

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 健康遊具を活用した自主活動グループ養成講座の実施 ～市民主体の活動を目指して～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 大和市役所 健康福祉部 健康づくり推進課 代表者：渡辺 麻里亜	
勤務先：大和市役所 所 属：健康福祉部 健康づくり推進課 所在地：〒242-8601 神奈川県大和市鶴間1-31-7 TEL：046-260-5803 FAX：046-260-1156	

講座の様子

◇活動方針

大和市では、「健康都市やまと」を将来都市像とする「健康都市やまと総合計画」を策定し、「人の健康」「まちの健康」「社会の健康」の3つの健康領域に分け、施策を行っている。そのうち「人の健康」を充実・促進させていくため、高齢の方の閉じこもりや運動機能の低下を予防することを目的として平成26年～平成29年の4年間に市内100カ所の公園に健康遊具を設置している。健康遊具の普及啓発のために年間30回程度健康遊具体験会を開催し、さらに市民主体の活動を目的とした自主活動グループ養成講座を実施した。今回は自主グループ育成の取り組みについて報告する。

◇活動内容とその成果

○運営・実施内容

講座は、定員20名。市の施策の説明に加え、健康遊具を活用した介護予防についての講話や健康遊具の正しい使用方法の説明と体力測定（初回）を行う1か月に2回の講座と、3か月間（週1回程度）の公園での実技（最終日は体力測定）を合わせ、市民主体の活動（自主グループ化）を約4か月間かけて目指す支援を行った。公園における実技では、健康遊具の活用に加え、やまといきいき健康体操、コグニサイズ、腰痛・膝痛のセルフケア運動を行った。市の保健師と非常勤の理学療法士が講師として運営を行う。講座終了後、体力測定の結果発表と合わせて、参加者の中で特に改善した項目のある者へ表彰を行った。その後、参加者の中から活動継続を希望された方に対して、今後の活動の在り方について話し合いの場（月2回程度）を設けた。

自主グループ化後は、理学療法士の支援を月1回程度の頻度として、市民が自主的に運営することを支援した。なお、今後自立した活動に移行した際に会場手配等の心的な負担がかからぬよう雨天は中止としている。

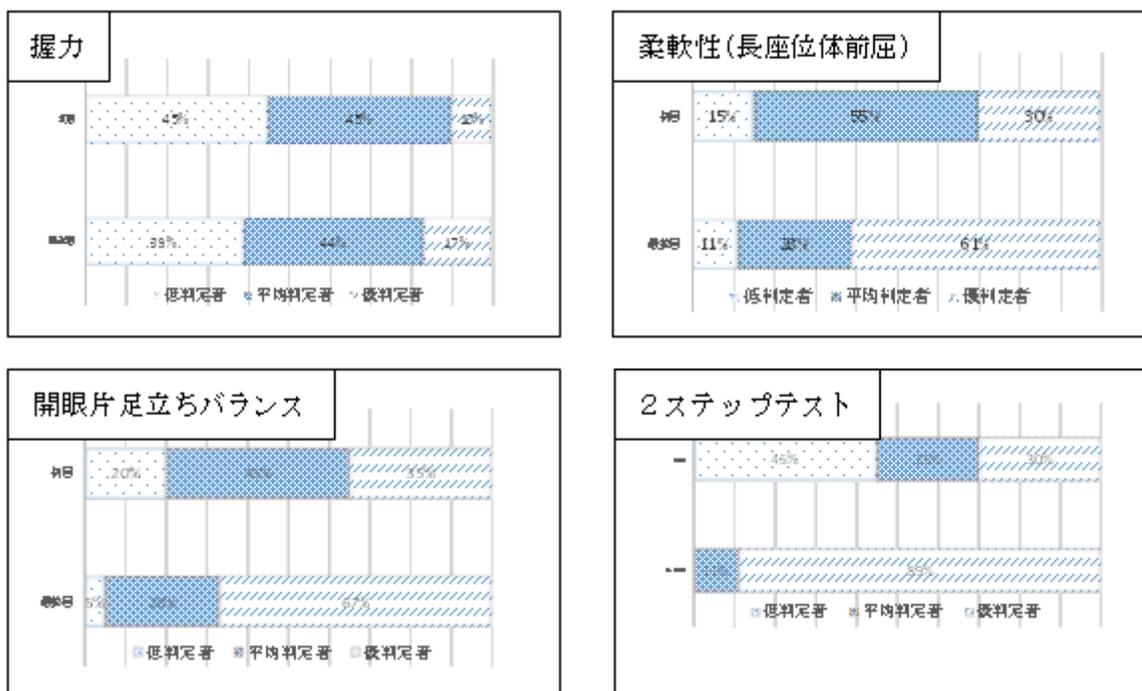
活動成果報告書

○対象者

介護予防サポーター養成講座（介護予防の推進を目的とした全6日間の講座）に参加された方やボランティア活動等をしている市民を対象として、市の広報による案内や個別の勧奨通知を送る等して参加者を募った。

○成果

参加者の平均年齢は72歳。初回と最終日に実施した体力測定は、握力（左右強い方）、柔軟性（長座位体前屈）、開眼片足立ちバランス、2ステップテスト（2歩幅cm÷身長cm）の以下の4つの項目で実施した。体力測定の参加者は初回20名、最終回18名（欠席者2名）。以下のグラフは体力測定の初回と講座最終回の測定値を比較したものである。



握力では初回の体力測定で低判定者が45%（9名）だったが、最終回の体力測定で39%（7名）に減少し優判定者が増加している。柔軟性では平均判定者が55%（11名）から28%（5名）に減少し優判定者が30%（6名）から61%（11名）まで増加した。開眼片足立ちバランスでは優判定者が35%（7名）から67%（12名）まで増加した。2ステップテストでは低判定者が45%（9名）だったが、最終回では低判定者はおらず優判定者となる方が30%（6名）から89%（16名）まで増加した。

以上の結果より、運動機能の維持・改善が自主活動グループ養成講座の受講者にみられた。

また、初回と最終回のアンケートでは「普段気になる症状はありますか」で不眠ありと初回で答えたのは5名だったが最終回では1名、「物忘れがある」と答えた方も4名から1名に減少している。

自身の健康面について「改善した」と回答した割合は72%、特に「柔軟性」「バランス」が改善したと回答した方が多く、各個人の健康度が向上する結果がみられた。

活動成果報告書

○講座終了後

自主活動グループ養成講座終了後、自主活動グループとして健康遊具の活用を継続すると希望された方は9名だった。その後3か月間月2回自主化に向けた目標や活動内容を話し合う場を設けた。自主グループは303運動の会（30分以上の運動を週3回しようという意味がこめられた）として月2回同じ公園でその後も健康遊具を活用した運動を継続している。

303運動の会の運営は、メンバーの中から代表者を選出し、代表者は取りまとめ役として意見を集約し、市側との間で連絡役を担っている。内容は毎回1時間程度、屋外で立位の状態でできる「公園でできるストレッチ」を健康遊具活用の前に実施し、各個人が自身のペースで健康遊具を使用する。参加者の中には、ラジオ体操第一の音源とラジオカセットを持参される方や、体操の号令かけや欠席されたメンバーへの声掛けを行う方がおり、代表者以外でも集団の中で各個人が個々の役割を担っている様子が窺えた。

○参加者の声

303運動の会発足後の活動中のメンバーより、「講座に参加して公園に通うようになり、303運動の会以外でも顔見知りが増えた」「毎日の日課になり、外出の機会が増えた」等の声をいただいている。公園での集団での活動により、以前より運動量だけでなく外部の人とのコミュニケーションが増えている。

◇今後の計画

○特にPRしたいこと

健康面において参加者の7割が「改善した」と回答しており、体力測定では特に「柔軟性」や「バランス」が改善している。講座を通して、心理的な健康面の改善と身体機能の向上を受講者個々が体験したことによって、運動習慣におけるモチベーションを高め、さらに運動習慣の継続を身に着けるきっかけとなったと考えられる。さらに自主活動グループにおいては、話し合いのための屋内会場確保等の事務手続き等において継続的支援は必要であるものの、活動を進める中で人とのコミュニケーションが増え、一部の方が個人の役割（生きがいや社会的役割）を意識することができたと考えられる。

公園には2～6基の健康遊具が設置されており、筋力や柔軟性向上目的以外にも外出のついでに、近隣にある公園で手軽に健康遊具に触れることができるため、普段の日常生活の中に介護予防を取り入れやすいといった利点がある。

自主活動グループ養成講座を通して、受講者が運動を継続することの重要性について理解し、自主活動グループを育成・活動継続の維持をすることができた。

○今後の計画

今後も自主活動グループの活動が継続できるよう、市職員（講師を務めた専門職）に相談しやすい環境体制を整え、メンバーからの要望に合わせて指導やアドバイスを行っていく必要があると考える。