

地域のスポーツクラブによる健康増進（NPO法人A-lifeなんかん、南関町）

～高齢者のスポーツプログラムへの参加を促し、地域を元気に～

活動類型⑧健康・福祉の一環とした継続的なスポーツ実施者の獲得



事例

取組概要

NPO法人A-lifeなんかんは総合型地域スポーツクラブとして、南関町と連携して、子供のスポーツ推進から高齢者のQOLの実現までを一体的に担う団体として活動。特に高齢者の健康づくりに向けて、南関町からの委託を受けて、介護予防事業を展開。（一社）元気づくり大学が提供する元気づくりシステムと呼ばれる仕組みを取り入れ、地域の高齢者がお互いに支え合いながら、運動する環境を創出。

実施体制、運営状況等

南関町内の約90%に相当する54地区強で、地区ごとに、地区内の公民館や町の集会所を拠点として、1回90分程度の介護予防プログラムを原則、週2回程度の頻度で実施。地区ごとに参加者の中からプログラム実施の中心となる元気リーダーを育成（南関町が認定証を発行）。地域住民による自律的なプログラム運営がなされている。

運営費用：約2,000万円（介護予防事業の委託費/令和元年度）

運営資源：事務局であるA-lifeなんかんの担当スタッフは3名（介護予防事業は参加者が自律的に運営）

実施期間：2011年～

取組の狙いとポイント

高齢者のスポーツ実施の現状

- ・ 町内の高齢化が進展する中で、高齢者の社会的な孤立、運動不足による健康寿命の短縮化傾向が問題として顕在化していた。
- ・ 介護予防などを目的とした運動・スポーツプログラムは提供されていたものの、要介護（要支援）認定者の抑制にはつながっておらず、一定以上の強度の運動・スポーツ習慣の定着が進んでいなかった。
- ・ 地域の自発的な活動を継続していくサポート体制や管理運用していくシステムがない状況だった。

住民がお互いに支え合いながら、自発的に集まって運動する環境を作り出すことによって、運動が苦手な方もスポーツ習慣の定着が進むような仕組みを導入。

住民主体の介護予防の推進

- ・ コーディネーターが約半年間介入（運動指導）したのちには、地区ごとの「元気リーダー」に運営を委ねている。地域の高齢者が「元気リーダー」として周囲の住民を巻き込み、自発的に運動する環境を創出。地区ごとに参加者の個性に応じた運営がなされ、住民がお互いに支えあうことで、運動が苦手な方も継続して取り組むことが可能となっている。また、複数名が元気リーダーになることで、個人に負担が偏ること、独善的な運営になることを防いでいる。

地域住民の交流の場の創出

- ・ 拠点となる活動場所は地区内の公民館や町の集会所とし、近隣住民が集まりやすい地域単位でプログラムを運営。
- ・ 運動だけではなく地域の高齢者の「交流の場」として、コミュニティづくりに貢献。

取組効果

- ・ 高齢者の継続的なスポーツ実施者（元気づくりクラブ参加者）は2011年の209人（延べ3,757人）から2019年は686人（延べ23,261人）へと増加。
- ・ 要介護認定者数が2014年の約780人（認定率21.5%）から、2019年は約760人（認定率20.3%）へと減少（認定率は1.2ポイントの低下）。
- ・ 介護予防事業における「通いの場」への週1回以上の参加率は14.9%と高く（全国平均1.1%、熊本県平均1.3%）地域コミュニティとしての役割も果たしている。

今後の展開、取組方針

- ・ 行政の政策でサステナブル的にシステムを実施するためにも産官学民が協働し医療費の抑制やソーシャルキャピタルの効果を示す検証結果等も必要となる。
- ・ 元気高齢者が活躍できる「場」の提供を研究し、地域が元気になるような取り組み（しくみ）を実施していくことも課題の一つでもある。