

株式会社サガエスイミングクラブ

高齢者向け介護予防事業への進出

体力年齢の若返り効果プラス精神健康度の改善 自治体の医療費抑制に貢献

事業の背景・目的

スポーツクラブ業界においては、高齢化社会の進展に伴い、高齢者市場の獲得は、会員拡大の重要な機会であった。そのための運動プログラムの開発や施設設備の拡充も同時に進められてきた。現在、高齢者の運動教室は、健常者や一般成人と同じ器具、場所を用いて行われており、高齢者が安心して利用できる

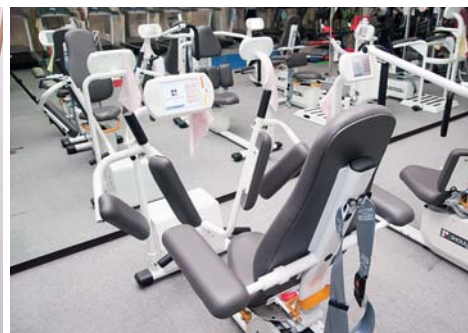
空間や器具、運動プログラムは不足していた。そこで、高齢者に特化した運動サービスの提供に向けて、筑波大学で開発された「介護予防」を目的とした筋力回復プログラムを導入し、また高性能の体組成器と姿勢測定器を用いて、科学的データを個別に計測することを目指した。

事業内容

高齢者向けの器具を施設の中央に集中してまとめ、身体測定器で計測した結果を説明し納得していただいた上で、新しい高齢者用器具の使い方と効用を説明した。これらを通じて、高齢者向けの一括した運動サービスを確立した。以上をもとに、高齢者に特化したサービス提供を試みた。

高齢者の多くは、膝関節症や股関節症など内科、外科的疾患もしくは障害を多少なりとも抱えている。そのため、健常者用に開発されたトレーニング機材では十分に運動でき

ず、また高齢者の意識の中に、筋力の回復は高齢者では無理だとか、歩く(有酸素運動)だけで健康になる、など大雑把な偏った情報で取り組む方が多かった。しかし、今回の本補助事業で使用する機材は、高齢者向けに開発されたものであり、また筑波大学で開発された運動プログラムは、科学的な実証の結果、高齢者でも筋力の増大は可能であること、歩くだけでは、筋力の回復には繋がらないことなど、具体的な運動方法と数値目標を兼ね備えており、実践できる体制を整えることができた。



筋肉度、骨密度などを数値で計測する体重計。股下の筋肉を強化する機械。

DATA

株式会社
サガエスイミングクラブ

成人エクササイズ、成人スイミング、児童・学童スイミング、フィットネス、サッカースクール、キッズダンス

高齢者向けの介護福祉事業



代表取締役社長
阿部 勝利

住 所
寒河江市西根字石川西343-1

電 話
0237-86-1187

FAX
0237-84-2147

e-mail
front@sportsclubsagae.com

設立年
昭和60年11月

資本金
6,020万円

従業員
25名

事業の成果

参加した高齢者の多くは、これまでにない最新の機材とプログラムに満足し、積極的な参加と、科学的運動方法を実践することで、筋力回復を遂げられている。

具体的には、筋力および体力の回復に希望を持つことができたために、放置していた自身の外科的疾患を治そうと通院を再開する人が増え、改めて医師の診断とアドバイスを聞いた

うえで、この筋力回復プログラム、介護予防サービスを受けたいという方が増えてきた。すでに関節症で長年悩んでいた数人の女性高齢者が、医師の指導のもと関節症の痛みを解消し、積極的にこのプログラムに参加している。これは利用者の意識が極めて積極的になり、前向きになった現れで、このことこそ、高齢者の健康回復の希望のもととなっている。



高齢者向けに特化した運動器具。個々のレベル、機能の状況でプログラミングしていく。

今後の展望

現在、当クラブを利用されている高齢者の多くは要介護等認定者ではない。要支援・要介護の認定を受けている人に、いかに活用していただくかを課題としている。そのため、既存のスポーツクラブが健常者のためのものという印象を払しょくし、介護予防または要支援・要介護認定者にとって有用なサービス施設であると認知されるよう取り組んでいき

たい。高齢者には、「予防」という意識が薄く、問題は、高齢者の「予防」の意識喚起であり、ひいては増大が予想される地域医療費の削減がなされるかだと思う。あらためて「治療」の前の「予防」という認識で、この試みを実現しなければ、高齢社会の課題を抱えたままになることを再認識している。