

かながわ人生100歳時代ネットワーク

Withコロナ時代における「この指とまれプロジェクト」

Withコロナ 人生100歳時代 フレイル予防で健康寿命を延ばそう

一般社団法人 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会

①団体概要

(一般社団法人)

神奈川健康生きがいきづくりアドバイザー協議会

(略称: **神奈川健生**)

神奈川県在住者により中高年齢者の健康と生きがいきづくりを啓発、仲間づくり支援、社会参加を通して地域に貢献することを目的として平成7(1995)年5月に設立。

約200名の会員が県内で各種の社会貢献活動をしている。

[神奈川健康生きがいきづくりアドバイザー協議会 \(kanagawa-kensei.com\)](http://kanagawa-kensei.com)

②事業の概要(1)

- 目的

中高年齢者の**コロナフレイル**(虚弱、心身の衰え)が社会問題となっており、アフターコロナに向けてフレイルの概念を正しく理解し、フレイル予防を実行することで健康寿命を延ばし、心豊かな生き方を目指す。

- 概要

フレイル理解、フレイル予防についての講義、ポールウォーキング等の実技を組み合わせた**実践型プログラム**。

7ヶ月間の連続セミナー。原則**1コマ2時間**×7ヶ月。定員**20名程度**。

セミナー終了後、希望者には当協議会が主催するノルディックやポールウォーキングサークル、街道を歩く会、ハイキングの会、自然・歴史、産業に触れての仲間・つながりづくりクラブ、等**生きがいづくり、健康増進の“場”**を紹介する。

②事業の概要(2)

- 場所

公共施設

- コロナ対策

“3密”を避ける配置、手指消毒、検温、換気などの徹底

- 有料セミナー

参加者対象：1コマ 500円×7回 資料代、専用ポールレンタル料など

- 経費

経費総額 35万円(概算)

講師料、会場利用代、資料代、事務経費など

②事業の概要(3)

実施カリキュラム(案)

開催月	内 容	講 師
9月	フレイル予防で健康寿命を延ばそう	上級フレイルトレーナー
10月	お口のフレイル予防で介護予防	上級フレイルトレーナー
11月	人・社会とのつながりでフレイル予防	健康生きがいづくりアドバイザー
12月	ポールウォーキングで介護予防(パート1)	日本PW協会マスターコーチ
1月	スマホの便利な使い方入門	健康生きがいづくりアドバイザー・協力企業様など
2月	ポールウォーキングで介護予防(パート2)	日本PW協会マスターコーチ
3月	人生100歳時代の生き方とライフプランづくり	健康生きがいづくりアドバイザー

③事業に期待する効果

この事業の実施により、
コロナ渦での外出自粛の長期化に起因する悪循環、
いわゆる「**コロナフレイル**」に対処し、
高齢者の外出や人との交流、グループ活動等**社会参加を促進**
する効果が期待できる。

セミナーで知った知識や実技、人とのつながりを**継続**できるように、当協議会のポールウォーキングのサークル等の“**場**”を**紹介**することで、人生100歳時代の活動への準備（初めの一歩）につながる**ことが期待できる（セミナーだけに終わらせない）**。

④連携を期待するリソース

- 高齢者と直接関わることの多い**自治体様との協働**を期待しております。
参加者にとって、セミナー後の継続的な活動を考えると、身近な存在の参加者がいることが大切と考えるからです。
また、資金面、会場確保、広報などの点でもご協力いただけると運営が万全になります。
- 今回予定しているカリキュラムについて、当協議会でも大半の講師、指導者は確保できるものの、たとえば「スマホの使い方」など専門性の高い分野などは、**ノウハウの蓄積などが豊富な企業・団体様**のリソースがあれば、受講者にとってより効果があると思いますので、ご協力いただければ幸いです。

⑤事業のスケジュール

- 6月 参加団体募集締切
- 7月 研修プログラム調整・検討・作成
- 9月 プロジェクトスタート（～翌年3月）
- 12月 中間報告
- 3月 成果報告

⑥最後に一言

- 家に閉じこもりがちな高齢者が、参加してみたいくなるようなセミナー、参加して良かったと思っただけのセミナーを目指します。
- その結果がフレイル予防、健康寿命を延ばすことにつながります。
- 趣旨ご理解いただけましたら、ぜひご支援・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。