



活動成果報告書

令和2年度（第24回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 転ばぬ先の杖！子どもや若者へロコモ予防を広める教室	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) ロコモティブシンドローム普及啓発チーム 代表者：八坂 里加	 ポスター
勤務先：立川市役所 所 属：福祉保健部 健康推進課 保健事業係 所在地：〒191-0011 東京都立川市高松町3-22-9 TEL：042-527-3272 FAX：042-521-0422	
	 教室の様子

◇活動方針

- 1) 市の要介護認定者数は増え続け、2017年には18.8%に上る。健康寿命の延伸にはロコモティブシンドロームの予防が不可欠と考え、健康教室を主軸とした普及啓発に取り組んでいる。教室は人気が高く常に満員であるが、参加者は75歳を超える方が多く、若い参加者が少ないことが課題である。
- 2) 近年の調査では、子どもの骨折が増えていることや、30～40代女性のダイエットによる、骨の脆弱化や筋力の低下が問題となっており、**ロコモ予防は若者にとっても課題である。**
そこで、親子で参加できる講座を開催し、子どものからだづくりを入口にすることで、その親（若い世代）がロコモ予防に取り組むきっかけとなることを狙いとして実施する。

◇活動内容とその成果

1) 企画

タイトル

【おやこでロコモ予防～成長期のカラダがばっちり育つ「鉄骨習慣」】

- (1) 日時：夏季休暇中の開催を前提に、7月はオリンピックの開会式期間を除外した日の中で設定。
- (2) 講師：単に医学的な知識を伝達するだけでなく、生活習慣の改善を視点に指導できる講師を探した。数々の講師の中から、市の健康づくり事業と連携している民間団体から無償で講師派遣を受けることになった。講師は接骨院院長を務める傍ら、交通事故後のリハビリのマニュアル作成、「野球少年・少女の未来を守る野球肘検診」を行った実績があり、地域住民の信頼が厚い。
- (3) 会場：市内小学生になじみのある、市民体育館で開催（これまでは保健センターにて開催）

活動成果報告書

- (4) 対象：子どもの自発性と、親子で参加できる年齢を考慮し小学生とその親とした。
(5) 定員：10組（兄弟や、両親での参加も可能としたため10組を目安に20名まで）
(6) 内容：座学は親子別に。ロコモ度測定・実技（家で出来る体操、身体を鍛えかた/鬼ごっこやスポーツなど全員で楽しむ）

【鉄骨習慣の3本柱】

- 1、鉄骨習慣（生活習慣） 2、鉄骨飯（栄養） 3、鉄骨体操（運動）

「活動成果」

1) 実施内容

- (1) 日 時：令和2年8月21日（金曜日） 泉市民体育館 第2体育室
参加者：5組（10名）内訳 大人/ 男0：女5、子ども/男4：女1
※コロナ禍により夏休み期間の変更があり、一部の公立小学校の始業式に重なり参加に影響した。
(2) 講義内容：コロナウイルス感染拡大のため内容を変更して実施
（変更点）①他人同士の接触を避けるため親子同時とした ②ロコモ測定は、子どものロコモ度のみ ③実技は集団での遊びは行わず、ソーシャルディスタンスを保てる種目に限定し、親子のできるトレーニングを紹介した。

2) 実施効果（アンケートの結果より）

(1) 参加満足度（親）

講座の内容について非常に満足度が高かった。また健康に対する意識も変化しており、企画の目的が達成できた。

【自由記載より】

- ・子どもの体力について気づけたことがいくつもあり、とても勉強になった。具体的な食事のメニュー、子どもの柔軟ストレッチをもっと教わってみたい。
- ・成長期が大事と分かっているが、知識がなく、どのように取り組んで息子たちを大きくすればいいかと思っていたので、今回の公演はとてもためになった。特に現在の子どもの様子などには驚いた。

(2) 参加動機

「タイトルや講師に魅力」、「会場が便利」、「子どものために」が多く、企画の意図に合致していた。子どもは「親に誘われて参加」が多いと想定していたが、「学ぶことが好き」、「大きく・丈夫になりたい」など、好奇心で参加している子どもが多く、子どもにも自分の健康を学ぶ機会が必要だと感じた。

講座の内容			健康に対する意識		
	人数	割合		人数	割合
非常によかった	3	75.0	とても変わった	2	50.0
よかった	1	25.0	変わった	2	50.0
あまり	0	0.0	あまり	0	0.0
よくなかった	0	0.0	変わらない	0	0.0
	4	100.0		4	100.0

活動成果報告書

◇今後の計画

1) 特にPRしたいこと

- (1) 子育て中の親に対し子どもの成長を入口に教室を企画することで、ロコモや介護状態を具体的にイメージできない30～40代の市民の参加を促した（入口は子育てだが、出口では自分や家族全員で介護予防やロコモティブシンドロームの予防に取り組んでもらえるようにした）。
- (2) **地元の資源をフル活用**した。
市民に身近な場所や講師による教室を開催することで、気軽に参加してもらえた。

2) 今後の計画

- (1) **ロコモ予防だけでなく成長期体を育む生活習慣の定着を目指して、「鉄骨習慣」を伝える。**
 - ①小中学生：教育委員会や市内のスポーツ団体と連携し、小中学生を対象に教室を開催する。
 - ②乳幼児とその親：本市には、若いファミリーの転入が増加しており、核家族化が進んでいる。乳幼児への接し方がわからない親子が増えたといわれており、食事や遊びの面から鉄骨習慣普及を行う（離乳食教室やパパママクラスとの連携）。
- (2) **「鉄骨習慣」を伝える機会を増やす。**
 - ①立川市で行っている出張健康教室（出前型の健康講座）の中で「鉄骨習慣」を広める。
 - ②市内「健康フェア」（12か所）でミニ講座や資料の展示ができるように教材や媒体を作成する。
- (3) **市の課題に柔軟に対応して、活動をすすめる。**

コロナ禍により、フレイルやロコモに陥る高齢者が激増したといわれる。高齢者の衰えは、小さなきっかけから急速に進むケースが多く、一刻でもはやく取り組む必要がある。

このため、今後数年間は、ロコモ予防を中高年に重点を置く必要を感じている。若者へのロコモ予防も重要ではあるが、市の状況に合わせて柔軟に対応していきたい。