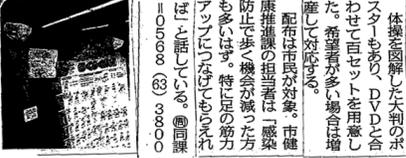


活動成果報告書

令和2年度（第24回）「チヨダ地域保健推進賞」

<p>活動テーマ 自宅で継続的な「らくらく体操」実施を目指して ～コロナ禍で行政が市民にできることは～</p>	<div data-bbox="876 420 1453 588"> <p>運動不足解消「らくらく体操」 大山市がDVD配布 大山市は新型コロナウイルス感染症防止で外出を控えているお年寄りが運動不足に陥らないよう、市が勤める「らくらく体操」の見本を収めたDVDを希望者に配布している。 DVDは手軽な体操で、肩凝りや腰痛、膝痛の防止につながる動きを盛り込んだ。十年ほど前から市健康づくり推進協議会が市内に広めてきた。 DVDは2018年度に各種団体に配布するために市などが作り、コロナ対策で一般市民に配布対象を広げた。収録時間は約三十分で、市健康づくり推進員の動きに合わせて七種の体操の仕方を覚えられる。</p> </div> <div data-bbox="820 598 1039 903"> <p>↓ DVD </p> </div> <div data-bbox="1047 598 1453 756"> <p>↑ 地方新聞で紹介された記事 </p> </div>
<p>グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 犬山市 健康福祉部 健康推進課 健康づくり担当 代表者：河村 佐久良</p>	
<p>勤務先：犬山市役所 所 属：健康福祉部 健康推進課 所在地：〒484-0061 愛知県犬山市大字前原字橋爪山15-2 TEL：0568-63-3800 FAX：0568-65-3080</p>	

◇活動方針
 市民の健康づくりのきっかけとして、特に高齢者の介護予防を目的に、肩こり腰痛膝痛予防のためのらくらく体操を、市民ボランティアである健康づくり推進員が平成22年より広く市民に普及している。普及方法としては、老人クラブなど地域で活動する団体へ出張し体操を指導したり、自主活動として体操講座を企画するなどである。健康づくり推進員によるらくらく体操の普及活動によって、地域で健康づくり（運動、食生活、交流）などを進めるきっかけとなっている。また、入所施設や通所施設等におけるらくらく体操の普及指導により、高齢者等が推進員から刺激を受け生活上の生きがいとなることもある。

◇活動内容とその成果
 新型コロナウイルス感染症の影響により、集団での介護予防事業、グループ活動の多くが自粛。そのため閉じこもりによる孤立や筋力低下などが懸念された。その対策として、自宅で簡単な体操を行うなどして筋力低下を防ぐため、健康づくり推進員が普及している「らくらく体操」のポスター及びDVDを希望する市民に郵送することとした。DVDは、平成30年度に健康づくり推進員をモデルとし、映像ボランティアの協力のもと市民団体向けに配布するために手作りした。それを今回は自宅でも手軽に実施してもらうために一般市民個人用として複製し配布した。配布して2、3か月後にポスター及びDVDの活用状況などの確認と満足度、今後健康づくり事業に期待することについてのアンケートを行った。

配布期間：令和2年4月27日～8月31日
 アンケート実施期間：令和2年9月10日～9月18日

活動成果報告書

1. 周知方法：市広報、地域の新聞掲載（中日新聞、尾北ホームニュース）

2. 配布物：DVD（視聴時間30分）及びポスター、そのほかにくらくら体操実施時の注意事項、実施状況を記録できる健康づくりチャレンジポスター・記録用紙、「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント（日本老年医学会作成リーフレット）

3. 配布数：210部（DVDのみ19枚、ポスターのみ9枚、両方182セット）

配布時の状況：70代の女性が一番多く申し込みされていた。自宅での運動への関心の高さが分かった。

アンケート結果

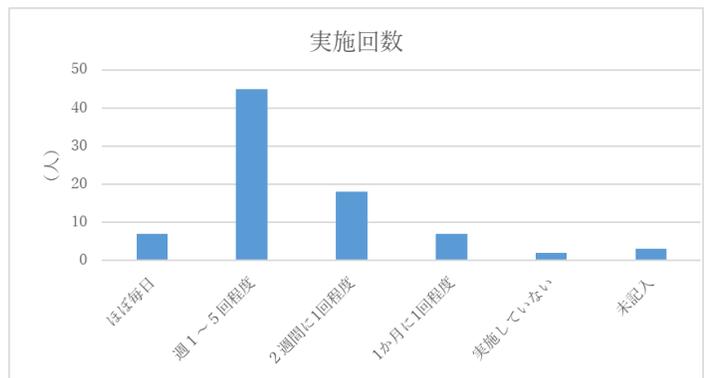
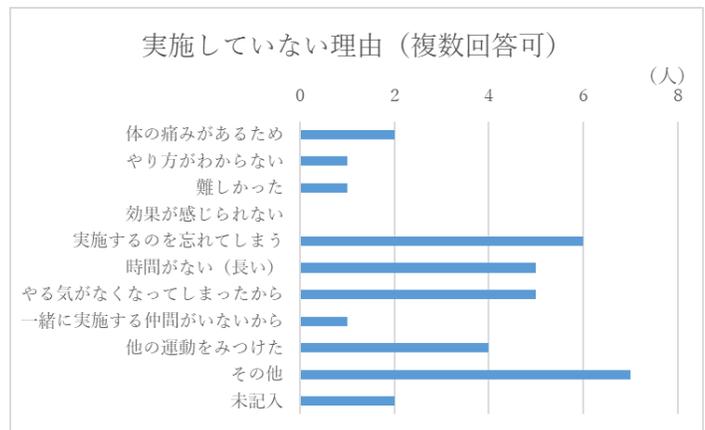
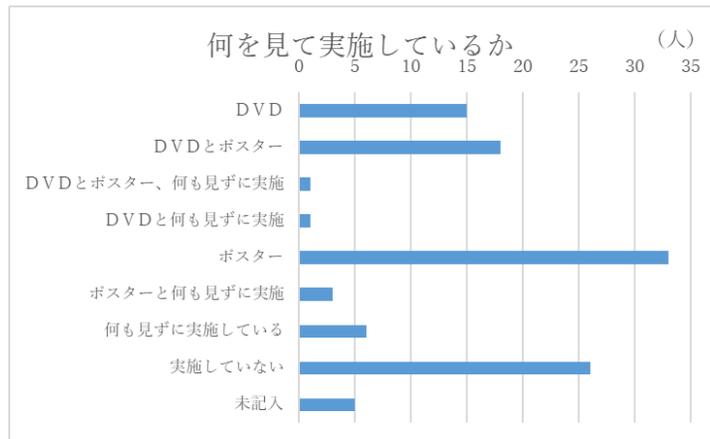
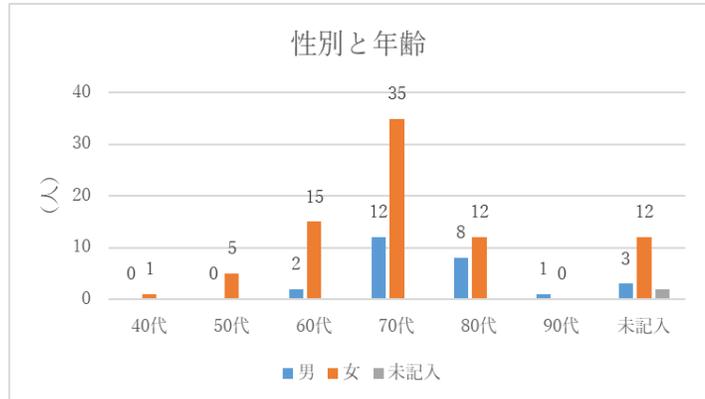
【1】アンケート返信率：51.4%

（210人中 108人）

【2】回答結果

① 現在、何を見て実施しているか

ポスターやDVDを活用して体操を継続している人は約7割。体操自体を実施していない人が約2割であった。アンケートの実施が配布後からの期間が短かったことも影響している可能性もある。DVDよりポスターを見て実施している人が多いのは、ポスターはA1サイズで壁に貼っていつでも見ながら実施できるということが市民にとって体操の継続につながっていると考えられる。また、ポスターだけでは詳細が分からないという人にとっては、DVDを視聴しながら実施することは、フォームを確認しながら実施ができるメリットがある。また市民にとって身近な健康づくり推進員が出演しているため、一緒に体操しているという感覚も生まれるのではないかと考える。

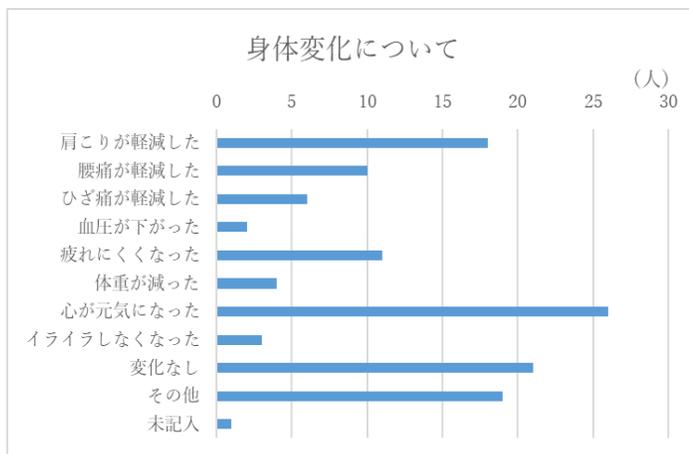


活動成果報告書

なお、実施できていない理由として、“実施することを忘れてしまう” “時間がない（長い）” “やる気がなくなってしまった” という意見があった。

② 実施回数と身体変化

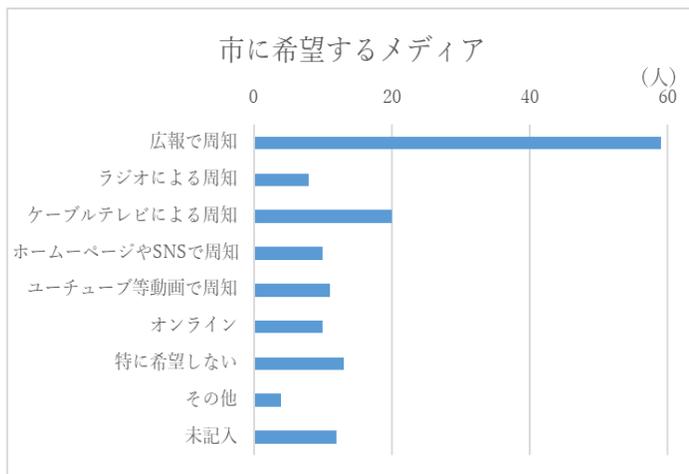
“ほぼ毎日” “週1～5回程度” 実施している人は約6割にのぼる。その人たちの身体変化としては、複数回答であるが、“肩こりや腰痛、ひざ痛が軽減した” が延34人であった。しかし、“変化がない” も延21人いる。変化がない理由として、アンケートの実施が、体操をやり始めてからの日数が短いことや1か月に1回程度実施の人もおり、実施回数が少ないことも影響していると考えられる。また、“心が元気になった” や“イライラしなくなった” と回答する人もいた。コロナで自粛しており、体を動かさずにいたためであると考えられ



自宅での運動が、精神的な変化を生むことも分かった。

③ 新型コロナウイルスにより市の体操教室等が開催されなくなった時に希望する健康づくりに関する情報の入手や講座受講方法（複数回答可）

“広報で周知してほしい” が約6割であった。60代以上が大半であり、なじみのある広報が、市民にとっては一番知識の普及や新たな情報発信には必要などころなのかもしれないと感じた。



◇今後の計画

冬季に入り新型コロナウイルス感染者数が急増する中、令和3年1月からDVDやポスターを広報等で市民に周知し、新たに200部程度を希望者に配布する予定である。今後も感染症のために活動自粛を要請されることや、夏季には熱中症予防のために外での運動を控えた方がよい状況も出てくる可能性がある。そのような状況においても、様々な手法を検討しながら市民に運動機会を提供していかねばならない。また、自宅にいながら一人で運動を実施する場合、継続することの難しさもある。そのため市民に対して、自宅にいながら健康的な生活が維持継続できるような具体的な方法を提案し、市民の健康づくりを支援していきたい。

新型コロナが収束した折には、通いの場等において、社会参加をしながら仲間と共にらくらく体操が実施できるよう、健康づくり推進員が地域に出向き、地域の健康づくりを推進する活動を計画したい。