

フィットネスインストラクターによる被災地支援事業

2011.4.25

株式会社ユーサンソ

1. はじめに

本事業は、先日発生した東日本大震災によって被災され、避難所や仮設住宅での生活を余儀なくされている高齢者の方々に、適切な運動プログラムと指導を提供することで、生活に必要な身体機能の維持と健康増進を目的とするものです。

現在も避難所や仮設住宅では多くの高齢の方々が、非活動的な生活を送らざるを得ない状況に置かれています。阪神淡路大震災や中越地震では、避難所で長期間生活を送られた高齢者の約 3 割が、歩行困難や寝たきりなどの要介護状態に陥ってしまったというデータもあり、そのような状況になる前に、正しい知識を持ったインストラクターの指導のもと、適切な運動プログラムを受講し、運動習慣を身につけていただくことで、今後も自立した生活を維持していただける可能性が大幅に向上すると考えられます。

また、将来的な地域コミュニティの復興や、医療費、介護保険費の抑制といった観点からも、当事業は大きな必要性があると考えられます。

2. 事業展開について

具体的な事業内容として、当事業には 2 つの柱があります。ひとつは「運動指導者の派遣」です。高齢者向けの運動指導技術を身につけたフィットネスインストラクターを避難所や仮設住宅団地に派遣し、高齢者向けの運動指導を主催します。このような指導を通して高齢者の方々に、起立や歩行といった最低限の日常動作をご自分でできる能力を維持していただくことが可能となります。

もうひとつは「健康情報誌の配布」です。高齢者向けの健康情報を掲載した