

# 嘉手納町一般介護予防事業

## 高齢者筋力向上トレーニング教室（ふ〜体操）仕様書

### 1. 事業目的

地域の高齢者に対し、運動器の機能向上の重要性を理解してもらい、地域において介護予防に資する自発的な活動が実施され、介護予防に向けた取り組みが主体的に実施されることを目的とする。

### 2. 事業対象者

- ①第1号被保険者（65歳以上の者）
- ②60歳～64歳（介護認定を受けていない者）

### 3. 事業内容

運動器の機能向上プログラムを集团的・通所形態により実施する。

ただし、新型コロナウイルス感染症の発生状況および申込者数の状況に合わせて、下記の委託内容を変更する場合があります、双方協議の上決定する。

#### (1) 実施内容

##### ① 運動器の機能向上プログラムの実施

ふ〜体操を基本としながら、対象に応じた運動方法の指導、助言、情報提供を行う（別添：資料1、かでな ふ〜体操DVD参照）。

##### ② 事前・事後のアセスメント

##### ③ 体力測定（開眼片足立ち・握力・長座位体前屈・CS30・2ステップ）

##### ④ 地域での自主活動へむけての支援

##### ⑤ 地域包括支援センターへの報告

#### (2) 実施回数

##### ①年間414回実施する。

※6行政区で7教室（西浜区のみ月曜日と水曜日の2教室）開催。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各教室2グループ（前半・後半グループ）に分けて実施する。ただし、西浜区（水）のみは1グループのみとするため、計13グループ開催。（別添：資料2）

※各教室の申込者数によっては2グループに分けず、1グループのみで開催する。各教室の申込者数が10名を超過する場合、2グループ分割を検討する。

##### ②各教室週1回（祝日を除く。西浜区のみ月曜日クラス、水曜日クラスを隔週で1回ずつ実施）開催する。

※年間を前期と後期の2クールに分け、各グループとも前期：16回（西浜区は1教室あたり8回）、後期：20回（西浜区は1教室あたり10回）とする。年間計414回開催する。

#### (3) 1回の実施時間

各グループあたり60分（事前準備、運動前後の健康チェック、後片付け等含む）。

- (4) 会場 各行政区コミュニティーセンターを使用する。
- (5) 定員 各グループ 10 名の各教室計 20 名（西浜区（水）は 1 グループのみのため 10 名とする）とする。
- (6) 評価（プログラム開始時・終了時）  
体力測定による運動機能評価を行う。
- (7) 傷害保険  
事業実施者において加入すること。

#### 4. 事業実施期間及び実施時間

- (1) 実施期間 令和 3 年 5 月 ～ 令和 4 年 3 月（前期 5 月～9 月 後期：10 月～3 月）
- (2) 実施時間 下記のいずれかの時間にて実施  
午前：9 時 30 分～10 時 30 分、10 時 30 分～11 時 30 分（月、火、水、木、金）  
午後：14 時～15 時、15 時～16 時（火、水）

#### 5. 実施体制

- (1) 人員体制  
健康運動指導士または、介護予防運動指導員等運動器の機能向上事業の実施が可能な資格を有する者 1 人以上
- (2) 安全管理  
事業が安全に行われるよう、事故防止のため十分な注意を払うとともに、緊急時にも対応できるように体制を整備すること。新型コロナウイルス感染症感染予防ガイドラインを作成し、事業実施者が対策（物品の消毒、換気、会場配置等）を行うこと。
- (3) その他  
運動に必要な道具については、前もって調整すること。

#### 6. 個人情報の保護

- (1) 業務の遂行にあたり、嘉手納町個人情報保護条例（平成 14 年条例第 25 号）に従い、個人情報の漏洩、滅失及び毀損の防止、その他の個人情報の適切な管理のための措置を図ること。
- (2) 業務に従事している者及び従事していた者は、当該業務に関し知り得た個人情報を他人に知らせ、又は不当な目的に使用してはならない。

#### 7. 実施報告

受託事業者は、実施報告書を 1 月毎に提出すること。その際は、委託料請求書とともに実施翌月 10 日までに提出すること。また、事業終了時には評価を含めた実施報告書（プログラムの概要、実施場所、実施回数、参加人数、実務担当者名、総評、考察、課題等がまとめられたもの）を提出すること。

#### 8. 委託料の支払い

具体的な支払いは、1 か月ごとの実績払いとし、報告書とともに町に請求を行う。

委託料請求書が適法なものであるときには、委託料請求日から 30 日以内に支払うものとする

#### 9. 契約

契約期間は、契約締結の日から令和 4 年 3 月 31 日までとする。

#### 10. その他

この仕様書に定めのない事項等、疑義が生じたときは、誠意をもって協議を行い、定めるものとする。

## かでな ふ〜体操

注意点1. 呼吸を止めないように

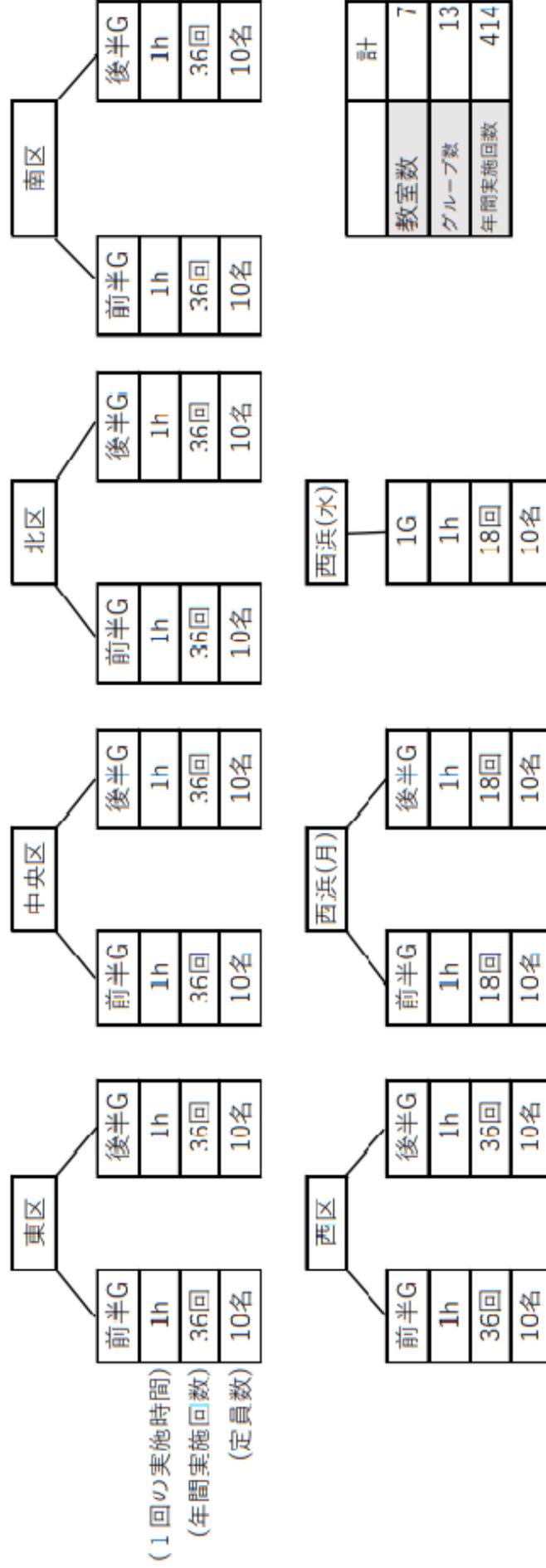
注意点2. 反動をつけないように

1. 足踏み運動(50回)
  
2. ストレッチ運動
  - ① 首のストレッチ(下、上、左、右)
  - ② 首回し
  - ③ 肩のストレッチ(前部、後部)
  - ④ 背中ストレッチ
  - ⑤ 背伸びのストレッチ
  - ⑥ 体側ストレッチ
  - ⑦ 胸のストレッチ
  - ⑧ 腕のストレッチ
  - ⑨ 外側から肩をまわす、内側から肩をまわす
  - ⑩ 腰まわし
  - ⑪ 太ももの後側のストレッチ
  - ⑫ 太ももの内側のストレッチ
  - ⑬ ふくらはぎのストレッチ
  - ⑭ 手首のストレッチ
  - ⑮ 足首のストレッチ
  - ⑯ 深呼吸
  
3. 自重運動
  - ① 腕の引き合い運動
  - ② 腕のおしあっこ運動
  - ③ ふともも強化運動
  - ④ もも上げ運動
  - ⑤ ふくらはぎの運動
  - ⑥ あし後ろ上げ運動
  - ⑦ スクワット(立ち上がり運動)
  - ⑧ レッグエクステーション(脚伸展運動)
  - ⑨ つま先上げ運動
  
4. チューブ運動
  - ① ショルダーシュラッグ

- ② 腹筋運動
- ③ もも上げ運動
- ④ 肩の運動
- 5. ダンベル運動
  - ① 腕巻上げ
  - ② 両手引き上げ
  - ③ 片手あげのばし
  - ④ 片手ひきつけ
  - ⑤ 片手持ち上げ
  - ⑥ 踏み台昇降
  
- 6. 踏み台昇降(80段の足踏み)ダンベルを持って昇降
  
- 7. マット運動
  - ① 足上げ
  - ② 太もものストレッチ
  - ③ 太もも内側のストレッチ
  - ④ 片手片足上げ
  - ⑤ 膝たおし
  - ⑥ 足のばし交差
  - ⑦ ヒップリフト
  - ⑧ 背中丸め
  - ⑨ アブダクション
  - ⑩ 上体ひねり
  - ⑪ 腹筋
  - ⑫ ゴキブリ体操

上記の内容はDVD:かでなふ～体操に収められている内容です。

ふ〜体操の教室とグループについて



※西浜区（水）以外は前半G、後半Gの2グループあり

※各グループの実施時間は1時間、定員10名

※西浜区の実施回数については、自主活動の回数は含めない

※各教室の申込者数が10名以下の場合は各教室1グループのみとする。