

今後の事業展開

三郷市の高齢化率は年々増加していて、令和5年10月1日現在では、29.1%となり、4人に1人以上が65歳以上の高齢者という高齢化社会を迎えていることとなります。

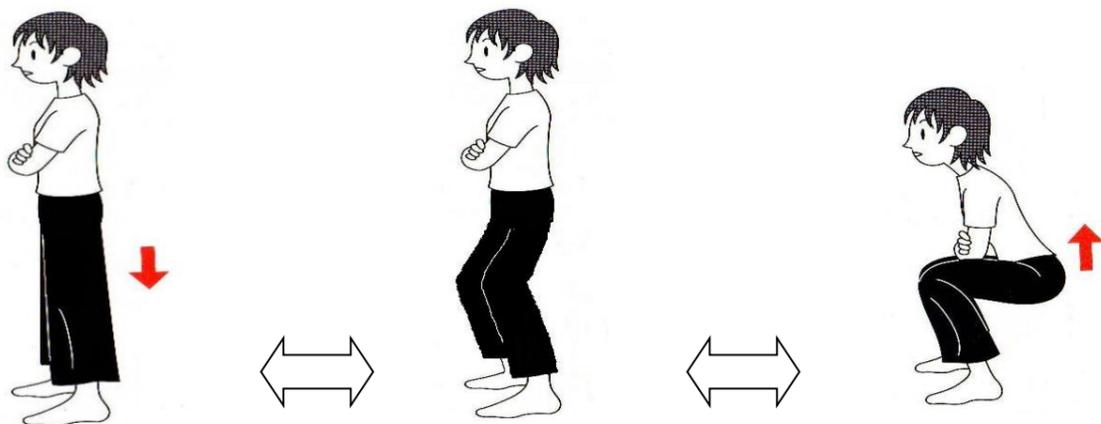
シルバー元気塾は、高齢者の健康維持、生きがいづくり、コミュニティづくりを目的として、筋力トレーニングを取り入れ始めたものです。

平成18年度に実施された介護保険制度は、軽度の要介護者に対するサービスを家事援助から予防中心に再構築したもので、その中には筋力トレーニングも組み入れられています。

平成19年度からは、介護予防を目的とした、元気塾よりゆるやかな「ゆうゆうコース」をスタートさせました。

今後は介護予防、医療費の削減が期待できるものとして取り組んでいきます。

《元気塾のトレーニングに必ず取り入れるスクワットです》



足を肩幅くらい開いて立ち、両手を前で組みます。両手は頭の後ろに組んでも腰にあててもかまいません。

息を吸いながら椅子に座るようなイメージで、腰を後ろに引いて膝を曲げていきます。

太ももが床と平行になるまで膝を曲げ、爪先より膝が前に出ないようにします。息を吐きながら、ゆっくり立ち上がります。

※膝、腰に痛みのあるかたは曲げる角度を調節し、痛みを感じない程度に行なってください。

— 元気塾参加心得3か条 —

- 1つ 自分の体調を考え決して無理をしないこと
- 1つ 水分をこまめに摂ること
- 1つ 数をかぞえ、呼吸を止めないこと

ご案内

一緒に始めてみませんか？

シルバー元気塾

—無理せず、できるときにするのが長続きのコツです—



シルバー元気塾は高齢者の生きがいづくり、健康維持を目的として開催している筋力トレーニング教室で、おおむね60歳以上の方を対象に毎月2回（年18回）実施しています。



シルバー元気塾



シルバー元気塾の経緯

シルバー元気塾は、三郷市立北公民館のシルバー学級（高齢者向け講座）の卒業生に対し実施したアンケート調査がキッカケとなり、平成10年に開始されました。

アンケートの結果、健康に対し不安を感じている方が多くみられたため、不安を少しでも軽減させたいという思いと、健康で生涯学習に取り組んでもらうことが大切であると感じた当時の北公民館館長が、自分自身のウエイトトレーニングでお世話になっていた、東京学芸大学講師の宮畑豊氏に相談したのが始まりです。

シルバー元気塾の特色と内容

シルバー元気塾は、身体のゆがみを取る「操体法」という運動と筋力トレーニングで構成されており、特別な器具を使わないことから、家庭でも手軽にできる内容となっています。

1回のトレーニングは約1時間半。

まず、腹式呼吸で血液の循環を促進させ、その後、操体法で身体のゆがみを取ります。身体のゆがみが取れたら、

その場で足踏みをする「ウォーキング」を行ない、足、腕、腹、背など各部分の筋力を高める運動を20～30種目行ないます。

運動の合間には、「このトレーニングにはどのような効果があるのか」などといった説明を行なうことから、参加者は運動の成果を明確にイメージすることができ、少しキツメなトレーニングも頑張っ続けようという気持ちになります。



としています。毎週月曜日に開かれる指導者養成講座や水曜日に行なわれる自主トレーニングにも積極的に参加して、自身の資質の向上に努めています。

サポーターの養成

シルバー元気塾に欠かせないのが、講師の他に民間ボランティアとして各会場でお手伝いをしていただいているサポーターの存在です。サポーターの中には、元気塾の参加者だった方もいて、現在、講師を含めて29名の方が登録をしています。

サポーターは、各会場の準備、トレーニングの指導、指導補助などを主な役割

シルバー元気塾の監修

シルバー元気塾の運動種目を監修している宮畑氏は、ウエイトトレーニングの第一人者であり、現在もトレーニングセンターを主宰するなど多方面で活躍中です。シルバー元気塾の運動は、宮畑氏が考案した運動プログラム（高齢者が衰えがちな下半身の筋力を強化する運動・腰痛や肩こりに効果のある運動）を取り入れており、定期的に指導をしていただいております。

年1回、『シルバー元気塾特別講座』と称して、各会場の参加者を一堂に集めた宮畑氏の講義（実技）も開催しており、毎年大盛況のうちに終了しています。



《宮畑 豊 氏プロフィール》
1941年、鹿児島県奄美大島出身。ミスター東京（75年）をはじめミスター全日本アロコンテスト優勝（81年）など、ボディビル選手として一時代を築く。現在はトレーニングセンター「サンプレイ」を主宰し、多くのプロスポーツ選手の指導にあたっている。東京学芸大学講師。江戸川大学総合福祉専門学校講師。東京YMCA社会体育専門学校講師。〔著書〕55歳からの筋力トレーニング（池田書店）



運動の効果と医療費

平成12年に、東京大学と松下電工で開発した足腰年齢を測定する装置が三郷市に設置され、元気塾の参加者を対象に測定を行ないました。元気塾に参加された時点で測定したものと元気塾に1年間参加した後で測定したものと比較して、平均で約6歳若返ったとの結果が、第58回日本体力医学学会で発表されています。また、平成13年に元気塾の効果と医療費の動向についての調査を埼玉県国民健康保険団体連合会を通じ、埼玉県立大学に委託して実施しました。この調査は、元気塾参加者と参加されていない同年齢の市民を抽出し、平成13年6月から55ヶ月間の医療費を比較検討しています。この結果、元気塾に参加されている方の平均合計費用額は、55ヶ月41ヶ月非塾生に比べて低い結果となり、シルバー元気塾への参加効果が示唆されました。なお、平成20年に東京大学と国立健康・栄養研究所等の研究に協力し、スロートレーニング法が高齢者に対しても筋肥大および筋血流増加に効果的なトレーニング法として示唆されました。この研究については、平成21年京都で開催された「国際生理学会世界大会」や、トルコで開催された「スポーツ医学国際会議」において、国立長寿医療センター大金研究員により発表されました。更に、平成21年には筋力トレーニング9種目について週3回（1回につき30分）の実験を16週間に亘り実施しました。