

設置実績 (2020年1月1日現在)



(東日本)
茨城県鹿島郡
茨城県つくばみらい市
茨城県取手市
茨城県常陸太田市
神奈川県藤沢市
群馬県安中市
群馬県高崎市
群馬県前橋市
埼玉県鴻巣市
埼玉県さいたま市
埼玉県川口市(旧:鳩ヶ谷市)
千葉県我孫子市
千葉県君津市
千葉県袖ヶ浦市
千葉県松戸市
栃木県佐野市
東京都大田区
東京都葛飾区
東京都狛江市
東京都墨田区
東京都品川区
東京都台東区
東京都多摩市
東京都文京区
福島県会津美里町



(西日本)
富山県滑川市
愛媛県西宇和郡
大阪府八尾市
大分県別府市
宮崎県延岡市
宮崎県宮崎市



●お申込み・お問い合わせ先
[http://tairyoku.or.jp/
exercise-classroom/](http://tairyoku.or.jp/exercise-classroom/)



東京事業所1課

TEL.03-5858-2200

FAX.03-5858-2121



内閣府認定
公益財団法人 体力つくり指導協会
THE ASSOCIATION OF PHYSICAL FITNESS PROMOTION & GUIDANCE
〒136-0072 東京都江東区大島一丁目2番1号
ザ・ガーデンタワーズサンライズタワー1階

うんどう教室

高齢者うんどう習慣化プログラム



元気でいてくれてありがとう!
といえる確かな事業

【合言葉】

健康づくりのうんどうは
他人とくらべることでも勝つことでもありません。
自分に合ったうんどうをゆっくり・ノンビリ続けて
今やれることが5年後にできればそれでいいんです。



内閣府認定
公益財団法人 体力つくり指導協会
THE ASSOCIATION OF PHYSICAL FITNESS PROMOTION & GUIDANCE



高齢者の社会参加と地域の支え合いの体制づくりを兼ねそろえたプログラム

公益財団法人体力つくり指導協会は、平成23年11月29日に内閣府の認定を受け、同年12月1日に移行登記を完了し、国民と共に“自助、共助、公助”的精神をもって新たな歩みを始めることになりました。

日本は世界一の長寿国家となり、4人に一人以上が高齢者というかつて経験したことのない未曾有の事態となりました。特に、高齢者の医療費の抑制と介護予防対策は、国民の最大の関心事であるといっても過言ではないでしょう。私たち法人は、地方自治体が取り組む高齢者健康自立を実現する介護予防事業に目を向け、この現状を地域単位で改善するため、高齢者対象の数少ない継続型屋外活動として、うんどう習慣化を目標に、「うんどう教室」の運営と指導に取り組んでいます。

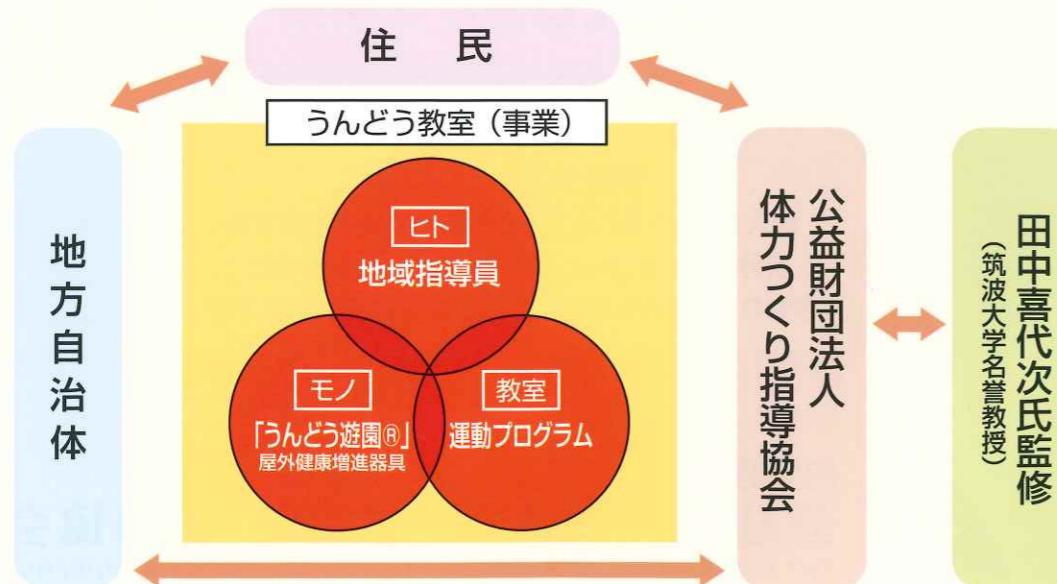


うんどう教室の概要

「うんどう教室」とは、公園等に屋外健康増進器具“うんどう遊園®”を設置し、高齢者の運動習慣化に特化した“運動プログラム”を用いた介護予防を目的とした教室をいいます。

また、介護予防教室開催と同時に指導員希望者を募り“地域指導員(運動指導員)”を2年間かけて養成します。2年後には、地域指導員のもと、住民が主体となって介護予防教室を開催していくプログラムになっています。

3年目には住民が主体となって「介護予防教室」を開催できることが本プログラムの最大の魅力です。

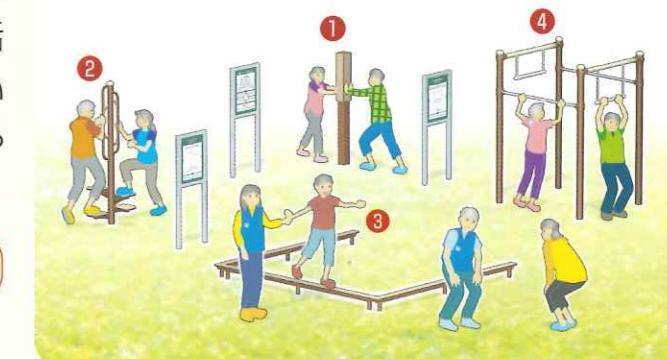


うんどう教室プログラム

うんどう教室プログラムは、4つの遊具(屋外健康増進器具)を中心に使用し、高齢者が日常生活の中で運動を習慣化できるように、“簡単・優しい・続けられる”をテーマに、とてもシンプルで覚えやすい名称と運動内容になっています。

うんどう遊園®(屋外健康増進器具)

商標登録番号第5549322号
「うんどう遊園」は商標登録されています



① つまずかぬうんどう

【目的】下半身の柔軟性を高める
足首を柔らかくし、ふくらはぎの疲れをとり、股関節の可動域を広げ、腰のストレスを軽減する



② かいだんうんどう

【目的】太ももとお尻の筋肉を刺激する
足腰の動きをよみがえらせ、お尻(骨盤底筋群)の筋肉を刺激することで失禁の予防にも効果がある



③ ふらつかぬうんどう

【目的】体幹部の筋肉を刺激する
姿勢の改善や腰痛予防に効果がある

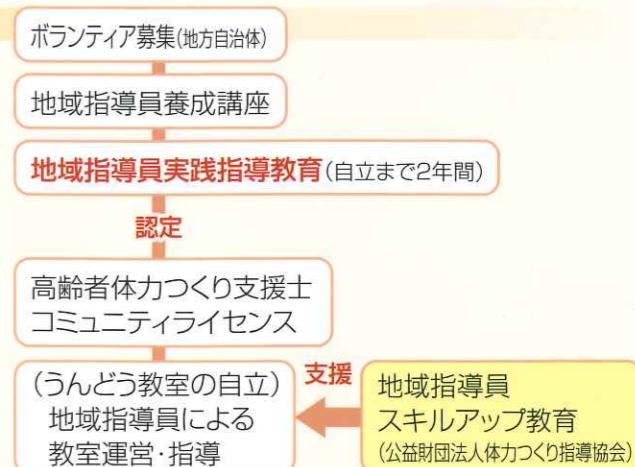


④ 全身のびのびうんどう

【目的】カラダ全身の疲れを取り除く
全身をストレッチすることで腰痛の改善や疲労回復に効果がある

地域指導員養成プログラム

地域指導員養成プログラムは、高齢者の健康新生活のお手伝いを希望する地域住民を運動指導員に養成します。2年間の「**地域指導員実践指導教育**」を修了した指導員には、「高齢者体力つくり支援士コミュニティライセンス」※の資格を認定します。



※高齢者体力つくり支援士コミュニティライセンスとは、地域を限定した高齢者の健康づくり支援者として法人が認定する資格。