2022年度公益財団法人日本レクリエーション協会功労者・団体表彰を下記の皆様が受賞されました。おめでとうございます。

これからもレクリエーション活動の振興にご尽力をお願いします。

**公益財団法人日本レクリエーション協会レクリエーション運動普及振興功労者・団体表彰**

- **折　戸　善　信　氏（特定非営利活動法人兵庫県レクリエーション協会副会長）**
- **杉　谷　美和子　氏（兵庫県グラウンド・ゴルフ協会事務局長）**
- **依　藤　洋　子　氏（播磨東レクリエーション協会理事）**
- **神戸市レクリエーション指導者クラブ**

# レクリエーションカタログ2022

会員であれば
レクリエーショングッズが特別
割引価格で購入
できます

会員が兵庫県レクリエーション協会に注文すると、

**10%OFF**

アイディアの宝庫
玉手箱

カタログは
プレゼント!!

送料は別途必要、ただし1回のご注文金額が22,000円（税込）以上は送料無料

第26回

# 兵庫県レクリエーション大会「スポレクEXPO」

本年度の大会は全国レクリエーション大会直後でもあり、企画運営の中心に若手会議のメンバーがあたりました。企画会議では、発想が豊かで、様々なアイディアが出されました。

そんな中から、全レクの体験も活かしながらメニューを作りました。

実施種目は以下の通りです。

クッション相撲、忍者ランド、子どもチャレンジ、走る、凧あげ、水鉄砲、足ふみゲーム、バルーン、ラダーゲッター、ドッジボール、昔遊び、グラウンド・ゴルフ、シャボン玉、パラバルーン、鬼ごっこ、迷路、フォークダンス

クッション相撲

迷　路

忍者ランド

バルーン

シャボン玉

昔遊び

パラバルーン

グラウンド・ゴルフ

ひょうご
# 県レクニュース
第30号

2023年２月１日

特定非営利活動法人
兵庫県レクリエーション協会
〒650-0011
神戸市中央区下山手通４丁目２−２
下山手ハイツ 2F 東
TEL（078）334−2065
FAX（078）334−2068

ケータイからも
アクセスできます

E-mail hyorec28@axel.ocn.ne.jp　URL http://www.hyogokenrec.jp/

スポーツくじ　toto　BIG
ひょうご県レクニュースは、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施しています。

# RIスキルアップ制度とは

レクリエーション・インストラクターが、現場での経験を重ね、「実践力」「講師力」「講師育成力」といったスキルを積み上げていく制度として2018年度からスタートし、５つの階梯を設定しています。

それぞれの階梯において、申請要件・認定要件が設けられています。

現場での経験や学びを積み重ねることで、レクリエーション・インストラクターとしての各階梯におけるスキルが認められます。

実践力　講師力　講師育成力

5つの階梯

## 「実践力」とは

- 支援の対象となる人々に、レクリエーション活動を用いてレクリエーション支援を行う場面で必要な力
- 対象者や目的に合わせ、支援技術を活用しながらレクリエーション活動を実践し、目的を達成させることができる力

### ポイント

- **目的や対象者に合った支援ができる**
- **支援者としての資質を備え、基本的な支援技術が活用できる**
- **対象者に寄り添い、その場に合った適切な言葉をかけることができる**

### 「実践力」が発揮される場面は？

子どもの元気づくりや仲間づくり、高齢者の介護予防教室など、レクリエーション活動を用いた支援を行う場面など。対象者や目的に合わせてレクリエーション活動を選択し、ふさわしいかたちで提供することが求められます。

### 「実践力」を高めるには？

支援者研修で支援の方法を習得したり確認したりしながら、支援の現場での経験を積み重ねましょう。

**多様な現場経験を積み重ねる**
**支援者研修や講師向け研修を受講する**

# 県レクホームページ活用術

協会ホームページ▶http://www.hyogokenrec.jp/

関連団体HPへのアクセスも
リンクでスムーズです

県レクのホームページがリニューアルされているのはご存知でしたでしょうか。
県レクニュースをはじめ協会の様々な情報が入手できます。どうぞお役立てください。

お問い合せ先

県レクニュース最新号（WEB版）
PDFで入手できます。

加盟団体の連絡先などの
詳細情報

イベント情報/セミナー・講習会
スタッフ募集

イベント情報・加盟団体の情報
を携帯で見ることができます。
ぜひアクセスしてブックマーク・
お気に入りに登録してください。

レク用品の購入も県レクで!
割引制度があります。（会員のみ）

最新情報はコチラ

携帯でアクセス!▶http://www.hyogokenrec.jp/mobile/

宿泊優待カードあり！

このたび福祉の一環として一般社団法人ひょうご憩の宿と宿泊契約を交わしました。
県内５カ所の宿が 宿泊優待カード を提示して頂くことにより割引が受けられます。
ご家族や団体でご利用下さい。宿泊優待カード は点線に沿って切り取って下さい。

兵庫県レクリエーション協会会員様には宿泊割引があります。

四季折々のおもてなし
ひょうご憩の宿

はりま風土記播磨風土記の里 加西
いこいの村はりま
☎0790-44-1750
加西市笹倉町 823-1

やすらぎの城下町 たんば篠山
新たんば荘
☎079-552-3111
丹波篠山市郡家 451-4

瀬戸内海の情緒あふれる絶景一望
赤穂ハイツ
☎0791-48-8935
赤穂市尾崎向山 2470-64

西宮市内随一の温泉宿
六甲保養荘
☎0798-73-1351
西宮市越水社家郷山 1-95

＊各施設お得な宿泊プランを
取り揃えております！
◎四季会席プラン　13,500 円（税込）～
◎シニアプラン 9,800 円（税込）～
◎会議プラン 11,000 円（税込）～

食材の宝庫「御食国・淡路島」
津名ハイツ
☎0799-62-1561
淡路市志筑 162

一般社団法人ひょうご憩の宿
事務局
電話 078-381-5250
FAX 078-381-5255

ひょうご憩の宿グループ
契約企業・
団体様限定 **宿泊優待カード**

チェックイン時に、必ずフロントに提示して下さい。

**優待内容：**1泊2食付基本料金（飲み物・追加料理は含まない）の５%割引。
ただし１泊２食 11,000 円（税込）未満については３%割引。
各施設における特別企画商品は対象外。

ご予約につきましては、ご希望の施設へ直接お電話下さい。

| | |
|---|---|
| 企業・団体名 | |
| 利用者名 | |

ご利用は本人及びその家族に限らせて頂きます。　有効期限：2024年3月31日

# 第76回 全国レクリエーション大会 2022 ひょうご

2022年 9.17(土) ▽ 9.19(月・祝)

Photo

インディアカ

ユニカール

レクダンス

忍者ランド

ローンボウルズ

ウォーキング

ラダーゲッター

案内所

ロボット


(丹波篠山) 新たんば荘 TEL 079-552-3111 FAX 079-552-3193 〒669-2341 丹波篠山市郡家 451-4

(淡路島) 津名ハイツ TEL 0799-62-1561 FAX 0799-62-1562 〒656-2132 淡路市志筑162

(播州赤穂) 赤穂ハイツ TEL 0791-48-8935 FAX 0791-48-8830 〒678-0221 赤穂市尾崎向山2470-64

(加西) いこいの村はりま TEL 0790-44-1750 FAX 0790-44-2480 〒675-2443 加西市笹倉町823-1

(阪神西宮) 六甲保養荘 TEL 0798-73-1351 FAX 0798-73-7900 〒662-0006 西宮市越水社家郷山1-95

ひょうご憩の宿グループ本部 TEL 078-381-5250 〒650-0011 兵庫県神戸市中央区下山手通6-3-28

タッチラグビー

パークゴルフ

ブーメラン

ACボール

カバディー

グラウンド・ゴルフ

大手前公園

フォークダンス

ペタング

日本民謡

スポーツチャンバラ

# 運動不足により、介護のリスクが高まる。

## 最大35%の筋肉がなくなる

特に運動をしていないと、加齢とともに筋肉は萎縮硬直化し、筋力もなくなり日常生活に影響をおよぼします。たとえば、膝や腰の深刻な痛みを抱えたり、家の中でつまずいたり、布団の上げ下ろしが困難になるなどです。

さらに、全体に衰弱が進み、フレイル（虚弱）に陥ります。筋肉は運動をしていないと30歳前後からなくなっていきます。個人差はありますが、年に0.5%～１%なくなると言われています。30歳から35年間運動をしないと最大35%の筋肉がなくなります。

このように、筋肉の萎縮や硬直化が進むと、「骨折転倒、関節疾患、高齢による衰弱」を招き、要介護の原因の35%を占め、第１位となっています。

さらに、運動不足や生活習慣の乱れなどで肥満になるとメタボリックシンドローム[*2]を誘発します。

メタボになると動脈硬化の危険が高まり、血管が詰まったり、破れやすくなります。その結果、脳卒中（脳血管障害）や心筋梗塞などを発症させるなど、介護へのリスクも一層高くなります(図１参照)。

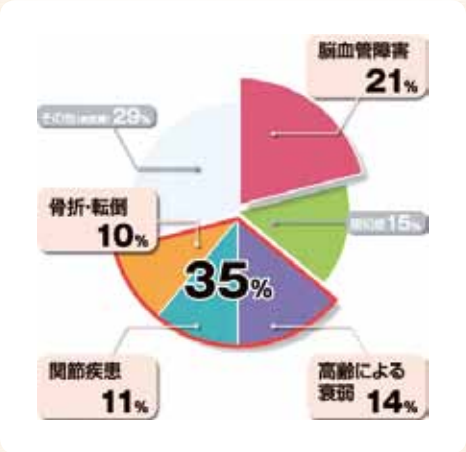


図1 高齢者が要介護になる主な原因

平成22年度国民生活基礎調査より作成

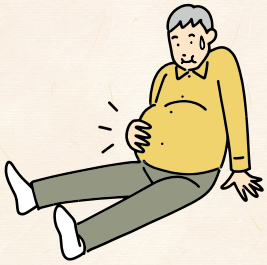

図2 メタボリックシンドロム→血管の劣化（動脈硬化の進行）

(*2) メタボリックシンドローム（メタボ内臓脂肪症候群）とは：内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常を２つ以上あわせもった状態をいいます。

# 筋肉の減少がフレイルを招き、要介護へ。

## フレイルは運動で予防できる

フレイルとは、日本老年医学会が提唱した考え方で、老化とともに自然にあらわれる現象です。普段の生活で極端に動かなくなり、ゆっくりとしか歩けず、握る力も衰え、いわゆる行動体力が低下して行きます。さらに、寒暖の変化やウイルスの侵入などの外部へのストレスに対する抵抗力＝防衛体力も低下します。その結果、全体的に予備機能（体力）が低下、ちょっとした病気でも要介護へと移行してしまうのです(図３参照)。

フレイルになると基礎代謝が減り、消費エネルギー量も少なくなるので食欲が低下します。それが低栄養を引き起こし体重を減少させ、体力や筋力を低下させ、閉じこもりや認知機能の低下などの社会的精神心理的問題にもつながります。このように、フレイルは連鎖的に進行するフレイルサイクルになり、要介護になりやすくなってしまいます(図４参照)。

フレイルの主な原因は筋肉が少なくなることです。その予防法には、有酸素運動や筋トレなどを含んだ運動が効果的だと言われています。筋肉は、運動をすれば年をとっても増えます。また、運動には達成感、充足感などの精神的・心理的な効果もあり、積極性の向上に結び付くと言われています。さらに、仲間もできて社会参加も広がります。

### フレイルは、ちょっとした病気でも要介護につながる

フレイルになると、常に体力が低下した状態なので、尿路感染症のような軽度疾患でも回復への期間は長引き、要介護になる可能性も高くなります。

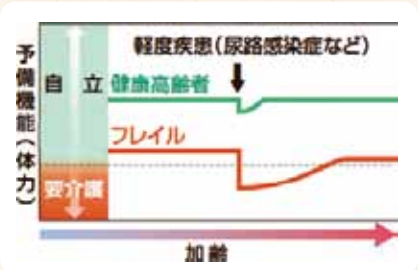


図3 軽度疾患による影響とその後の回復過程

### フレイルの判断基準

1．体重減少
2．主観的疲労感
3．日常生活活動量の減少
4．身体能力（歩行速度）の減弱５筋力（握力）の低下
5．筋力（握力）の低下

上記の５項目中３項目以上該当すればフレイルと判断されます。

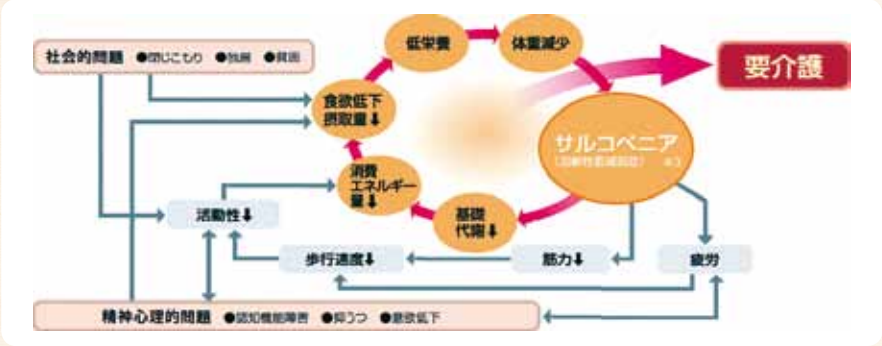


図4 フレイルサイクル

(*3) サルコペニア（加齢性筋減弱症）とは：「加齢に伴う筋力の減少、又は老化に伴う筋肉量の減少」を言います。
出典：「平成27年度スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会 スポーツ・レクリエーション生理学」資料 京都府立医科大学博士研究員 渡邊裕也（図２/図３/図４）

# 年々増え続ける高齢者、約４割が運動不足。

## 2060年には4人に1人が高齢者

内閣府が発表している「平成27年版高齢社会白書」によると、わが国の高齢化は今後一層進展し、2060年には39.9%に達し、国民の約2.5人に１人が65歳以上の高齢者となる社会が到来すると推計しています。また、2015年では高齢者１人に対して現役世代2.3人で支えるのですが2060年になると1.3人となり、医療･介護の負担もいまの倍近くになると推測されています。元気な高齢者をいかに増やしていくかが大きな課題となり、スポーツを通じた健康寿命[*4]の延伸が鍵になります。

国は、「成人の週１日以上のスポーツ実施率が３人に２人（65%程度）、週３日以上のスポーツ実施率が３人に１人（30%程度）となる」ことを政策目標としています。しかし、平成27年度の調査で、週１日以上のスポーツ実施率は60歳～69歳で51.7%、70歳以上で58.6%となり、60歳以上のシニア・高齢者で約４割～５割の人が運動をしていない現状があります（図５参照）。

元気づくりの啓発型講座の参加者の大半がすでにスポーツを行っている人たちでスポーツ未実施者をいかに参加させるかが極めて重要となっています。

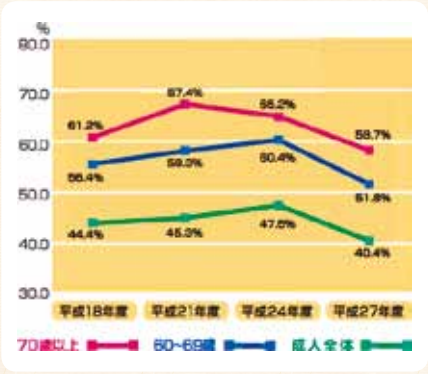


図5　週１日以上の運動･スポーツ実施率

出典：内閣府、文部科学省「体力･スポーツに関する世論調査（平成18、21、24年度）」及び「東京オリンピック･パラリンピックに関する世論調査（平成27年度）」より作成

## スポーツ未実施者の参加をすすめる！

運動スポーツを通じた元気づくりの啓発型講座として実施した、文部科学省委託「高齢者の体力つくり支援事業」の参加者アンケートによると、７割以上の人がすでに週１回以上、運動･スポーツに親しんでいる人という結果でした（図６参照）。スポーツ未実施者の参加を得るためには、従来の「興味のある人が見る呼びかけ方法（チラシ配布や広報への掲載、掲示板や回覧板など）」だけでは困難であることが分かりました。

そこで、参加したい人はこの指とまれ！という「待ち状態」の広報ではなく、こちらから高齢者が集う場に出向き「積極的にお誘いする」という新たな参加呼びかけが必要になるのです。運動・スポーツの実施による体の変化に気づくことや体の不調改善を実感することなどを通じ「自分事」として捉えてもらい、参加につなげていきます。

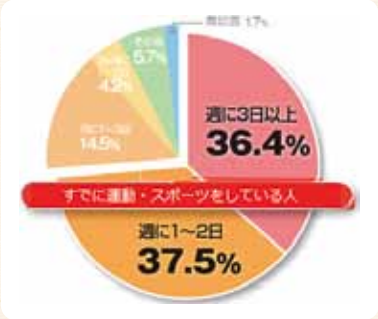


図6　ニューエルダー元気塾参加者のスポーツ実施率

出典：平成25年度ニューエルダー元気塾参加者アンケートより

(*4)　健康寿命とは：健康上問題のない状態で日常生活を送れる期間のことで、2013年では男性71.19歳、女性は74.21歳。

# 「自分事」にさせスポーツ未実施者を呼び込む。

## 運動が必要であることを実感させる

「歳をとったのでもう運動はしていない」、「運動はずっと苦手だからやっていない」、「体を動かすことが体にいいのはわかっているけどおっくうだ」。スポーツをしていない人たちにはさまざまな理由があります。その人たちにスポーツ・レクリエーションをやってもらうために「楽しいからスポーツ・レクリエーションをしましょう」と誘っても心を動かしてくれません。高齢になるほど、体を動かすことが必要であることを自分で実感することがポイントとなります。

### 事例　どうすればスポーツ未実施者を呼び込めるか

愛知県西尾市で行われた「健康スポレクひろば」の開催にあたって、高齢者の多くいる場に出かけ、参加を呼びかけました。JA西三河西野町支所に年金支給日の日、体力チェックブースを設置し、「あなたの体力調べます」のキャッチフレーズで「ストローを用いた肺機能チェック」[※5]を行いました。手続きの待ち時間に肺機能の状況や、普段の運動習慣についてたずね、自分の体への関心をもってもらいました。そして、運動の大切さ必要性を楽しく学べる「健康スポレクひろば」の開催を案内し、参加申し込みにつなげました。

**※5ストローを用いた肺機能チェック**

ストローを用いた肺機能チェックとは、ストローでティッシュペーパーを吸いつけ、ティッシュペーパーが落ちるまでの時間（思い切り吸い続ける時間）で呼吸･肺機能を測定します。この評価が下がってくると、ちょっと歩くだけで息切れがするなど、活発な日常生活ができず、スタミナが切れやすくなります。さらに下がると、やがて寝たきり状態に陥ることとなります。

### 運動の必要性を「自分事」にさせる手順
不特定の高齢者が集まる場所で「体チェック」を実施

年金支給日の金融機関、シルバーパス配布日のバス営業所、保健所主催の高齢者の健康診断会や老人会、自治会などの地域の会合などで行います。

| | |
|---|---|
| 1　自分の体に意識を向ける | 姿勢や脚の開き方（O脚など）、動かし方や肺機能など、普段の暮らしでは意識しない体の動かし方をチェックし、自分の体について意識してもらいます。 |
| 2　動かし方で変わる効果を実感 | 壁にかかと、腰、両肩をぴったりつけて正しい姿勢を取ったり、膝を前に曲げて膝をぴったりとつけてO脚を共生するなど、できなかったことができるようになることで運動の効果を実感します。 |
| 3　体と運動の深い関係を伝達 | 姿勢の悪さから来る肩こりや腰痛、内臓の不調など無意識に自分が行っている体の使い方が引き起こす問題を理解し、運動が体を快調にし、健康につながることを実感してもらいます。 |
| 4　参加呼び込み | 普段、体を動かしているか、不調なところはないかなどを聞きながら、身近に楽しく体を動かせる機会（講座や活動場所）があること案内し、参加してくれるように誘います。 |