



# STOP 転倒！活動レポート

日本転倒予防学会  
キャラクター スミちゃん

## ご挨拶

理事長 朝香 好平

「転倒予防教室」「青葉 GoGo クラブ」にご参加の皆さま、及び賛助会員の皆さま、令和元年に当たり、改めて日頃お世話になりましたありがとうございます。感謝と共に御礼申しあげます。当会は平成 25 年 5 月に誕生し、平成 28 年 3 月からはたまプラーザ連合商店会主催(現在は後援) : 横浜市青葉区後援にて月 4 回の「転倒予防教室」を開催。平成 30 年 4 月からは、横浜市の介護予防・支援サービス補助事業「青葉 GoGo クラブ」を月 4 回開催しております。皆様の元気な笑顔に励まされて活動を続けさせて頂いております。感謝申し上げます。

さて、認定 NPO 法人を目指して 3 年目に入りました、今年の成果しだいで、その対象に成るか否が決まる事となります。その第一条件は、賛助会員(年会費 3,000 円)を 100 名以上にする事です。誠に恐縮ですが更なるご支援を頂きたくお願い申し上げます。

## 年間活動報告

活動期間：平成 30 年 4 月～平成 31 年 3 月 31 日まで

### I 「転倒予防教室」の開催

月 4 回/年間 47 回開催、延べ 1,049 人に参加して頂けました。(第 1・3 火曜日 第 2・4 金曜日)  
平成 30 年度の活動目的としては、

#### 1) 講演者の育成

講演希望者には、話す機会があるごとに講演をお願いしています。

\*現在青葉 GoGo クラブにて実施中

#### 2) 「トレーナーの育成」 9 回実施

石川主任トレーナーの指導によりプロの運動トレーナー(前川さん・本杉さん)を転倒予防運動トレーナーとして育成致しました。

#### 3) 「体力(健脚)測定要員の育成」

12 回開催

中田先生の指導の下、多数のボランティアの方に御参加頂けました。



### II 「組織基盤強化会議」

市民ファシリテーターをお招きし 2 回開催する。

参加者:NPO 理事 2 名・運動トレーナー 2 名・  
ボランティア 8 名

内 容:色々な意見が多く出ましたが結論としては、NPO が一日も早く安定した資金繰りができるような組織にして、参加者が安心して活動に参加できるようしていく、との事でまとめました。

### III 「青葉 GoGo クラブ」の開催

横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業の一環

内容:1 回 3 時間で、転倒予防運動・アクティビティ(コーラス・手品・落語・詩吟・ギター演奏等の鑑賞や、自ら参加するコーラス・七夕飾り・折り紙・ゲーム等)最後にゆっくりとしたお茶とモグモグタイムで終了。

毎木曜、月 4 回/年間 46 回開催、延べ 795 人に参加して頂けました。

転倒予防運動を続けてきて、体力（健脚度）測定会の数値でもその効果は見えてきますが、実生活の中で感じられることがあると素晴らしいですよね。体験談を伺いました。

### M・Iさん



以前、登山するくらい、体力に自信があったのに、ぬれ落ち葉で転んで足を骨折してから、歩くのがこわくなってしまって。ここで教わったボールを使ってのトレーニングを自宅でもやっているんです。杖はついているけど、段々自信が沸いてきて、毎朝1時間かけて、たまプラーザの100階段を主人と上り下りするトレーニングも始めたんです。毎回、お会いする顔見知りも増えて、そのまま立ち話をして帰って来る楽しい時間を過ごせるようになったわ。

### F・Oさん



先日、観光でバスに五時間乗り続けていたとき、ふとGoGoでならった足の体操を思いだしました。

足のつま先やかかとを上げたり下げたりを座りながらする体操です。本当に驚きましたが、いつもなら電車で座っていてもすぐさっと立ち上がりないので、降りる時に不安になるんですが、その体操のおかげでバスの中ですっと立ってそのまま歩くことが出来て、もう感激！無理せずに笑いながら体操を続けて来てこんな時にいかせるんだなと実感した瞬間でした。

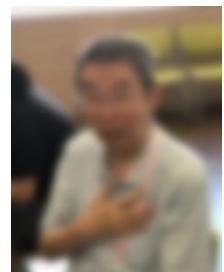
### S・Iさん



自分は86歳だけど、小さいときは軍歌を歌うだけで今まで歌を歌ったことが一度もなかったんです。ここにきて音痴だけど初めて歌を歌わせてもらって、自分が明るくなったなと思いました。同じマンションの方は40代の方々で話する機会がないけど、ここではいろいろな方と話ができるんです。ペースメーカーをいれて少し暗くなっていたけど、お陰様で前向きで明るくなれました。

今は、『子供の国』まで散歩もできるようになりました。

### K・Hさん



妻が医者に必ず運動を続けるように言われていて、夫婦揃ってこちらでお世話になろうと参加しました。参加して運動を通して更にみんなとお茶を飲んで少し話すうちに、自分も明るくなったと思う。一日に何人かの方と話すことは脳の活性化にもいいと言われているし、とても自分にプラスになることばかりだと思いました。ほんとに楽しいです。



冷やしお抹茶をたしなむ会



劇団そよ風  
世直し黄門様 振り込め詐欺



## S・Nさん

会社を辞めてしばらく一年程ボッパーと過ごしていました。地域とのつながりのない毎日だったけど、今、週一回必ず行くところがあるって素晴らしいですね。生活の張り合いです。

笑いながらトークありの体操をやって参加していると内向きだった性格の自分は人と交流する必要性を感じました。このイベントでは自分が触れたことのない世界のことを教わったり体験したりいつもフレッシュな気分で参加できています。



## Y・Sさん

ここに来るまでお風呂に入るのが怖かったの。一人で立ち上がりなかつたらどうしようとか、倒れてしまつたらどうしようとか・・・一人になって運動量が足りなくなつてつまづくようになり色々不安でした。でも、今は教わったように「いち、に、さん」と少しずつ体位を変えながら立つたり座つたり意識して動かすようになって今は

自信がついたのよ！ここは、老人会と違つて皆さんのが能動的に発言して参加して、更に年代の違うボランティアの方もいろいろな刺激を下さるでしょう？友達もできたし、感謝しています！！



## GoGo クラブ イベントの数々



落語会 夢見亭わっぱさん



手作り玩具祭り



オリンピックに向けて  
簡単英会話



お紅茶を楽しむ会



NHK『しぶら時と☆解説』  
GoGo 出演放映鑑賞会



もみの木ギタークラブ



正しい杖の使い方



東工大  
マジックサークルショー

♪皆さんと歌いましょう  
コーラス♪



転倒予防教室が始まって三年目、青葉 GoGo クラブは二年目に入りました。今回は、実際に転倒予防運動のトレーナーとして日頃ご指導頂いている三人のトレーナーにお話を伺いました。



### 石川 雅宗主任トレーナー

今回初めて転倒予防教室でのトレーニングを担当してみて、自分の中で色々勉強になりました。

この転倒予防教室というのは、近すぎず遠すぎずの関係で地域のコミュニティとして今や定着しているように見えます。今まで運動をしたことがないけど、勇気を振り絞ってきた方が意外に多いのではないか。自分的には、トレーニングも必要ですが、モットーとして『参加者の皆さん自分からだを見つめる時間として、そしてなぜ運動するのか考えることが大事だ』と考えています。

世の中は今や転倒がキーワードに

なりつつあります。みなさん、共感した方々が集まってきたわけですがトレーニングの内容もさることながら『人と一緒にいる、社会とつながっている』という一番基本の大切な時間が持てるわけですから、素晴らしいことです。

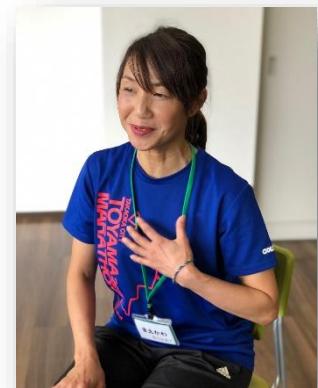


### 前川 由美子トレーナー

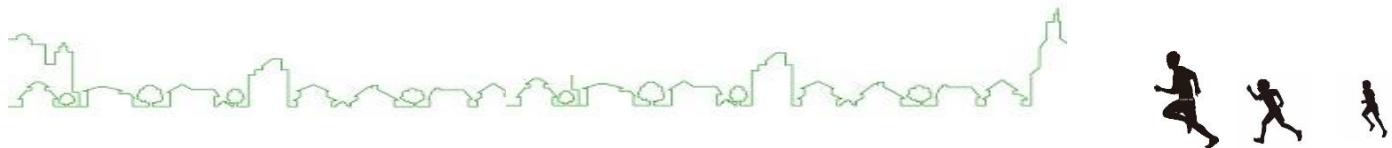
元々エアロビクス養成学校に通い、トレーナーとしてスポーツジムで活躍していた前川トレーナー。

その時の上司の勧めもあり、高齢者向けの体操教室などを担当するようになった経緯がある。中高年層の健康マラソンの指導や引率に係わる一方、ラジオ体操指導員としての顔も持つ。

自身は、『この転倒予防教室では、体を動かすだけでなく脳トレ要素も入れながら楽しく行っています。認知能力と転倒というのは相互関係にあり、どちらが先に現れるかではなく、どちらか一方が落ちてくるともう片方も落ちていくと言われているので同時に鍛える事の大切さを伝えたい』と話す。



『たまプラーザはお洒落な方が多く化粧をして身なりを整え、レギンスにショートパンツで参加される方もいらっしゃる。これは前向きな気持ちの表れでとてもやる気にみなぎっていて尊敬します。』ただし、少しづつ運動がハードになってきているので、ケガしない様、やりすぎない勇気も必要とアドバイスしていると話す。



## 本杉 ひとみトレーナー



多くの体操教室は運動が目的のため一般の高齢者にはハードルが高すぎたり、その後の仲間づくりにまで結びつかない事が多いと思います。GoGo は自分としては元気な方に焦点を合わせずに「自分が来てもいいんだ」という苦手意識を持つ方にも間口を広げられるよう敷居を下げるっています。運動の楽しさ、そしてその効果の意識を感じてほしいと思っています。

「介護予防」「人とのつながり」を目的に運動だけでなく、コーラスだったり、おしゃべりタイムだったり口腔機能を鍛える事も相互に効果が上がると思っています。仲間づくりの環境も作りやすいのではまずは楽しくないといけないし、『引きこもり』を防ぐにも GoGo は有効だと考えています。



横浜市の介護予防、生活支援サービス補助事業の一つとして転倒予防医学研究会では、『青葉 GoGo クラブ』を開催していますが、毎回、多彩なゲストに参加いただいてイベントコーナーを設けています。

その中で誤嚥性肺炎などを防ぐ為にも喉の筋肉を鍛えるなどの観点から、コーラスのご指導をいただいている青柳先生にお話を伺いました。



コーラス指導♪  
青柳志保さん

♪今までコーラスの指導において環境が一緒の方達を対象にすることが多かったのですが、今回は環境のばらばらな方なのでいろんな人の気持ちと言うものをくみ取って教えてます。選曲についてはその時の気分、前日の天気や当日の朝の感じ方で浮かんできたもので決めてます。

この会は三つのバランスがいいんです。体操で動き、イベントで学び、もぐもぐタイムでしゃべり・・半日をここで過ごしていくなんて実に上手く考えられていると思う。一つ欠けても勿体ないですよね。何より一番は友達づくり、他者との関わり。歌を歌って声を出して、を一年間やってきて本当に皆さん、声が出るようになったし積極的になってくれて、私もやりがいを感じています！♪

### マスコミ情報

#### タウンニュース青葉区版

平成 30 年 3 月 25 日号 人物風土記 「転倒予防で幸せな最期を」 朝香好平  
平成 30 年 8 月 2 日号 青葉 GoGo クラブ「居場所づくりで介護予防」

平成 31 年 3 月 28 日号 「転倒予防で健康増進」

平成 31 年 4 月 11 日号 100 回目の「転倒予防教室」節目の開催に 34 人  
人物風土記 NPO 法人の理事として、転倒予防教室を 100 回開催した加々美寛子さん  
桜台在住「転倒予防」で毎日楽しく

#### 青葉あしすと

平成 30 年 8 月号 青葉あしすと「転倒予防教室」のお知らせ

#### NHK 総合 「青葉 GoGo クラブ」転倒予防運動風景を放映

平成 30 年 10 月 12 日 ニュース シブ 5 時

平成 30 年 10 月 17 日 くらしキラリ解説

実際に参加者の方が行っている体力測定でどのような結果がわかるのか、表で見ていきましょう。

女性 86歳

平成30年4月5日

平成30年9月6日

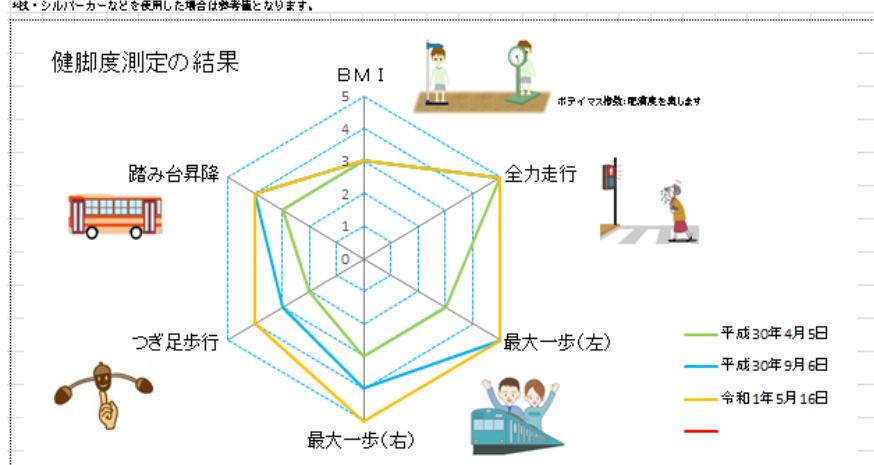
令和元年5月16日 測定

- ・BMI 現状維持
- ・全力歩行 衰えず現状維持
- ・最大一步 レベル3から5へ
- ・つぎ足歩行 レベル2から4へ
- ・踏み台昇降 レベル3から4へ

年間を通して、歩行速度が維持され、下肢筋力の増加とバランス能力の増加がみられた。

測定日 (年齢)		平成30年4月5日 (85歳)			平成30年9月6日 (86歳)			令和1年5月16日 (86歳)					
項目		測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価
BMI	体重 (kg)	53		53		53.5							
(体重÷身長 <sup>2</sup> )	身長 (cm)	164.0	20 3	164.0	20 3	163.0	20 3						
全力走行 (秒)		5.9	5	6.17	5	5.8	5						
最大一步 (cm)	左	75	3	89	5	89.5	5						
	右	75	3	80	4	88	5						
つぎ足歩行 (秒)		1	2	6	3	9	4						
踏み台昇降 (秒) 左: 5.9秒 4.9秒 3.6秒 右: 5.9秒 4.9秒 3.6秒		3	3	4	4	4	4						
備考													

\*BMI評価の左がBMI値、右が評価です。 \*全力走行と最大一步は年齢によって評価が異なります。 \*つぎ足歩行の評価 5:10歩、4:9~7歩、3:8~4歩、2:3~1歩、1:0歩  
\*踏み台昇降・シルバーカーなどを使用した場合は参考値となります。



男性 81歳 要支援2

平成30年4月5日

平成31年3月7日

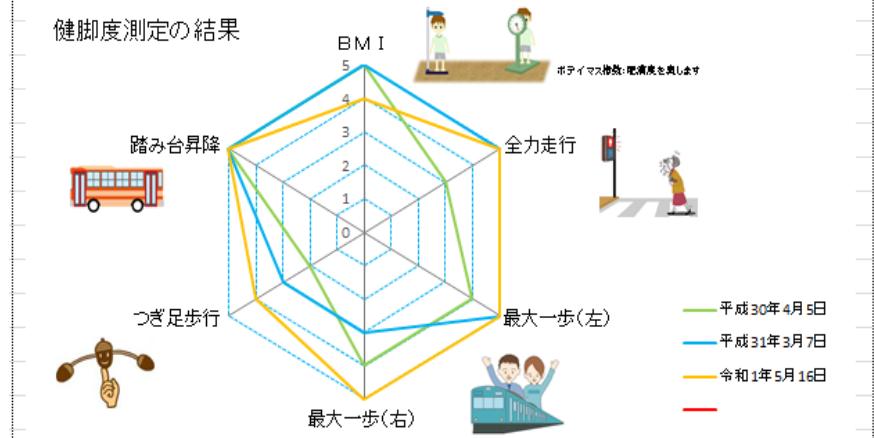
令和元年5月16日 測定

- ・BMI ほぼ現状維持
- ・全力歩行 レベル3から5へ
- ・最大一步左 レベル4から5へ
- 右 レベル3から5へ
- ・つぎ足歩行 レベル2から4へ
- ・踏み台昇降 現状維持

体調を崩し、平成30年9月初旬より31年1月中旬まで入院するが年間を通して、歩行速度が維持され、下肢筋力の増加とバランス能力の増加がみられた。

測定日 (年齢)		平成30年4月5日 (80歳)			平成31年3月7日 (81歳)			令和1年5月16日 (81歳)					
項目		測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価
BMI	体重 (kg)	61		61		62							
(体重÷身長 <sup>2</sup> )	身長 (cm)	165.0	22 5	165.0	22 5	164.0	23 4						
全力走行 (秒)		6.99	3	4.96	5	5.17	5						
最大一步 (cm)	左	105	4	114	5	122.5	5						
	右	105	4	97	3	112.5	5						
つぎ足歩行 (秒)		3	2	5	3	9	4						
踏み台昇降 (秒) 左: 6.99秒 4.96秒 3.6秒 右: 6.99秒 4.96秒 3.6秒		5	5	5	5	5	5						
備考													

\*BMI評価の左がBMI値、右が評価です。 \*全力走行と最大一步は年齢によって評価が異なります。 \*つぎ足歩行の評価 5:10歩、4:9~7歩、3:8~4歩、2:3~1歩、1:0歩  
\*踏み台昇降・シルバーカーなどを使用した場合は参考値となります。



## 会計報告

H30年4月～H31年3月まで  
単位：円

科 目	金 額
<b>I 経常収益</b>	
年会費収入	100,000
会費収入	754,061
出張講習会収入	105,000
寄付金	117,000
賛助会費	366,000
助成金	1,412,000
<b>経常収益計</b>	<b>2,854,061</b>
<b>II 経常費用</b>	
<b>事業費</b>	
通信費	68,721
交際費	44,040
租税公課	600
消耗品費	135,345
保険料	41,720
支払手数料	16,790
諸会費	14,800
会議費	155,230
外注費	20,541
雜費	2,132,691
<b>事業費計</b>	<b>2,630,478</b>
<b>経常費用計</b>	<b>2,630,478</b>
<b>III 営業外収益</b>	
受取利息	3
雜収入	882
<b>営業外収益計</b>	<b>885</b>
<b>IV 経常外費用</b>	
固定資産除却損	11,683
<b>経常外費用計</b>	<b>11,683</b>
当期正味財産増減額	212,785
前期繰越正味財産額	7,829
次期繰越正味財産額	220,614

## 詳 細

会費収入：「転倒予防教室」「青葉 GoGo クラブ」の参加費  
賛助会費：賛助会員 122 名分

助成金：横浜市の介護予防・生活支援サービス補助事業の助成

生命保険協会「元気シニア応援団体に対する」助成

よこはま夢ファンド「登録団体」助成

よこはま夢ファンド「組織基盤強化」助成

日揮社会福祉財団「社会福祉事業活動」への支援

大同生命厚生財団「シニアボランティア活動」助成

交際費：お香典・生花

消耗品費：ステップ台・マット・タオル・その他文具等

保険料：ボランティア保険・ボランティア活動保険

諸会費：日本転倒予防学会会費等

会議費：社員総会・理事会・その他の諸会議費等

雜費：会場費・トレーナー費・トレーナー育成費

測定要員育成費・コーディネーター費

ボランティア交通費及び謝金・その他の講師謝金等

平成30年度は、多数の助成を受けることが出来、余裕を持って活動が出来ました。

常日頃からの皆様のご理解に感謝申し上げます。

## 総会の開催報告

令和元年6月27日 当会会議室にて通常総会を行った。出席は正会員 12名中 6名(他の6名は委任状あり)で総会は成立した。

会では、一年間の活動報告ならびに収支報告がなされ適切に事務処理がされている事などを確認し承認されました。また、令和元年度事業(H31年4月からR2年3月まで)の事業計画が理事長から報告され、全員に承認されました。事務局側としても今後も、更に活動の場を広げていくこと、より充実したプログラムに心がけることなどを確認しました。

## 令和元年活動計画(H31年4月からR2年3月まで)

## 1. 「転倒予防教室」開催

毎月第1・3火曜日 第2・4金曜日予定

## 2. 転倒予防運動トレーナーの育成

目標3名

## 3. 体力測定要員の育成

目標3名

## 4. 助成金申請

目標3件(現在0件)

## 5. スローガン

『転倒予防運動』を普及して  
健康寿命世界一をめざそう!

### \* 2019 年度賛助会費納入のお願い \*

皆様からお預かりした会費は、転倒予防の為の活動に使わせていただいております。また、会の趣旨をご理解いただきましたら是非、ご援助いただきますようお願ひいたします。

賛助会員：個人会員・年間1口 3,000 円 法人会員・年間1口 30,000 円

郵便振替口座 ○記号・番号 00220-9・104165

○加入者名 N P O 法人 神奈川県転倒予防医学研究会

この会報誌は下記 4 店舗の協賛にて作成させて頂きました。

**自宅で過ごしたい！**  
を、応援いたします。

美しが丘鍼灸整骨院

青葉訪問マッサージ・ステーション ☎045-904-1090

交通事故の後遺症や退院後のリハビリに  
腰の痛み・膝の痛み・肩の痛みなどに

**美しが丘鍼灸整骨院**

☎045-904-0413

万病は背骨から！

慢性的な痛みやしづれに

**美しが丘整体院**

☎045-904-1077

RELAXATION TERRACE  
**こりとるん**



日常生活での疲労回復やリラクセーションに

**たまプラーザテラス店・青葉台東急スクエア店**

☎045-903-2174

☎045-985-8866

特定非営利活動法人神奈川県転倒予防医学研究会  
〒225-0002  
横浜市青葉区美しが丘2-21-2  
第一キングビルA号  
Tel 045-532-6106 Fax 045-904-0079  
<http://k-tentou.jp/>  
E-mail: tentou@happy.email.ne.jp

発行日 2019年7月吉日  
発行者 神奈川県転倒予防医学研究会  
代表者 朝香 好平  
編集 朝香 好平・大島 浩子  
会報 STOP 転倒！活動レポート第2号

## 体力（健脚度）測定 結果のグラフ

### 測定者

女性 86歳

平成30年4月5日

平成30年9月6日

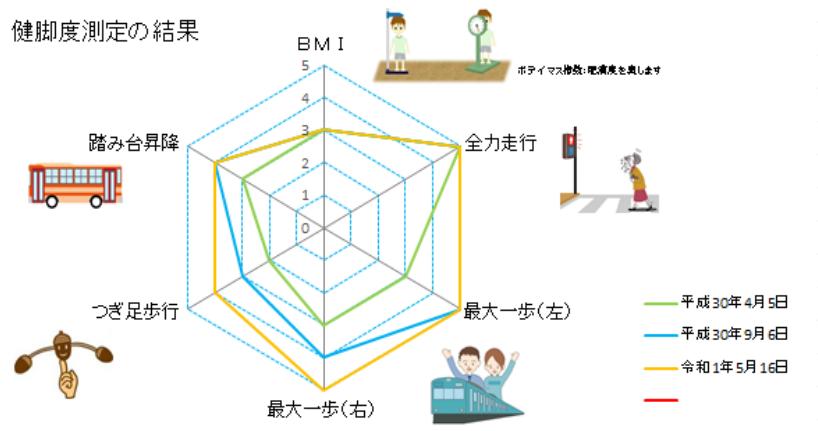
令和元年5月16日 測定

- ・BMI 現状維持
- ・全力歩行 衰えず現状維持
- ・最大一步 レベル3から5へ
- ・つぎ足歩行 レベル2から4へ
- ・踏み台昇降 レベル3から4へ

年間を通して、歩行速度が維持され、下肢筋力の増加とバランス能力の増加がみられた。

測定日 (年齢)		平成30年4月5日 (85歳)			平成30年9月6日 (86歳)			令和1年5月16日 (86歳)		
項目		測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	
BMI	体重 (kg)	53	20	3	53	20	3	53.5	20	3
(体重÷身長 <sup>2</sup> )	身長 (cm)	164.0			164.0			163.0		
全力走行 (歩)		5.9	5	6.17	5	5.8	5			
最大一步 (cm)	左	75	3	89	5	89.5	5			
	右	75	3	80	4	88	5			
つぎ足歩行 (歩)		1	2	6	3	9	4			
踏み台昇降 (歩)	左	3	3	4	4	4	4			
	右	3	3	4	4	4	4			
備考										

\*BMI評価の左が測定値、右が評価です。 \*全力走行と最大一步は年齢によって評価が異なります。 \*つぎ足歩行の評価 5:10歩、4:9~7歩、3:8~4歩、2:3~1歩、1:0歩  
\*扶・シルバーカーなどを使用した場合は参考値となります。



### 測定者

男性 81歳 要支援2

平成30年4月5日

平成31年3月7日

令和元年5月16日 測定

- ・BMI ほぼ現状維持
- ・全力歩行 レベル3から5へ
- ・最大一步左 レベル4から5へ
- 右 レベル3から5へ
- ・つぎ足歩行 レベル2から4へ
- ・踏み台昇降 現状維持

体調を崩し、平成30年9月初旬より31年1月中旬まで入院するが年間を通して、歩行速度が維持され、下肢筋力の増加とバランス能力の増加がみられた。

測定日 (年齢)		平成30年4月5日 (80歳)			平成31年3月7日 (81歳)			令和1年5月16日 (81歳)		
項目		測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	測定値	評価	
BMI	体重 (kg)	61	22	5	61	22	5	62	23	4
(体重÷身長 <sup>2</sup> )	身長 (cm)	165.0			165.0			164.0		
全力走行 (歩)		6.99	3	4.96	5	5.17	5			
最大一步 (cm)	左	105	4	114	5	122.5	5			
	右	105	4	97	3	112.5	5			
つぎ足歩行 (歩)		3	2	5	3	9	4			
踏み台昇降 (歩)	左	5	5	5	5	5	5			
	右	5	5	5	5	5	5			
備考										

\*BMI評価の左が測定値、右が評価です。 \*全力走行と最大一步は年齢によって評価が異なります。 \*つぎ足歩行の評価 5:10歩、4:9~7歩、3:8~4歩、2:3~1歩、1:0歩  
\*扶・シルバーカーなどを使用した場合は参考値となります。

