

# 活動成果報告書

令和3年度（第25回）「チヨダ地域保健推進賞」

## 活動テーマ

小さいときから意識付け！健康長寿の基本  
～食事・運動・社会参加のバランスの大切さを学ぶ～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

上野村役場 保健福祉課

代表者：田村 紋菜



勤務先：上野村役場

所 属：保健福祉課

所在地：〒370-1616

群馬県多野郡上野村乙父630-1

TEL：0274-59-2306

FAX：0274-59-2326

## ◇活動方針

### 背景・目的

当村もコロナ禍の影響を少なからずでも受け、家庭や学校でも活動の制限を余儀なくされ2年が経とうとしています。その間、学校行事や各種お祭り、村民総参加型体育祭もすべて中止になりました。

その影響で活動量が低下することで単純に子供からお年寄りまでに筋力低下が予想されました。

目的に向かって練習することがなくなり、参加することで築くことができる綿密だった横のつながりが希薄になり他者との交流が減少し心のバランスを崩すことも懸念されました。

しかし長く引くコロナ生活を恐れているだけではなく、コロナに打ち勝つために何をしたらいいかと前向きな考えを示す村民もみられ、新型コロナウイルスを含むウイルスに負けない「からだづくり」のため免疫力アップが有効と考えにいたりしました。

コロナに勝つための免疫力アップに大切なことは、①適度な活動性と休養のバランス②からだを温める③ストレスを減らす④腸内環境を整える。これらが有効とされます。免疫は、日中の活動中に高まり、夜になると低下します。免疫力を高めるためには、ある程度規則正しく決まった時刻に起きて食事を摂り、しっかりとからだを動かすことが重要と考えました。

このような中、地元小学校のアンケート調査で朝食を抜いている児童が47人中3人もいることが判り、できればこの問題も一緒に解決したいと「小さいときから食事・運動・社会参加」のバランスの大切さを学び

1. 時間がない家庭でも簡単にできる
2. やってみようという気持ちになる
3. 誰もが継続できる

# 活動成果報告書

この3つを目標としました。

## ◇活動内容とその成果

### ●食事

小学生から高校生までの親子を対象に「親子で参加できる料理教室」を開催。

調理の材料に②の「からだを温める」④の「腸内環境を整える」効果がある村内で揃えることができる食材等を使用し免疫力アップを期待しています。

料理番組を作成し上野村ケーブルテレビや you tube で放送することで料理実習に参加できなかった方やあまり料理をしない一人暮らしの村民にも周知し、手軽さをアピールしています。



ガスを使わないのでできるかんとんレシピ①  
バランスのとれた1食分メニュー



上野村ケーブルテレビに特別番組として放送



小学校低学年でもかんとん調理

メニューは小学校低学年の児童でも作れ、朝食に食べられるものも作成し、学校や役場の調理実習室を使用し親子等で手伝ってもらいながら調理、試食を行いました。

「かんとん」であることを特に意識し電子レンジや冷凍食品を活用することで時間や手間が省け、更に栄養にも配慮していることをアピールしています。

子供でもできる、自分でもできたという達成感や自信に繋げ、食や調理に興味を持つ、自立を促す等の効果も期待しています。

### ●運動

②の「適度な運動と休養」③「ストレスを減らす」(ストレス発散)のため、からだを動かしたいと感じていても、なかなか自発的には動けないと言う村民の声も多数聞いていますので、今後も「自律神

# 活動成果報告書

経を整えるための運動や体操」を定期的に行っていきます。

自律神経の乱れは精神的、身体的のあらゆる不調を起し、頭痛や吐き気、腹痛など様々な症状が現れ、小学生、中学生にも影響をおよぼし、中には不登校につながる場合もみられます。

身体が硬い子供も多いので可動域を広げるための運動やストレッチ、神経を緩める体操やトレーニングなどの指導により自律神経を整え心身共にバランスよく健康を目指します。



親子で体操

一定期間集団で健康運動指導士などに運動内容を指導され、ケーブルテレビでも放送し、指導期間が終了しても継続できるように工夫しつつ来年度事業や他の運動や筋トレなどの事業につなげていきたいと考えています。

## ●社会参加

「親子で参加できる料理教室」「自律神経を整えるための運動や体操」を開催することで社会参加の促進も可能となります。

## ◇今後の計画

食事→調理については、今後の社会情勢に合った内容を今後も検討し、参加者の意見を取り入れ、メニューを検討予定です。レシピは紙ベースで保管するだけでなく、村のホームページや健康カレンダー掲載のQRコードでどこからでもアクセスできるようにします。

運動→現在開催されているトレーニングや予防などの事業とコラボレーションまたは移行等、柔軟に取り込んでいきたいと考えております。選択肢が増えることで好みの種類の運動を長く継続しやすくなるのではないかと考えています。

社会参加→今後のコロナなど感染症の状況を見ながら各地の行事等が再開されることを期待しつつ、感染症対策をとりながら新たな形で再開できよう援助や助言などし、社会参加の機会が増える工夫をしていくことが重要と考えています。