月1回以上、主体的にからだを動かす活動をしているグループの登録制度です。 体操CDやDVD、デッキの貸出、運動指導員の派遣などの特典があります。	■藤沢市保健所健康増進課 (電話) 0466-50-8430 (FAX) 0466-28-2121 ■藤沢市保健医療財団保健事業課 (電話) 0466-88-7311 (FAX) 0466-86-6065 ※物品の貸出には一部条件があります ■からだ動かし隊のチラシや登録申請書 http://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/kenko-z/kenko/kenko/oendan.html ■誰でも参加可能なグループの情報 http://kenkofujisawa.jp/ja/kyouryokutai/karada-ugokashitai.html
いきいき運動グループ(介護予防運動自主活動団体)	地域で、5名以上、月2回以上、30分以上のだけでもどこでも手軽にできる運動を行っている団体に活動費の助成を行います。	■藤沢市地域包括ケアシステム推進室 (電話) 0466-25-1111 (内線 8285) (FAX) 0466-50-8415 ※募集時期は広報などで周知。活動内容や構成人員など、団体についていくつか要件があります。

講座 / 講習会

事業名	内容	お問い合わせ
ラジオ体操講習会 ラジオ体操指導者講習会	全国ラジオ体操連盟指導者による本格的なラジオ体操の実践講習をします。 ※全国ラジオ体操連盟公認指導資格を取得できる講習も実施しています。	■藤沢市保健所健康増進課 (電話) 0466-50-8430 (FAX) 0466-28-2121 ■藤沢市保健医療財団保健事業課 (電話) 0466-88-7311 (FAX) 0466-86-6065 その他にも、かわせみ体操講習会やウォーキング教室などを実施しています。詳しくは、藤沢市保健所健康増進課までお問い合わせください。
ふじさわオリジナル体操講習会 ふじさわオリジナル体操リーダー講習会	ふじさわオリジナル体操の講習会を実施しています。 ※グループで楽しく安全に活動するためにリーダーとなる方向けの講習会も実施しています。	
公園を活用した健康づくり講座	身近な公園を活用した健康づくり講座を実施します。 公園内に設置されている健康遊具などの利用方法の紹介や園路を活用したウォーキングなどを実践します。	

保険 / 電話相談

事業名	内容	お問い合わせ
市民活動災害保障保険	5人以上で自主的に活動を行っている中での災害、事故を補償する保険です。	■藤沢市市民自治推進課 (電話) 0466-50-3516 ※一定の条件あり
ふじさわ安心ダイヤル 24	市民の皆さんが心や身体の健康などについていつでも気軽に相談できるように、24時間(365日)体制で医師や専門スタッフなどのヘルスカウンセラーによる無料電話相談を受け付けています。	0120-26-0070 (フリーダイヤル) 受付時間: 24時間 / 年中無休 詳細はこちらから https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/hoken-j/fujisawa-anshindial24.html