

地域に根ざす高齢者健康づくりリーダー育成事業

持続可能な
楽しい健康づくり



NP0法人えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会

私たちの活動方針



高齢者の皆さんが、人生を楽しむための
ココロとカラダの健康づくりをサポートする



私たちの主な事業

育てる



活かす

地域リーダー育成事業

高齢者体操指導者養成セミナー
約2000名の卒業生を輩出

健康づくり事業の実施

自治体等と協働で事業を実施
育成した地域リーダーと地域をつなぐ

事業実施前 コロナ自粛による大きな問題点

高齢者
著しい体力低下

ココロもカラダも
フレイル状態



支える側の
地盤沈下

- 活動停止から復帰できない
- 地域リーダー自身の高齢化
- 経済的問題

事業内容 2つの軸

01 無料フォーラム実施

従来型
プッシュ型



02 地域リーダー実習及び交流会

応募形式
地域のニーズに
合わせる





01

健康づくりフォーラム

現場で即使える
最新の情報と指導方法を
松山市開催でより多くの人に!

フォーラム1回目

9月29日開催

尾陰由美子先生

68名参加



フォーラム2回目

10月27日開催

片山昭彦先生

59名参加

ゆっくり歩行→歩行→速歩
あり→
具あり→複数異種道具あり





02

地域リーダー育成実習

地域のニーズに合った方法を
自治体担当者と考え
本当に地域に根ざした実習を!

四国中央市

12月16日実施

- 44名の方が参加
- 元々熱心に健康づくりサポーター
がいるが少しマンネリを感じていた
- ご当地体操にプラスする内容
- 2つの課にまたがり企画実施



西予市野村町

3月12日実施

- 22名の方が参加
- 野村地区ボランティア研修会及び介護予防サポーター研修会として実施。
- 実際に地域で体操教室をされている人もいるから速攻現場で使える内容



内子町

3月15日実施

- 36名の方が参加
- 内子・五十崎・小田全てのエリアから参加。男性も!
- サロン等でご当地体操プラスアルファで運動嫌いの人も参加できる内容



事業実施による効果

- 01 最新の情報・指導技術を地域にしながら習得
- 02 受身でマンネリな介護予防→楽しい健康づくり
- 03 今までの方法では届かなかった層へ
地域のニーズに合った内容のリーダー育成

持続可能で地域に根ざした健康づくり
→健康寿命の延伸