

地域包括ケアの未来を拓く:「ケア・トランポリン健康運動教室」プログラムパッケージのご提案

はじめに:一般介護予防事業における喫緊の課題への挑戦

人生 100 年時代を迎え、健康寿命の延伸は我が国全体の最重要課題となっています。その実現に向けて、地域支援事業、とりわけ一般介護予防事業が担う役割はますます増大しており、事業を受託される事業者様におかれましても、効果的かつ持続可能なプログラムの提供に日々尽力されていることと拝察いたします。

しかしながら、多くの事業者様が、意欲的な取り組みにもかかわらず、深刻な課題に直面しているのが現状です。従来の介護予防プログラムは、参加者のモチベーション維持の難しさ、運動内容の単調さ、そして何よりも参加者同士の社会的交流の欠如といった、構造的な問題を抱えています。

本ご提案は、まさにこれらの課題を根本から解決するために生まれました。私ども一般社団法人日本ケア・トランポリン協会が提供する「ケア・トランポリン健康運動教室」は、単なる運動器具の提供に留まりません。高齢者の方々にとって介護予防が「義務」から「楽しみ」へと変わり、事業者様にとっては地域における戦略的資産となる、実績に裏打ちされた包括的なパッケージ・ソリューションです。本資料が、貴事業所の未来を拓く一助となれば幸いです。

第 1 章 一般介護予防事業の進化と根強い課題

介護予防・日常生活支援総合事業(以下、総合事業)が推進される中で、その目的は単なる身体機能の維持・向上に留まりません。高齢者の社会参加と生きがいづくりを通じた、より包括的な自立支援へと進化しています。しかし、理想と現実の間には、今なお深刻なギャップが存在します。

参加率と継続性の危機

総合事業が直面する最も根源的な課題の一つが、対象となる高齢者の参加意欲を引き出せないという現実です。ある調査では、通所型サービス事業者様の 33.6% が「サービスを紹介しても、利用を希望されない」と回答しており、提供されるプログラムと高齢者のニーズとの間にミスマッチが生じていることを示唆しています。また、多くの自治体で二次予防事業の参加者が固定化し、新規参加者の獲得に苦戦している実態も報告されています。これは、プログラム自体に、新たな参加者を惹きつけ、既存の参加者を飽きさせない魅力が欠けていることの証左に他なりません。

「従来のプログラムの単調さ」という壁

なぜ参加意欲が湧かないのか。その大きな要因は、プログラム内容の画一性と単調さにあります。従来の介護予防は、筋力トレーニングといった身体機能の側面に偏りがちでした。もちろん、筋力維持は重要ですが、単調な運動の繰り返しは参加者に精神的な充足感や楽しさを与えにくく、結果として継続的な参加への動機付

けを著しく削いでしまいます。運動が「やらされるもの」になった瞬間、その効果は半減し、参加者の足は遠のいてしまうのです。

「卒業後」問題という構造的欠陥

さらに深刻なのが、プログラムの成果が持続しない「卒業後」の問題です。たとえ3ヶ月間の短期集中プログラムで一時的に身体機能が向上したとしても、プログラム終了後に活動性が低下し、元の状態に戻ってしまうケースは少なくありません。これは、プログラムが参加者の生活の中に「運動習慣」として根付いていないことを意味します。単発的な介入に終始し、自発的・継続的な活動へと繋げる「出口戦略」が欠如しているため、投じられた公的資金は限定的な効果しか生まず、費用対効果の低い事業と評価されかねないのです。

事業者様のジレンマ:資源と専門知識の不足

これらの課題の背景には、事業者様が抱える運営上の負担があります。質の高いプログラムを提供できる専門的な「担い手」の不足は、全国的な課題として認識されています。また、効果的で安全、かつ魅力的なオリジナルプログラムをゼロから開発することは、多大な時間と費用を要します⁶。多くの事業者様は、日々の運営に追われ、プログラム開発や質の高い人材の確保・育成にまで手が回らないのが実情です。

パラダイムシフトの必要性

これらの課題を乗り越えるためには、根本的な発想の転換が求められます。成功している地域の取り組みに共通するのは、そこが単なる運動の場ではなく、仲間との交流が生まれる「居場所」であり、参加者にとっての「生きがい」となっている点です。これからの介護予防は、虚弱に対する短期的な「治療」モデルから、地域コミュニティの活力を醸成する長期的な「触媒」モデルへと進化しなければなりません。求められているのは、身体的効果はもちろんのこと、楽しさ、社会的繋がり、そして自己肯定感を育む、全く新しいアプローチなのです。

第2章 アクティブエイジングの新潮流:ケア・トランポリン健康運動

前章で浮き彫りになった一般介護予防事業の根深い課題に対し、私ども一般社団法人日本ケア・トランポリン協会は、明確かつ実績に裏打ちされた解決策をご提案します。それが「ケア・トランポリン健康運動教室」です。

当協会は、高齢者の方々が心身ともに健康で、生きがいのある生活を送り続けられる社会の実現を使命として活動しています。その中核をなす「ケア・トランポリン健康運動教室」は、単なる運動プログラムではありません。科学的根拠に基づき、高齢者の心と身体の特性を深く理解した上で、「楽しさ」「継続性」「社会性」を最大限に引き出すよう設計された、包括的な健康増進システムです。

その効果と魅力は既に多くの自治体で証明されています。この驚異的な普及率は、本プログラムが自治体、事業者、そして何よりも参加者である高齢者の方々が

ら、いかに絶大な支持を得ているかを示しています。

なぜ、これほどまでに受け入れられているのか。その理由は、私たちのプログラム哲学にあります。「昔なつかしの音楽のリズムに合わせ、ちょこっと運動。あとはおしゃべりと笑い」。私たちは、運動を主役に据えるのではなく、あくまでコミュニティづくりのきっかけと位置づけています。この「楽しさ」を最優先するアプローチこそが、従来のプログラムが抱えていた「単調さ」や「参加意欲の低さ」といった課題を根本から覆す原動力なのです。

第3章 プログラムの核：国際特許取得のケア・トランポリン

「ケア・トランポリン健康運動教室」の成功を支える物理的な核となるのが、高齢者のために特別に設計・開発された専用器具「ケア・トランポリン」です。これは、一般的な家庭用トランポリンとは一線を画す、安全性と機能性を極限まで追求した、国際特許取得の製品です。

革新の歴史

ケア・トランポリンは、単なる遊具やスポーツ器具の延長線上にあるものではありません。その起源は、トランポリンという器具の可能性をスポーツの領域に留めず、障がいを持つ方や高齢者のリハビリテーション、健康維持に応用できないかという探求心にあります。世界のスポーツ科学の知見と、日本のものづくり哲学が融合し、医療・リハビリテーション器具として開発されたという背景が、その設計思想の根底に流れています。

高齢者のための妥協なき安全性

高齢者向けプログラムにおいて、安全性は何よりも優先されるべき絶対条件です。ケア・トランポリンは、利用者が最大限の安心感を持って運動に取り組めるよう、随所に工夫が凝らされています。

- **安定感抜群の C 型手すり**: 利用者の身長に合わせて高さ調節が可能な、頑丈な C 型フープ(手すり)を標準装備しています。これにより、運動中のバランス維持が容易になり、転倒への不安を徹底的に排除。利用者は手すりに体を預けながら、自信を持って運動に集中できます。
- **関節に優しい低衝撃設計**: トランポリンのマット面が着地時の衝撃を効果的に吸収するため、高齢者が不安を抱えがちな膝や腰、股関節への負担が極めて少ないのが特長です。これにより、関節痛を持つ方でも安心して運動に参加することが可能です。
- **丈夫で安定した構造**: 約 19.6kg から 25.5kg という十分な重量を持つ鋼管フレームと、安定性を高める複数の脚部により、運動中のぐらつきや移動を防ぎます。体重 100kg まで対応可能な丈夫な設計も、幅広い利用者に安心を提供します。

製品仕様と国際的評価

ケア・トランポリンの独自性と優位性は、その仕様だけでなく、国際特許によっても客観的に証明されています。これは、本製品の設計が世界的に見ても新規性と進歩性を有するものであることの証です。また、使用しない際にはコンパクトに収納できる実用性も兼ね備えており、限られたスペースを有効活用したい公民館やデイサービス施設での運用にも最適です。

表 1: ケア・トランポリン 機器仕様と安全機能

項目	仕様・特徴	利用者・事業者へのメリット
全体寸法	全高: 約 1,110mm, フレーム直径: 約 960mm	圧迫感のないサイズでありながら、十分な運動スペースを確保。
本体重量	約 19.6kg ~ 25.5kg	運動中の安定性を確保し、安全性を高める十分な重量。
耐荷重	最大 100kg まで	体格の良い男性利用者でも安心して使用可能。
フレーム素材	鋼管	高い耐久性と剛性を実現し、長期間の使用に対応。
主要安全機能	C 型フープ手すり(高さ調節可能)	転倒を防止し、利用者に絶大な安心感を提供。バランス能力に不安がある方も参加可能に。
	衝撃吸収マット	膝や腰への負担を大幅に軽減。関節痛を持つ高齢者でも無理なく運動できる。
	安定した多脚構造	運動中のぐらつきを抑制し、安定した運動環境を提供。
特許	国際特許取得	設計の独自性と革新性が国際的に認められた、信頼性の高い製品。
収納性	コンパクト収納可能	多目的ホールなど、スペースが限ら

項目	仕様・特徴	利用者・事業者へのメリット
		れた場所での設営・撤収が容易。

第 4 章 運動以上に大切なもの：健康教室の構造と哲学

「ケア・トランポリン健康運動教室」の真価は、優れた器具だけに依存するものではありません。その最大の強みは、参加者のエンゲージメント、社会的交流、そして長期的な継続性を最大化するために、緻密に設計されたプログラム構造そのものにあります。

90 分間の「旅」の設計

教室は、週に 1 回、90 分のセッションとして開催されます。この 90 分間は、単なる運動時間ではなく、参加者を心身ともに満たす「旅」として構成されています。

- ・ **ウォームアップと交流の時間**：教室は、ストレッチや準備運動から始まります。しかし、それと同時に、参加者同士が自然に会話を交わし、近況を報告し合う大切な社交の時間でもあります。この冒頭の時間で、クラスの一体感と温かいコミュニティの雰囲気が醸成されます。
- ・ **中核となるローテーション運動**：ケア・トランポリンを使った運動は、参加者が交代で器具を使用するローテーション形式で行われます。一人がトランポリンの上で運動する時間は、1 回あたり 1 分半から最長でも 3 分程度と、無理なくこなせる長さに設定されています。これを 1 セッションで最大 4 回繰り返します。この短時間集中のサイクルが、体力的・精神的な疲労を防ぎ、90 分間を通して高いエネルギーレベルを維持する鍵となります。
- ・ **「アクティブ・レスト(積極的休養)」の活用**：参加者がトランポリンに乗っていない時間も、決して無駄にはなりません。この時間は「アクティブ・レスト」と位置づけられ、他の参加者を応援したり、簡単な脳トレーニングやストレッチを行ったり、あるいは気の置けない仲間とおしゃべりを楽しんだりします。この「積極的休養」こそが、プログラムの社会的価値を飛躍的に高める、極めて重要な要素です。運動の合間に生まれる笑いや励まし合いが、参加者同士の絆を深めていきます。

音楽とリズムがもたらす力

教室では、参加者にとって懐かしい、心躍る音楽が常に流れています。音楽は、単なる BGM ではありません。リズムに合わせて体を動かすことで、運動はより楽しく、自然なものになります。この音楽の力が、運動を「つらいトレーニング」から「心地よいアクティビティ」へと昇華させ、参加者のポジティブな感情を引き出すのです。

誰もが参加できるアクセシビリティ

プログラムの中心となる運動は、激しく跳躍するものではなく、「足踏み」や、つま先をマットにつけたままかかとを上げ下げする「弾み」といった、極めてシンプルで安全な動作です。運動強度は個々のペースで調整でき、体力に自信のない方でも安心して始められます。そして、経験を積むにつれて運動時間を少しずつ伸ばしていくなど、段階的な成長を実感できるプログラム設計が、参加者の達成感と自己肯定感を育みます。

結果:活性化したコミュニティの誕生

このユニークなプログラム構造がもたらす最終的な成果は、単なる体力向上に留まりません。それは、参加者が互いに支え合い、笑い合う、活気に満ちたコミュニティの創出です。多くの参加者にとって、教室に通う一番の動機は「インストラクターや仲間に出会うこと」になります。この強力な社会的インセンティブこそが、従来のプログラムが成し得なかった高い継続率を実現し、「卒業後」問題をも解決するのです。教室は運動の場を超え、彼らの生活における「生きがい」や「心の支え」となるのです。

第5章 ケア・トランポリンメソッドの医学的・科学的根拠

「ケア・トランポリン健康運動教室」の楽しさとコミュニティ形成能力は、その効果を裏付ける強固な医学的・科学的エビデンスに支えられています。本プログラムは、感覚的な魅力だけでなく、測定可能な成果を提供する、エビデンスに基づいたソリューションです。

優れた筋骨格系への効果

- **高効率な筋活動:** 本プログラムの有効性を象徴するのが、その驚異的な筋活動効率です。日本医療科学大学の西田典史教授(作業療法学専攻)による筋電位測定の結果、ケア・トランポリン上での上下運動は、**床上のスクワット運動と比較して約 3 倍の筋活動**を引き出すことが科学的に証明されています。これは、より短時間で、より効率的に筋力向上を図れることを意味します。
- **抗重力筋への的確なアプローチ:** 歩行や姿勢保持に不可欠な「抗重力筋」(すね、ふくらはぎ、太もも、お尻、腹部、背中)は、加齢とともに衰えやすく、転倒の直接的な原因となります。ケア・トランポリン運動は、この重要な筋肉群全体を一度に、かつ効果的に鍛えることができるため、サルコペニア対策として極めて有効です。
- **骨密度と関節への配慮:** リズミカルな上下運動は、骨に適度な刺激を与え、骨形成を促すホルモンの活性化を助けると考えられています。これにより、骨粗しょう症予防に繋がる骨密度の維持・向上が期待できます。同時に、前述の通り衝撃吸収性に優れるため、関節への負担は最小限に抑えられます。

神経・認知機能の向上

- **証明された脳の活性化:**トランポリンによる上下運動の刺激は、神経・血管系を活性化させ、脳への血流を増加させることが医学的に示唆されています。脳卒中後の意識障がいを持つ患者の脳波(EEG)を測定した実験では、トランポリンの振動刺激によって脳が活性化する様子が確認されており、高齢者の認知機能維持・改善への貢献が期待されます。
- **バランス能力の向上と転倒予防:**不安定なマットの上で姿勢を保とうとすることで、平衡感覚を司る三半規管が鍛えられ、身体の反射的なバランス調整能力が向上します。これは、高齢者にとって最大の脅威である転倒を予防する上で、極めて重要な訓練です。
- **「コグニサイズ」を超える包括的アプローチ:**近年注目される「コグニサイズ」は、運動と認知課題を同時に行うデュアルタスク(二重課題)として有効です。ケア・トランポリン運動は、音楽に合わせてステップを踏むというデュアルタスクに加え、上下運動がもたらす特有の脳血流改善効果と平衡感覚への刺激が組み合わさります。これにより、単なるステップ運動よりも、さらに包括的で多面的な「脳と身体のトレーニング」を実現します。

全身の健康状態への寄与

- **心肺機能の向上:**ケア・トランポリン運動は、4METs(メッツ)以上の身体活動に相当し、厚生労働省が推奨する健康維持のための運動基準を満たすことが可能です。有酸素運動として心肺機能を高め、持久力を向上させます。
- **血流・リンパ循環の改善:**「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎのポンプ機能を補助・強化し、全身の血液とリンパの流れを促進します。これにより、むくみの軽減や細胞の活性化が期待できます。
- **ストレス軽減と精神的安定:**運動がもたらす楽しさや高揚感は、ストレスを軽減するエンドルフィンの分泌を促し、参加者の精神的なリフレッシュに貢献します。

表 2: ケア・トランポリン運動の主要な科学的・医学的エビデンス

分野	主要な効果	期待される成果	根拠・出典
筋骨格系	床上スクワットの約3倍の筋活動	効率的な筋力向上、サルコペニア予防	筋電位測定(日本医療科学大学)
	抗重力筋群の包括的なトレーニング	転倒予防、歩行能力・姿勢の改善	プログラム理論
	骨へのリズムカルな刺激	骨密度の維持・向上、骨粗しょう症予防	運動生理学研究
神経・認知系	脳血流の改善と脳の活性化	認知機能の維持・改善	医学的研究(脳波測定等)
	三半規管の刺激とバランス訓練	平衡感覚の向上、転倒予防	プログラム理論
	運動とリズムのデュアルタスク	認知機能への刺激、実行機能の向上	認知科学・運動科学研究
全身の健康	4METs以上の有酸素運動	心肺機能向上、生活習慣病予防	身体活動強度測定
	血流・リンパ循環の促進	むくみ解消、冷え性改善、細胞活性化	運動生理学研究
	エンドルフィン分泌の促進	ストレス軽減、精神的安定、QOL向上	心理学的研究

第6章 現場からの声: 確かな成果と参加者の変容

科学的なデータが示す効果は、教室に参加する方々の喜びの声と目に見える変化によって、何よりも雄弁に証明されます。ここでは、実際の導入事例と参加者の生の声を通じて、本プログラムがもたらす真の価値をご紹介します。

ケーススタディ：福岡県における成功事例

前述の通り、福岡県では全 60 市町村のうち半数を超える 32 の自治体が本プログラムを導入しており、その有効性と拡張性は既に実証済みです。これは、単一の自治体での成功に留まらず、多様な地域特性を持つ広域で展開可能な、普遍的な価値を持つプログラムであることの証です。

ケーススタディ：中間市 — 地域活性化のモデルケース

福岡県中間市では、本プログラムが市の介護予防戦略の柱として位置づけられ、大きな成果を上げました。市内 23 の自治会で展開され、参加者は 500 人を超えるほどの人気を博し、その評判は県内のみならず熊本県や遠くニュージーランドからの視察団が訪れるほどでした。この事例は、本プログラムが一つの介護予防事業の枠を超え、地域全体の活力を生み出し、市の魅力を発信するフラッグシップ事業にまでなり得る可能性を示しています。

ケーススタディ：島原市 — 福祉事業における多様な展開モデル

本プログラムの価値は、単なる介護予防に留まらず、より広範な福祉事業においても発揮されています。長崎県島原市では、社会福祉協議会が本プログラムを多角的に活用しています。

特筆すべきは、2 ヶ月に 1 度開催される「就労的活動支援事業」の一環としてケア・トランポリン教室が実施されている点です。これは、運動を通じた健康増進が、高齢者の就労意欲や社会参加の基盤づくりに直結することを示す先進的な事例と言えます。

さらに、関連のデイサービスセンターにおいても、現在 10 台のケア・トランポリンが常設され、利用者の日常的な健康増進に役立てられています。この事例は、本プログラムが既存のサービスにシームレスに組み込み可能であり、介護予防から就労支援まで、多様なニーズに応えることができる柔軟性と拡張性を持っていることを力強く証明しています。

ケーススタディ：熊本市 — 地域協会との連携による事業展開

本プログラムの普及は、各地域で活動するパートナー団体との連携によって、さらに加速しています。熊本県熊本市では、「熊本ケア・トランポリン協会」が主体となり、市の介護予防事業と密接に連携した教室展開が行われています。

具体的には、熊本市の「短期集中予防サービス」や「通所サービス B」といった公式な介護予防・日常生活支援総合事業の受け皿として、ケア・トランポリン教室が活用されています。これは、本プログラムが単なる民間の健康教室に留まらず、行政から正式に認められた介護予防サービスとして地域に根付いていることを示す好例です。地域に精通した協会が運営を担うことで、より多くの高齢者に質の高いサービスを届けることが可能となり、官民連携による介護予防の理想的なモデルを構築しています。

参加者の声が物語る変容の軌跡

何よりも力強いエビデンスは、参加者一人ひとりの体験談です。以下に、福岡県太宰府市の教室参加者から寄せられた声の一部を、ご紹介します。

・ 身体的な変容と機能向上

「特に歩き出しがスムーズになった実感がある。坂道が楽になった。」(70代女性)
「参加 2 カ月後くらいから、太ももにあった沢山のシワがなくなった。足に筋肉がついた。15 秒だった片足立ちが、最終測定で 60 秒達成！とても自信になり嬉しい。」(80代女性)

「実は昨日、バランスを崩して転倒しそうになったのだが、手と足がサッと出て転倒せずにすんだ。これもトランポリン効果！」(70代女性)

・ 体力と自信の向上

「最初は 1 分×4 回の運動でクタクタ。今は 3 分×4 回でも平気。体力がついた。」(50代女性)

「体力がつき、自信がもてるようになった。」(70代女性)

・ 痛みの軽減

「家では大家族の世話と主人の介護をしており、自分の健康維持のために参加。膝の痛みや肩こりが解消した。」(70代女性)

・ 社会的・精神的な充足感

「お喋りする仲間ができ、クラスの雰囲気も良くて楽しかった。終わるのが寂しい。」(60代女性)

「インストラクターや皆さんにお会いできるのが楽しみで、毎回参加できた。」(80代男性)

「夫婦で参加した。少し認知傾向がある主人が、この教室には毎回喜んで参加した。職員さんやインストラクターが毎回、気にかけて声かけして下さり有難く感じている。」(70代女性)

これらの声は、本プログラムが単なる身体機能の改善に留まらず、参加者の自信、社会との繋がり、そして生きる喜びそのものを育んでいることを示しています。「転倒せずにすんだ」というエピソードは、科学的データが示す転倒予防効果が、いかに現実の生活の中で人々の安全を守っているかを如実に物語っています。また、認知傾向のあるご主人が喜んで参加したという話は、この教室が持つ、理屈を超えた楽しさと包容力の証明と言えるでしょう。これこそが、人々を惹きつけ、プログラムを成功に導く「粘着性(スティッキネス)」の源泉なのです。

第7章 事業者様のためのターンキー・ソリューション:包括的パートナーシップ・パッケージ

私どもは、単に器具を販売するのではありません。事業者様が直面する運営上の課題を解決し、事業の成功を確実なものにするための、包括的な「ターンキー・ソリ

ューション(すぐに始められる一括解決策)」をパートナーシップとしてご提供します。
取引ではなく、真のパートナーシップ

私たちの目標は、事業者様が地域で最も評価され、成功する介護予防プログラムを運営できるよう、継続的に支援することです。そのために、器具・プログラム・人材育成の三位一体となったパッケージをご用意しました。

コンポーネント 1:【ハードウェア】高品質で安全な専用器具

- ・ **国際特許取得のケア・トランポリン:**プログラムの核となる、安全性と効果が証明された専用器具をご提供します。
- ・ **リーズナブルなリース・プログラムパッケージ:**初期投資を大幅に抑制できる、お得なリース・プログラムパッケージをご用意しております。****基本パッケージとして 7 台セット、1 台あたり月額 4,980 円(税込)から導入いただけます。**これにより、他の福祉用具やリハビリ機器同様、無理のないコストで事業を開始できます。

コンポーネント 2:【ソフトウェア】実績ある魅力的なプログラム

- ・ **「ケア・トランポリン健康運動教室」カリキュラム一式:**90 分のクラス構成、効果的な運動シークエンス、参加者の心をつかむ音楽の選定ノウハウ、補助的に行う脳トレーニングやストレッチの教材など、成功実績のあるプログラムの全てをご利用いただけます。

コンポーネント 3:【ヒューマンウェア】スタッフを即戦力化するインストラクター養成

- ・ **充実したインストラクター養成・認定コース:**本パッケージの最も革新的な点の一つが、この人材育成システムです。資格や専門的な経験は一切不要で、「元気でやる気のある方」であればどなたでも、質の高い指導者を目指せます。これにより、多くの事業者様が抱える「担い手不足」の問題を根本から解決します。
- ・ **コース詳細:**
 - **期間:**通常 2 日間の集中講座です。
 - **受講料:**お一人様 33,000 円(税込)でご参加いただけます。
 - **提供教材:**受講料には、指導に不可欠なテキスト 3 冊、プログラム動画 DVD、ストレッチ体操 DVD が含まれます。
 - **開催場所:**講習会は貴事業所のご希望の場所で実施可能です。ただし、遠方の場合は交通費・宿泊費を別途ご請求させていただきます。
- ・ **認定とスキルアップ:**2 日間の講座修了後、正式な「認定インストラクター」として認定証を発行いたします。その後も、有償での現場サポートや、当協会が実施する教室での現場研修(無料)を通じて、継続的にスキルを高めていただくことが可能です。

- ・ **運営コストの目安**:インストラクターへの報酬は、1 コマ(90 分)あたり 5,000 円程度が目安となっており、運営コストの計画も立てやすくなっています。

表 3:包括的パートナーシップ・パッケージの構成

コンポーネント	パッケージに含まれる内容	貴事業所にもたらされるメリット
① 器 具 (Hardware)	・国際特許取得ケア・トランポリン本体 ・メンテナンスサポート ・7 台基本のリースパッケージ(1 台月額 4,980 円～)	・利用者の安全と信頼を確保 ・他社にはない独自性のある設備 ・初期導入コストの大幅な抑制
② プ ロ グ ラ ム (Software)	・「健康運動教室」公式カリキュラム ・推奨音楽リスト、脳トレ教材 ・運営ノウハウ、集客サポート資料	・プログラム開発の時間とコストをゼロに ・実績のある内容で、高い参加率と満足度を実現 ・安定したクラス運営が可能に
③ インストラクター 養 成 (Humanware)	・資格/経験不問の 2 日間集中認定講座(33,000 円/人) ・指導マニュアル、教材 DVD 一式 ・認定証発行、継続的なスキルアップ支援	・「担い手不足」の根本的解決 ・外部専門家への依存をなくし、コストを削減 ・質の高いサービスを安定的に自前で提供

補足:知的所有権について

日本国内におけるケア・トランポリンの関連特許および商標は、株式会社ケアテックが所有しております。当協会は株式会社ケアテックと正式に提携し、これらの優れた技術を、本パッケージ商品としてより多くの事業者様にご活用いただけるよう、リーズナブルな価格で普及に努めております。

第8章 健康な地域社会への投資:価値提案と経済的インパクト

「ケア・トランポリン健康運動教室」の導入は、単なる経費ではなく、貴事業所の競争力を高め、地域社会の未来に貢献する戦略的投資です。ここでは、その明確な価値と経済的インパクトを提示します。

事業者様にとっての直接的なメリット

- **サービスの差別化:**エビデンスに基づき、参加者から絶大な人気を誇る本プログラムは、画一的なサービスを提供している他の事業者との明確な差別化を可能にします。貴事業所は「楽しくて効果が出る、特別な場所」として地域で認識されるようになります。
- **事業指標の向上:**高い参加率、継続率、満足度は、安定した事業収益に直結します。また、自治体への事業報告において、客観的な成果(体力測定結果や参加者の声)を提示できるため、契約更新に向けた強力な交渉材料となります。
- **ブランド価値の向上:**革新的で効果的な介護予防を実践する先進的な事業者としての評価を確立し、地域住民や自治体パートナーからの信頼を高めます。

比較優位性:より賢明な投資

- **vs. 「自前開発」プログラム:**地域独自の「ご当地体操」などを自前で開発する場合、多大な開発工数と予算、そして効果の不確実性というリスクが伴います。本パッケージは、これらの負担を一切なくし、初日から実績のあるプログラムを開始できます。
- **vs. 従来型トレーニングマシン:**高価なレッグプレス機などのマシンは、一台数十万円からと高額な上、一度に一人しか使用できず、利用者を孤立させがちです。一方、ケア・トランポリンは、より省スペースで導入しやすく、何よりも参加者同士の交流を促す「コミュニティ創出装置」としての機能を持っています。これは、従来のマシンにはない、圧倒的な付加価値です。

地域社会への長期的経済インパクト

本プログラム導入の最大の価値は、貴事業所の成功が、そのまま委託元である自治体の財政的目標達成に貢献する点にあります。

- **社会保障費抑制への貢献:**効果的な集団運動プログラムが、長期的に地域の医療費や介護給付費を抑制することは、複数の研究で示唆されています。中間市の事例でも、行政のメリットとして「社会保障費の抑制が期待できる」と明記されています。
- **具体的な医療費削減効果:**ある企業での健康プログラム導入事例では、一人当たり年間 18,204 円の医療費が削減されたというデータがあります。また、別の調査レビューでは、運動プログラムへの長期参加による医療費適

正化効果は、一人当たり年間平均 3.5 万円に上るとの報告もあります。歩数の増加だけでも医療費抑制効果があることが指摘されており、楽しく継続できる本プログラムのポテンシャルは計り知れません。

この視点は、貴事業所の立場を単なる「委託先」から、自治体と共に地域の健康課題と財政課題を解決する「戦略的パートナー」へと引き上げます。本プログラムの導入は、コストではなく、地域全体の未来に向けた価値ある投資なのです。

結論:活気ある未来を共創するパートナーシップに向けて

本ご提案で詳述してまいりました通り、「ケア・トランポリン健康運動教室」は、単なる運動プログラムの枠を超えた、地域社会を根底から元気にするための包括的なシステムです。科学的根拠に裏打ちされた効果、参加者を魅了してやまない楽しさ、そして事業者様の運営課題を解決する手厚いサポート体制。これら全てをパッケージとしてご提供することで、私たちは介護予防の新たなスタンダードを創造します。本プログラムは、貴事業所にとって、以下のような確かな価値をもたらします。

- 他社との圧倒的な差別化を実現し、選ばれる事業者となるための強力な武器。
- 専門人材の不足という構造的な運営課題を解決し、安定したサービス提供を可能にする仕組み。
- 自治体の財政貢献にも寄与する戦略的パートナーとしての地位を確立する道筋。

言葉を尽くすよりも、一度ご体験いただくことが、本プログラムの真価を最も深くご理解いただく最良の方法であると確信しております。

つきましては、貴事業所のスタッフ様や関係者の皆様を対象とした、**無料の「プログラム体験会」**を開催させていただきたく存じます。器具代・人件費のご負担は一切ございません。ぜひこの機会に、ケア・トランポリンがもたらす躍動感と、教室に満ちる笑顔と活気を、肌で感じてみてください。

ご連絡を心よりお待ちしております。

お問い合わせ先

一般社団法人 日本ケア・トランポリン協会

- 住所: 〒802-0014 福岡県北九州市小倉北区砂津 1 丁目 5 番 26 号
- 電話番号: 093-511-6234
- FAX 番号: 093-511-6236
- E メール: info@caretramp.or.jp