

事業報告書

— マニュアル編 —

平成18年度「千葉県発健康づくり推進事業」

「乗馬による高齢者向け健康サービス創出事業」

18年度の実施

- ① 乗馬による高齢者向け健康サービスの普及のためのマニュアル
- ② 人材育成のシステム
- ③ 乗馬のテーマパーク構想

① 乗馬による高齢者向け健康サービスの普及のためのマニュアル

◇ 牧場・乗馬クラブ、競馬場活用型開催のために

● 牧場・乗馬クラブ



● 競馬場活用型



● 事前準備

1. 日時決定(曜日、時間帯によって参加者が異なる)
 2. 場所の設定(牧場の中において、どこで行うのか)
会場までのアクセス、送迎体制確認
 3. 会場設定してスペースの確保(ロープ、カラーコーン、乗馬の昇降台、車いす用スロープ設置可能なスペース確保)
 4. 参加人数及参加者の年齢構成、障害の有無、障害の程度
 5. 馬の準備(乗馬する人の年齢、障害の程度等によって馬を選択)
 6. 傷害保険加入(乗馬料に含める)
 7. インストラクター、ヘルパー(リーダー、サイドウォーカー)の準備(専門家及びボランティア)
 8. 広報(参加者・ボランティアの募集・市の広報誌、チラシ配布、インターネット等)
- ◎牧場、乗馬クラブ、競馬場活用型は健康づくりに関連する他の事業を取り入れる。
(ミニ盆栽づくり、木工、陶芸、手編み、しいたげづくり、地場産物販売等)

● 本番前の準備(1週間ほど前に)

会場下見と役員体制の確認
(現場で準備のための打ち合わせが事故防止のため最も重要)

1. 役員体制
(総括、進行係、受付、救護、会場整理、ヘルパー(リーダー、サイドウォーカー)、記録、庶務)
2. 当日準備するもの
(ハンドマイク、受付用机、筆記用具、イス、横断幕、BGM、飲み物、救護用品、整理番号札、アンケート用紙、ロープ、カラーコーン、スロープ、立て看板、馬関連用品、にんじん)

例(10時~12時の場合)

- ・ 8時 30分 会場設営(横断幕、ロープはり、昇降台、スロープ準備)
- ・ 9時 00分 馬スタンバイ(馬馴らし)
- ・ インストラクターとヘルパー(リーダー、サイドウォーカー)、ボランティアの現場打ち合わせ
- ・ 10時 00分 開会式(主催者挨拶、注意事項等)
- ・ 10時 15分 第1部乗馬開始
- ・ 11時 00分 にんじんタイム(馬の休憩をかねて馬ににんじんをあげて馬とのふれあいを行う)
- ・ 11時 15分 第2部乗馬開始
- ・ 12時 00分 終了
- ・ 12時 30分 後片付け、反省会、アンケート集計

①乗馬による高齢者向け健康サービスの普及のためのマニュアル

◇市町村派遣型開催のために



● 事前準備

- ① 市町村の健康福祉部が主体で行う場合
- ② 市民団体との連携で健康福祉部が共催の場合
- ③ NPO等が主体で市町村が公園及び施設を提供する場合
(我孫子市において実施)

①、②、③、のいずれの場合でも

1. 日時(定期的開催か否か決める、曜日、時間帯によって参加者が異なる)
2. 会場の設定(公園、施設等)
3. 会場設定後スペースの確保
(ロープ、乗馬の昇降台、車いす用スロープ設置可能なスペース確保)
4. 参加人数及参加者の年齢構成、障害の有無、障害の程度を決める
5. 馬及びインストラクターの依頼
(乗馬する人の年齢、障害の程度等によって馬を選択)
6. 傷害保険加入(乗馬料に含める)
7. 広報(参加者及びボランティアの募集を市町村の広報、自治会へチラシ配布、CATV等で行う。)

● 本番前の準備 (1週間ほど前に)

会場下見と役員体制の確認

(現場で準備のための打ち合わせが事故防止のため最も重要)

1. 役員体制(総括、進行係、受付、救護、会場整理、ヘルパー(リーダー、サイドウォーカー)、記録、庶務)
2. 当日準備するもの
(ハンドマイク、受付用机、筆記用具、イス、横断幕、BGM、飲み物、救護用品、整理番号札、アンケート用紙、ロープ、カラーコーン、スロープ、立て看板、馬関連用品、にんじん)

例 (10時~12時の場合)

- ・ 8時 30分 会場設営(横断幕、ロープはり、昇降台、スロープ準備)
- ・ 9時 00分 馬スタンバイ(馬馴らし)
- ・ インストラクターとヘルパー(リーダー、サイドウォーカー)、ボランティアの現場打ち合わせ
- ・ 10時 00分 開会式(主催者挨拶、注意事項等)
- ・ 10時 15分 第1部乗馬開始
- ・ 11時 00分 にんじんタイム(馬の休憩をかねて馬ににんじんをあげて馬とのふれあいを行う)
- ・ 11時 15分 第2部乗馬開始
- ・ 12時 00分 終了
- ・ 12時 30分 後片付け、反省会、アンケート集計

① 乗馬による高齢者向け健康サービスの普及のためのマニュアル

◇ 特別養護老人ホーム及び病院におけるリハビリ型開催のために

● 特別養護老人ホーム及び病院におけるリハビリ型



● 事前準備

①市町村の健康福祉部が主体で行う場合

②市民団体との連携で健康福祉部が共催の場合

③病院、特別養護老人ホーム等が主体で行う場合

①、②、③、のいずれの場合でも

1. 日時(定期的開催か否か決める、曜日、時間帯によって参加者が異なる)
2. 会場の設定(公園、施設内庭等)
3. 会場設定後スペースの確保(ロープ、カラーコーン、乗馬の昇降台、車いす用スロープ設置可能なスペース)
4. 参加人数及参加者の年齢構成、障害の有無、障害の程度を決める
5. 馬及びインストラクターの依頼
(乗馬する人の年齢、障害の程度等によって馬を選択)
6. 傷害保険加入(一日)
7. 広報(参加者及びボランティアの募集を広報誌、チラシ配布、CATV等で行う。)

● 本番前の準備(1週間ほど前に)

会場下見と役員体制の確認(現場で準備のための打ち合わせが事故防止のため最も重要)

1. 役員体制(総括、進行係、受付、救護、会場整理、ヘルパー(リーダー、サイドウォーカー)、記録、庶務)
2. 当日準備するもの
(受付用机、筆記用具、イス、横断幕、BGM、飲み物、救護用品、整理番号札、健康チェックカード、ロープ、スロープ、立て看板、馬関連用品、にんじん)

例(10時～12時の場合)

- ・8時30分 会場設営(横断幕、ロープはり、昇降台、スロープ準備)
- ・9時00分 馬スタンバイ(馬馴らし)
- ・インストラクターとヘルパー(リーダー、サイドウォーカー)、ボランティアの現場打ち合わせ
★施設職員による騎乗者の乗馬前の健康チェックは必ず行う。(体温、血圧、脈拍等の測定及び問診)
(乗馬による健康チェックカードを作成する)
- ・10時00分 開会式(主催者挨拶、注意事項等)(乗馬は楽しいものである等、心の準備も大切)
- ・10時15分 第1部乗馬開始
- ・11時00分 にんじんタイム(馬の休憩をかねて馬ににんじんをあげて馬とのふれあいをを行う)
- ・11時15分 第2部乗馬開始
- ・12時00分 終了
- ・12時30分 後片付け、反省会、アンケート集計

★乗馬後の健康チェック(血圧、脈拍測定及び問診)

(乗馬による健康チェックカードに記入する。乗馬当日の夜の睡眠、翌日の目覚め等健康状態を記録することが望ましい。さらに、三日後の健康状態を聞き取ることがより望ましい。)

② 人材育成のシステム

◇介護予防及びリハビリとしての乗馬の活用のカリキュラム

●介護予防及びリハビリとしての取り入れかた

介護予防として乗馬を活用する方法は、開催例を参考にして、各施設利用者の身体機能に応じたメニュー（週1回～2回、月1回～2回等）を行う。



1. 週1回のペースの場合

10分～15分位からはじめます。1ヶ月（4回）終了後、2ヶ月目から時間を5分～10分延長します。

2. 週2回のペースの場合

5分～10分位からはじめ、徐々に延長していくが、前回騎乗したことを身体が覚えていてくれるので、身体の柔軟性や、脳への刺激がもたらす効果が見えるのが早い。

3. 月1回のペースの場合

10分からはじめ4・5ヶ月はこのペースで行う。なぜなら、馬に乗ることにより得られる、脳への刺激、身体の柔らかさがうすれ、騎乗前に戻っているからである。その後（6ヶ月を過ぎた頃）少しずつ延長する。

4. 月2回のペースの場合

週1回と同じように、10分～15分からはじめます。2週間に1回だと、前回の身体が柔らかくなった部分が、元に戻ってしまうので、10回位の乗馬は10分～15分位で行う。それから、徐々に時間を延長する。

★必ずしも、上記にあげたようにしなければならないとは限らない。個々の体調・体力・機能に合わせた方法を考慮しながら行うこととする。

② 人材育成のシステム

◇要介護者、障害者を乗せられる馬の調教師の育成のあり方の研究

乗馬療法用の馬の調教は、一般の馬の調教を基本としながらも、安全性は120%に設定して調教に取り組む必要がある。物音や周囲の環境に左右されない、しかも、従順な馬に調教するためのガイドライン作成が急務であり、また、療法に適した馬の生産にも力を注ぐことが重要と考えられる。乗馬療法用の馬の調教は、馬の見分け方が重要であるが、そのためには、馬に関する基礎的理論の習得と実技の中で、調教師は育成されるものである。さらに、乗馬療法用の馬の調教師に欠くことのでき



ないのが、医療及び福祉的視点からの養成である。馬の動きが騎乗者にどのような影響をもたらすのか、身体にどのように作用し機能回復につながるのかを習得する必要がある、このことが、乗馬療法用の馬の調教師養成の必須科目であると考えられる。今後の調教師の育成は医療・福祉部門と連携を密にし、さらには教育部門との連携も図りながら総合的に取り組む必要があると考える。乗馬療法は21世紀のIT時代の現代こそ求められるべきものであり、そのニーズに対応できる体制づくりのためにも早急に人材育成を図るべきである。これまで培ってきた技術の集積と新しいニーズ(高齢社会における介護予防等)に応えるため、医療、福祉的観点からの技能習得の研究が急務である。将来における人材育成はもとより、当面は即戦力となる人材育成のため以下の研究及び対策を図るべきと考える。

1. 一般の調教師修得課程に乗馬療法用の馬の調教課程を加える。
2. 要介護者、障害者への対応についての福祉的基礎知識を理論及び実地
(インストラクター及び、ヘルパーの体験を通して)の訓練をうけるとともに療法用の馬の調教技術を習得。
3. 調教師経験者(OB含め)の中で、乗馬療法用の馬を調教できるよう技術を習得。

具体的には:

(常歩、速歩、駆足ができて、馬装、手入れができる人を対象にし、馬の性格、気性等見分けられるように指導し、馬と人間の主従関係もきちんと教えられるよう指導する。)

② 人材育成のシステム

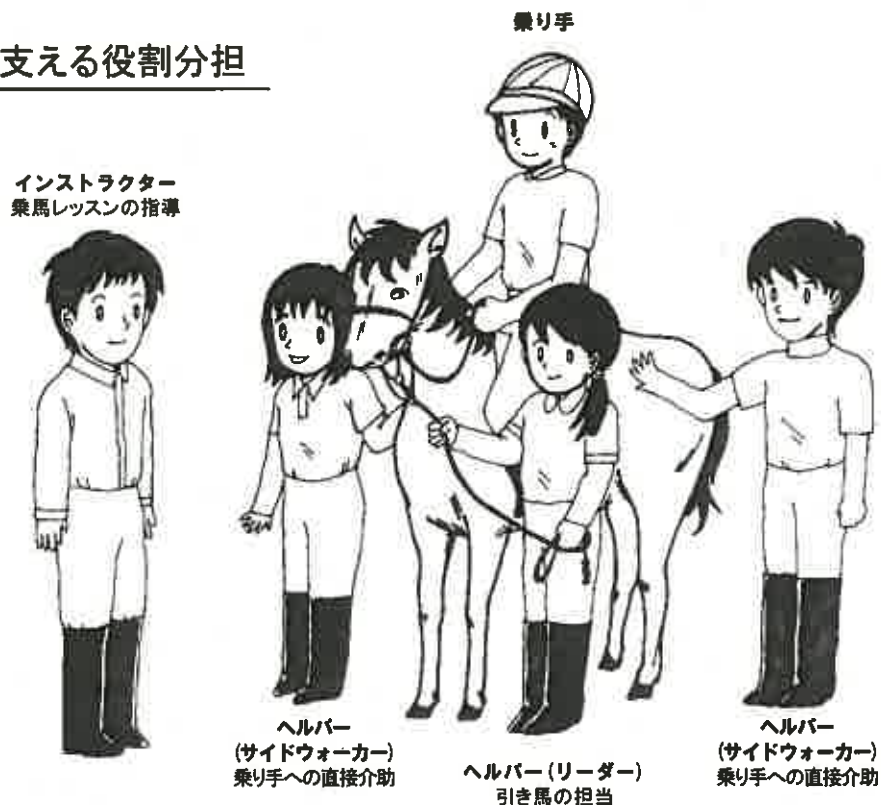
◇馬の扱い方と介護などの福祉的な知識習得のカリキュラム

●馬についての基礎的学習(別紙:参考資料1)

●高齢者が、乗馬をするにあたっての注意点と騎乗法について講義(別紙:参考資料2)を行うとともに、実際、馬を使って騎乗法にもとづいた訓練を行う。

1. 乗る人の身体的欠点を把握する。
 2. 乗る前に、軽い柔軟体操を行う。
 - ①手を、腰に軽くつけて首を回す。
 - ②足を開いて、手を左右に振る。
 - ③足を開いて、腰を回す。
 - ④ひざを曲げて、手を空に突き上げながら万歳をする等々。
 3. 乗せるとき、乗手手の腕をヘルパーの肩にかけ、左足を鐙にかけて、自転車に乗るような形で乗せ、馬の右側にいるヘルパーに足を受けてもらう。(この騎乗方法は、股関節が開く人に限る)
 4. 身体が、不自由な場合は、1人のヘルパーが後方から抱えるようにし、もう1人のヘルパーは、前方より足を抱えて鞍にお尻が乗ったら、両足を開いての鐙に足をかける騎乗法。
 5. 座位の保てない乗手には、ヘルパー(インストラクター)が、馬のお尻部分に乗り、背もたれ代わりにする騎乗法もあるが、この場合は限られた馬になる。
 6. 4人のヘルパーを必要とする。インストラクター、馬を引く人(リーダー)、乗手の両側(サイドウォーカー)
 7. 両側に付くヘルパー(サイドウォーカー)は、乗手のズボンのベルトを持ち、ひじを馬の背にあてる。
- 以上のことを守り、細心の注意をはらって安全に騎乗するよう心がける。
★インストラクター、ヘルパー(リーダー、サイドウォーカー)の連携が大切。

乗馬療法を支える役割分担



③ 乗馬のテーマパーク構想

◇乗馬のテーマパーク

ホーストレッキング、ウエスタンショー、ほろ馬車、ポニー、ミニ動物広場、森林浴、木工(工作)紙漉き、陶芸、指編み、機織、椎茸菌打ち込み作業(椎茸づくり)、ミニ盆栽、ガーデニング等のアミューズメント施設を兼ね備えた、大人も子ども、障害者、高齢者も、女性も男性も、だれもが楽しめる乗馬を中心にしたテーマパークづくりを行う。

◇乗馬を中心にしたウォーキング

乗馬のテーマパークを出発点及び終着点として、周辺の史跡めぐりや景色のよいところのウォーキングコースをつくり変化をもたせ、乗馬による健康づくりの継続性を確保する。

◇乗馬のテーマパークにて地場産物の販売

乗馬を中心に地場産物の販売を行う。観光と地域産業の振興につなげる。

◇乗馬のテーマパークにおける健康づくり

高齢者の健康づくりのために特別養護施設や福祉施設からの団体の参加も考慮した受け入れ体制の整備。介護予防及びリハビリの目的でテーマパークを活用できるようにする。
(遊びながら、楽しみながら、心身のリハビリができること。)

