



特集

滋賀県は 健康寿命も 日本一へ

～健康寿命延伸への取組～

令和6年度

健康寿命延伸 プロジェクト 知事表彰②

東近江市
ぱーる運動クラブ
社会福祉法人真寿会

「健康なまちづくり」の実現に向け、滋賀県が推進する「健康寿命延伸プロジェクト」知事表彰事業。今回は、令和6年度に介護予防分野で表彰を受けた「ぱーる運動クラブ」（運営：社会福祉法人真寿会）を紹介します。

理学療法士で介護支援専門員の富田恭輔さんを中心に、送迎付きの運動指導と買い物支援、地域の仲間づくりを一体化した仕組みがもたらす、外出機会の創出と筋力・意欲の回復、孤立予防が評価のポイントです。参加者の声も交え、健康寿命の「実質」を伸ばす現場の知恵と、介護保険サービスから地域生活への「卒業先」として機能する新しいモデルの可能性をお伝えします。移動負担を下げ、測定で変化を見える化し、共助で継続を支える——三つの工夫が、地域で暮らし続ける力を底上げしています。小さな前進を積み重ねる設計こそ、健康寿命を確かに延ばす鍵です。本稿ではその具体像を詳述します。



▲会場となるホテルアズイン東近江

地域の移動課題に向き合う 「送迎+運動+暮らしの支援」

能登川はJR以外の公共交通が限られ、高齢者にとっては外出のハードルが高いといえる地域です。ぱーる運動クラブは、2021年8月に活動を開始。65歳以上を主対象に、真寿会の車両と職員の送迎により、自宅と拠点であるJR能登川駅前を結び、専門職が安全に配慮した体操・筋力トレーニングを実施しています。特徴は「運動だけで終わらせない」こと。会場近くのフレンドマート（平和堂）や銀行に立ち寄れる買い物支援を組み合わせ、必要な用事をその場で済ませられる導線を整えています。



▲熱気にあふれるトレーニング



す。週1回でも街に出るきっかけが確保され、運動・用事・交流が一体となった外出体験が生まれます。

「運動の場」から
「地域の居場所」へ



▲クラブの責任者として会員をサポートする富田さん

午前中のクラスには60〜70代を中心に元気な方が多く、午後は70〜80代の方と要介護の方のクラスがあり、それぞれに適した運動強度で開催されています。毎週24〜25名が参加。口コミで広がり、今では募集らしい募集をしなくても参加が続いているとか。出入口で交わされる近況の声かけ、休んだ人を気づかう一言、そつした“共助”が自然に育ち、居場所の温度が上がったそうです。

富田恭輔さん（理学療法士・介護支援専門員／リハビリセンターあゆみ主任）は「私たちが提供するだけでなく、住民同士がつながり、笑顔が増える

ことこそ健康長寿の決め手。“企業と地域との共生”、“地域住民同士の共生”、“この2軸での活動が能登川地域に貢献するうえで大切な要素であったと考えます。”と話しました。

実際、介護保険の短期集中予防サービス（市の委託）と連携し、3か月・週1回×全12回の“卒業後”の受け皿としてクラブを案内する流れも機能。介護保険サービスから地域生活へ“戻る”ルートを、実務の現場で具体化しています。

専門職の目で
「安全と効果」を両立

トレーニングでは、プログラムの節目ごとにその場で参加者の脈拍を確認し、循環器系への配慮を行っています。疾病情報が限られる自費サービスながら、運動強度の見立てを誤らないための“最小限で最大の安全策”といえるでしょう。強度は段階的に設定し、その日の体調に合わせて個別に調整。あえて週1回の高密度プログラムにしているのは、無理なく回復↓次回に向けて再挑戦というリズムを整えることが目的だそうです。最近は体力評価アプリ「リハケア」で歩行や姿勢、握力などを定点観測し、変化を見える化。測る↓伝える↓次の目標を決める、という支援サイクルを定着させています。



▲一人ひとりに配慮し声をかけるスタッフ



立ち上げの工夫と協働

クラブの開設当初、参加者は5名ほどでした。駅前での手づくりチラシの配布、コミュニティセンターや診療所、洋菓子店への設置など、「地道な周知を積み重ね、共感の輪を広げました」と富田さん。活動の価値は地域外からも評価され、大阪ガスや関係団体から助成を受けるまでに。リハ機器の取引があったスポーツメーカーともつながり、セラバンドなど在宅トレーニング用品の紹介・販売に発展。運動を“日常化”する仕掛けが、暮らしの周辺にも広がっています。



▲セラバンドを使用するトレーニングの準備

参加者の声

木下さん——

手術後の不安を越えて

腰の手術を機に参加。「最初は家に閉じこもりがちで、人に会うのも気後れしていました。ここに来ると、動けた“実感が持てて、気持ち前向きになります”。椅子体操中心で、誰でも始められる“ことが安心感につながり、週1回の外出が生活のリズムを整えました。「家では続かなくても、ここなら皆と一緒に頑張れる」。運動の実行率を高める“場の力”が、回復への推進力になっています。

福永さん——

“歩ける私”を取り戻すために

友人の誘いで参加。「腰が悪く、歩きづらさが一番の悩み。ここでの体操はきつい時もあるけれど、続けられれば必ず良くなる、とりハビリでも言われています」。目標は「道具に頼らず自分の足で歩くこと」。「主人とまた気軽に出かけたい」。具体的な願いが運動の動機づけになり、送迎と教室の仲間が継続を後押ししています。

田井中さん——

“自分の時間”を取り戻す一歩に

ご主人の介護を続ける中で、「自分の体力が落ちるのがいっばん不安でした」と話す田井中さん。送迎があることで安心して参加でき、「ここに来ると気持ち

ちが切り替わる。家にこもっていると気づかない体の変化にも気づけます」と笑います。椅子体操で肩や膝を動かすうちに、立ち上がりやすくなり、夜のむくみも軽くなったそうです。「先生が一人ひとりを見て声をかけてくれるのがうれしい」。体力評価の結果を見て「前より数字が良くなった」と喜ぶ姿も。「これからも夫と一緒に、元気で暮らせるように頑張りたい」と語ってくれました。

川口さん——

新しい町でのつながりを求めて

2年前に転居。「知り合いがなく、寂



▲左から福永さん、木下さん、田井中さん、川口さん

しさもありました。包括支援センターで体操教室のことを聞き、思い切って参加。週に一度ここに来ることが、いちばんの楽しみです」。家での自主トレはなかなか続かない——だからこそ、通う仕掛け“が効きます。「送迎の職員さんも親切。帰りに買い物を買ませられて助かる」。暮らしと運動を結び導線が、新生活の支えになっています。

介護予防の実効性—— “行動変容”を起こす設計

高齢者の運動継続で最大の壁は「一人では続かない」ことです。クラブでは①送迎で移動負担を下げる、②仲間と一緒に楽しむことで動機を補強、③体力評価の“見える化”で小さな達成を積み上げる、④買い物・銀行など日常タスクと“ついで化”する、という四つの設計で、行動のハードルを徹底的に下げています。結果として、「外出頻度の維持・増加、下肢筋力やバランスの改善、会話量の増加による意欲の回復と孤立予防につながり、健康寿命の土台が厚くなる」と考えています」と富田さん。

地域包括ケアのハブとして

送迎を職員が担うことで、利用者の居住環境や生活の変化にも気づきや

すくなります。痛みや服薬調整、受診状況など健康情報の聞き取りを日常会話で自然に行い、必要に応じてケアマネジャーや医療機関につなぐ。逆に、クラブ参加で“できること”が増えた人を介護保険サービスから卒業へ導く——支援は一方通行ではなく、地域の中で循環します。富田さんは「継続こそ価値。活動を続け、関係を続けることが何よりの介護予防」と強調します。

1日の流れとプログラム構成

送迎車が各自宅近くで乗降をサポートし、会場に到着後は体調チェックからスタート。脈拍・血圧・表情・歩行の様子などを素早く観察し、当日の強度を微調整します。準備運動↓座位での体幹・下肢の筋力トレーニング↓関節可動域の維持を狙うストレッチ↓立位でのバランス課題↓仕上げの呼吸法、という流れが基本。椅子体操が中心のため転倒リスクを抑えつつ、必要な方には手すりや杖を併用。終了後はクールダウンと水分補給、体力評価の記録共有を行い、希望者は買い物や銀行立ち寄りへ。送迎の車内でもさりげない会話を通じて生活上の困りごとを拾い、次回支援のヒントにします。

見えてきた変化—— ”数値”と”実感”の両輪

継続参加者では、立ち上がり動作の回数や片脚立位時間が徐々に改善し、買い物時の歩行距離が伸びたという声が複数寄せられています。数値の伸びは小さくても、本人にとっては「疲れにくくなった」「階段が怖くない」といった生活実感に直結。評価の振り返り時には、過去データと現在をグラフで見比べ、次の3か月の目標を一緒に設定します。”やれた実感→また来よう”の



▲自宅ではない動き、使わない筋肉に配慮

循環が、閉じこもりの連鎖を断ち切ります。

買い物支援の意味—— 歩く・選ぶ・話す

カートを押して通路を1時間歩くこと自体が、自然な有酸素運動になります。商品を手に取り、値段や重さを比べ、店員に質問する——この一連の行為は認知刺激にもなり、家庭での食事づくりの選択肢を広げます。重い荷物は職員が見守り、無理のない範囲で”自分で選ぶ”体験を守ること、自己効力感が回復していきます。

持続可能性への挑戦

地域で長く続けるには、収益性と公共性のバランスが欠かせません。助成や協賛を活用しつつ、参加費設定や道具販売、評価データの活用などで小さな収益源を積み上げる。一方で”市の通所型短期集中予防サービスとの接続”という公共的機能を磨くことで、地域からの信頼と支援を得る——クラブはその両輪で持続可能性を高めています。加えて、□□□で広がる”参加者が広報者になる仕組み”は費用対効果に優れ、何より地域の誇りを育てます。



▲バーを持って思い切り背伸び！笑顔があふれます。

健康寿命を伸ばす三つの鍵

第一に〈移動〉——送迎で外出が可能にし、身体活動と社会参加の出発点をつくる。第二に〈測定〉——リハケアによる定評評価で目に見える変化を共有し、次の一歩へつなげる。第三に〈共助〉——仲間との関係性が”続ける力”を生み、孤立を防ぐ。ぱーる運動クラブは、この三つを同時に満たせるところです。参加者の声を示すように、「また歩けるようになりたい」「季節のうちにお参りに行きたい」と目標を掲げることも大切な一歩。その具体性が、明日の外出と今日の一歩を生み出すのではないのでしょうか。

地域が主役の介護予防モデル

ぱーる運動クラブは、専門職の知見と住民同士の力を結び、運動・外出・買い物・交流を束ねた”暮らし起点”の介護予防を実現しています。交通や体力の不安を抱える人ほど、まずは一度”送迎で来てみる”。仲間がいて、できる範囲で体を動かし、用事も済ませて帰る——その積み重ねが、健康寿命の”実質”を確かに伸ばしていきます。地域共生社会の実装は、今日も滋賀県内のあちこちで進んでいます。