



## 健康意識の高いシニア層の心をわしづかみ！

■ **実施団体：**社会福祉法人  
やすらぎ福祉会  
(提案自治体：岡山県津山市)

■ **対象国・地域：**  
ベトナム社会主義共和国  
ハノイ市、タイビン省、  
ハイフォン市、フート省、ティンホア省



■ **現地カウンターパート：**

・ベトナム保健省人口局(VNPA) および対象の市、省の保健支局。

■ **協力内容：**

- ・「こけないからだ体操」を指導する地域リーダーおよびトレーナーの育成
- ・「こけないからだ体操」を主とした介護予防プログラムの実施並びにモニタリング・評価の実施とプログラムを推進する人材の育成
- ・日本の介護分野で働きたいベトナム人材への説明会及び面談実施
- ・デイサービスを含めた高齢者総合支援事業の運営に関するアドバイス

■ **団体のこれまでの取り組み：**

・ハノイ市の7コミュニティを対象に、介護予防のための体操を導入

■ **事業実施の背景：**

・ベトナムの高齢化は急速に進んでいる。前フェーズの草の根技術協力事業において、高齢化先進国である日本が取り組んでいる「介護予防体操」を導入したところ、高齢者の間で「身体機能が向上する」と噂が広がり、予想を超える参加者と評価を得た。「介護予防体操」の全国展開を目指し、拠点となる地域に設置するリーダーやトレーナーの育成とそのノウハウ、また日本のような高齢者総合支援センター作りのアドバイスがほしいと協力要請を受けた。

## ベトナム国の課題と成果

**課題①** 体操を行うための椅子がない、スピーカーがない、会場もない・・・

**成果①** 予算はないが、この体操は取り組む価値がある！地域のリーダーは企業を回ってお金を集め、様々な設備を整えた。  
⇒本当に重要なことに対してなら、予算に頼らず、自分たちでなんとかするアイデアと力がある！

**課題②** 会場まで通えない高齢者もいる

**成果②** リーダーが直接家を訪問し指導したり、youtubeで公開している体操を在宅で高齢者が見て取り組むことで、家から出ることが出来なかった高齢者が会場まで通えるようになった。中には、立つことが困難で歩行もできなかった高齢者が、可能な範囲の動作で体操を始め、少しずつ可動範囲を広げ、自転車に乗れるようになった方もいる。その方は今も体操を続けている。

## 事業の波及効果



### 対象地域以外にも、徐々に広がりを見せる 「こけないからだ体操」

・体操の成果を保健省がTVで紹介。

⇒周辺地域の高齢化対策担当者が、体操を教えてほしいと見学に来たり、トレーナーへの出張依頼が入ったりするようになり、自ら設備や機材を揃え、体操に必要なおもりベルトを作り、自分たちだけで体操を始めた地域もあり、ベトナム国内で広がりを見せている。

⇒事業に関わった通訳者も体操に関心を抱き技術を学び、通訳者の両親が暮らすマンションで体操を始めてみたところ、口コミで広がりを見せ、毎週土曜日の定例体操に展開。シルバーカーを押しやって来る高齢女性の歩行速度は、筋力がつき確実に早くなっているとのこと。