


# 活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チヨダ地域保健推進賞」

|  |  |
|--|--|
| 活動テーマ<br>健康寿命延伸ヨガの会  |  |
| グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)<br>上野村 地域包括支援センター<br>代表者：千村 洋  |  |
| 勤務先：上野村役場<br>所 属：保健福祉課 地域包括支援センター<br>所在地：〒370-1616<br>群馬県多野郡上野村乙父630-1<br>TEL：0274-59-2309<br>FAX：0274-59-2320 |  |

## ◇活動方針

ニュースやさまざまな情報でご存知の通り、上野村の介護保険料は全国でも高額な方から数えたほうが早いぐらい高い介護保険料である。

高齢化比率が高く、若者が少ないことも要因の一つだが、生活習慣病である高血圧や糖尿病を患っている村民が多いこともあるのではないかと考えられる。

地域包括支援センターでは高齢者に対し介護予防事業で「おたっしや倶楽部」や「月曜体操」などで運動する機会を継続し、なるべく要介護状態にならないように予防活動を実施している。しかし、今まで運動する機会が少なかった村民に対して介護予防事業に誘っても、気乗りしない村民も多くみられる。

その結果身体機能の低下が進んでしまい、「予防」では対応できない身体状態に陥ってしまうケースが多いように感じている。

また、福祉作業所に通う40代～50代の障害者の村民は日頃からほとんど運動する機会がなく、体も硬直しており、姿勢も悪くその影響から自律神経の乱れなども心配されている。

遡ると上野村の環境では、昭和56年の学校統合により小、中学校が各1ヶ所になり、徒歩通学できる環境でなくなり殆どの児童・生徒がスクールバスによる通学となり、子供の頃から運動の機会が減り、筋力や体力の低下が心配されている。そしてこの頃の小中学生が中年層に達している。

このような事態を目の当たりにし、より早い時期から運動習慣を身につけることが重要だと感じられた。適度な運動により健康状態が維持でき、フレイル状態になる前から予防することで、介護サービス利用者を減少させ、介護保険料の値上げの抑制にも寄与できるのではないかと予想している。

そのためには、年齢がもっと若いときに自分にあった適度の運動を始める必要がある。フレイルや介

# 活動成果報告書

介護予防の対象者は「高齢者」だが、その時点で「介護予防」をしても遅いのではないかと。介護予防対象者になる前の予防なので「介護予防の予防」と名付けた。

上野村では村民全員の参加を目指す「村民体育祭」や春の「地区対抗バレーボール大会」「村民ソフトボール大会」「歩け歩け大会」など上野村体育協会や上野村教育委員会などが年間計画で作成しているが、このような競技は得意、不得意もあり、ある程度の年齢になると引退してしまい、運動から遠のいてしまう。

高齢者になればゲートボールやグラウンドゴルフ等に参加する方もいるが、参加する年齢に達しない、あるいは身体機能がもっと高い村民には運動量が物足りず筋力アップに繋がらない。

今の高齢者の働き世代の頃と今の中年世代を比べると時代の流れもあり、生活様式にも変化があり、上野村でも便利になり運動量も減少している。ほぼ全村民が日常的だった農業など体を使う活動が減り、1人1台車を所有し歩く機会も減り現代は運動する意識が高い人とない人の差が開くばかりである。最寄り駅まで車で1時間以上、バスは1日何本もなく移動手段はどこへ行くにも車である。

実は駅まで歩いている都市部に生活している方の方が田舎暮らしの私たちよりも運動量が多いのではないかと推測している。

更に都市部にはスポーツジム等の種類も豊富で仕事帰りなどに通うことも可能だが、上野村は最寄りのスポーツジムまで1時間以上かかるため、通えない。運動する機会が極めて少ないという悪循環の環境でもでもある。

このような「介護予防の予防」や「中年層の運動不足」「生活習慣病予防」の観点から10年、20年先を見据え「40代からの介護予防の予防」をしたらどうかと考え実行しているところである。

## ◇活動内容とその成果

地域包括支援センターに「ヨガをしたい。」「体操教室の先生の体操の回数を増やしてもらいたい」「運動不足だが、教室まで遠くて行けない」「健診でメタボの指摘を受けたが、なかなか運動できないし、続かない」という声があったため、『おたっしや倶楽部』で馴染みになっている、体操のインストラクターに相談したところ、月に2回第1、第3金曜日にヨガ教室を開催して講師となって頂けることになった。

最初はあまり広くは周知せず、要望のあった方のみお知らせし試験的に5月から開始している。

基礎代謝を上げるためにも筋肉強化を目指すためにも、瞑想系ヨガでなくパワーヨガを選択した。

40代～80代まで通常では運動習慣がない村民、ストレッチ中心の体操を継続している村民など様々の年齢層で行なったが、なかなか思うように指定のポーズが出来なかった。しかし体を動かしたことによる爽快感を感じたようであった。

翌日や数日後には筋肉痛で「全身痛い」と訴えていたが、それでも運動の効果の方が筋肉痛より増しており、笑顔で答えていた。

実施回数を重ねるごとに筋肉痛は軽減し、運動効果を実感しているところである。

参加者は20歳代、40歳代、50歳代60歳代、80歳代で一番多い年代は50歳代であった。次いで40歳代。とターゲットにしていた年齢層が参加となった。

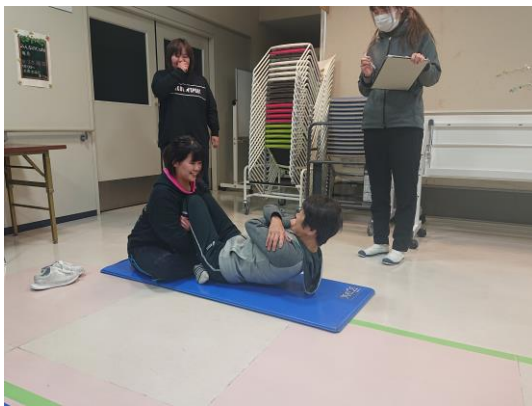
# 活動成果報告書

## ◇今後の計画

誰でも健康で生活の続けることを願っており、そのためには運動することが有効だと理解している。しかし1人で運動しても続くものではありません。そこに一緒に続けていく仲間がいて、お互いに励まし合ったり支えたり切磋琢磨することで継続できるのではないだろうか。

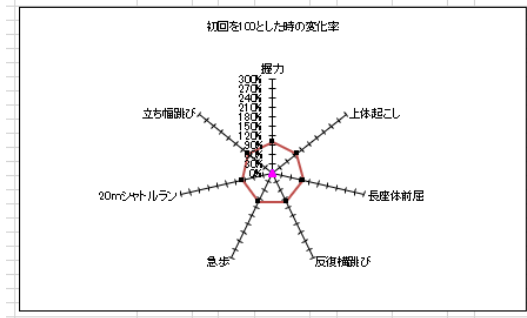
インストラクターに指導されるだけでなく、動作などが身についたら参加者自身が指導者となり各地域で「介護予防の予防」を展開していきたい。

参加者が増えた場合、開始時間や参加者の人数に対応できる広さの会場を検討しながら継続していきたい。ただ継続するのではなく、定期的に見直しをしていき、体力測定などで可視化したり評価していきたい。



あなたの体力の変化

| 評価項目      | 初回<br>R1.7.1 |    | 実施後①<br>R2年3月31日 |       | 実施後②<br>年月日 |       |         |
|-----------|--------------|----|------------------|-------|-------------|-------|---------|
|           | 測定値          | 単位 | 測定値              | 単位変化率 | 測定値         | 単位変化率 |         |
| 握力        | 21.5         | kg | 100%             | kg    | 0.0%        | kg    | 0.0%    |
| 上体起こし     | 16           | 回  | 100%             | 回     | 0.0%        | 回     | 0.0%    |
| 長座体前屈     | 30           | cm | 100%             | cm    | 0.0%        | cm    | 0.0%    |
| 反復横跳び     | 24           | 点  | 100%             | 点     | 0.0%        | 点     | 0.0%    |
| 急歩        | 30           | 秒  | 100%             | 秒     | #VALUE!     | 秒     | #VALUE! |
| 20mシャトルラン | 30           | 回  | 100%             | 回     | 0.0%        | 回     | 0.0%    |
| 立ち幅跳び     | 30           | cm | 100%             | cm    | 0.0%        | cm    | 0.0%    |



↑可視化するための体力テストは文部科学省の「新体力テスト」(20～64歳対象)を参考にグラフで見やすくする予定。