

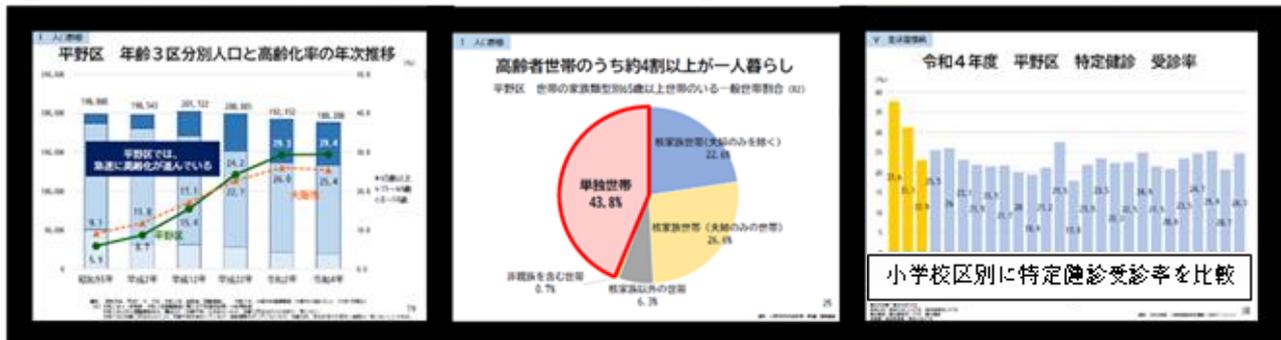
活動成果報告書

令和6年度（第28回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 官学民連携の「ひらの百歳☆きらめき講座」で地域の健康づくりを全力応援	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 大阪市平野区 保健福祉センター 保健福祉課 代表者：仙田 寿子 / 齊藤 和美	
勤務先：大阪市平野区役所 所 属：保健福祉センター 保健福祉課 所在地：〒547-8580 大阪府大阪市背戸口3-8-19 TEL：06-4302-9968 FAX：06-6702-4315	

◇活動方針

大阪市平野区は人口約19万人のうち、高齢者が約5.4万人を占めている。（令和6年6月時点）また、毎年作成している地域の健康関連データを見ると、国や市よりも健康寿命が短く、特定健診受診率が低く、肥満・高血圧・糖尿病等の生活習慣病の有病率が高い状況にあり、今後、市全体より急速に高齢化が進行し、要介護認定者・認知症高齢者の急増が予測されることがわかった。



そのような中、地域住民が主体となって平成21年から実施しているいきいき百歳体操（以下「百歳体操」）は、令和6年2月時点で、48グループ、953人が参加している。しかしながら、百歳体操の開始から10年以上が経過し、サポーターからは「体操だけではマンネリ化する」「飽きないように脳トレもしたいが、ネタを考えるのが大変」など継続への懸念の声があり、一方で地域の企業や関係機関（以下「企業等」）からは「地域で活動したい」との相談があった。そこで平野区保健福祉センター保健師は、地域の自主的な健康づくり活動の更なる活性化に向け、参加者や運営を担うサポーターのモチベーションの維持向上のため、吉本新喜劇と連携・作成した百歳体操DVDの貸出や定期的な体操の指導・体力測定、サポーター養成講座・交流会等、立ち上げ・継続支援を行っている。

活動成果報告書

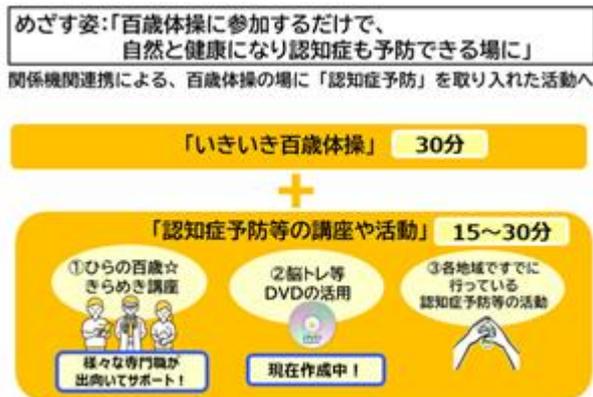
◇活動内容とその成果

(活動内容)

地域で百歳体操を支援しているサポーターと、地域貢献を希望する企業等の橋渡しとなるよう、地域の企業等に出向き、平野区の健康課題を伝え、百歳体操の場で認知症予防に関する講座の無償提供について依頼し、多数の企業等から「活動を知ってもらえる良い機会になる」「高齢会員の活躍の場として有効」と快諾を得ることができ、平野区医師会・歯科医師会、病院・診療所、地域包括支援センター、社会福祉協議会、警察署、消防署、訪問看護ステーション、大学、薬局、乳製品販売会社、カラオケ機器レンタル会社、製菓会社、プロラグビーチーム、区役所防犯防災担当、地域の健康づくり組織等、33もの企業等から78講座の講師を希望するグループに派遣する仕組みを構築した。

その上で、地域役員やサポーターに平野区の健康課題を共有し、併せて「百歳体操に参加するだけで、自然と健康になり認知症も予防できる場に」をスローガンとした新しい取組みを説明し、講座の名称はサポーターとともに考え「ひらの百歳☆きらめき講座」とした。

百歳体操に場における新たな取組を企画



関係機関・企業等の専門職が百歳体操の場に出向き、認知症予防等につながる様々な講座(15分~30分)を実施



「ひらの百歳☆きらめき講座」として提供される講座は、医師会からは「2人に1人はがんになる、だから知っておきたいがんのこと」、訪問看護ステーションからは看取りの経験が豊富な訪問看護師が解説する人生会議「終活を考える」、医療法人の理学療法士からはゆっくりした動きと深い呼吸で体を整える「チェアヨガ」、プロラグビーチームからは「ラグビーの動きと脳トレを組み合わせた脳トレ」、カラオケ機器レンタル会社からは「歌って楽しみながらできる認知・運動・口腔トレーニング」、乳製品販売会社からは「骨カルシウムセミナー」、大学からは「脳トレ 大人のドリル」等、多岐にわたり、参加者はとても楽しんで参加している。



平野消防署
「火事・救急から命を守る10のポイント!」



加美地域包括支援センター
「認知症予防について」



平野区役所 安全安心まちづくり課
「防犯教室」・「防災教室」

活動成果報告書



雪印メグミルク
「骨・カルシウムセミナー」



訪問看護ステーション かつさい
「終活を考える」



ラグビーチーム
レッドハリケーンズ
「自宅でできる脳トレ」

(活動成果)

1. 講座申込・派遣予定数

令和6年5月よりスタートし、23グループから186講座の申込があった。会場の時間的制約等のため申込ができないグループや講師の派遣日程が合わずに派遣できない講座もあったが、138講座の派遣の予定が成立した。1グループあたりの申込数は最大21講座、平均8講座、マッチング後の派遣予定数は最大16講座、平均6講座であった。

2. 百歳体操への参加者数

令和7年1月までに、これまで休止中であった2つの百歳体操グループが再開し、新たに3つのグループが立ち上がるなど、百歳体操グループは5グループ増加し、参加者数は1,125人に増加した。

3. 参加者の声

サポーターからは「きらめき講座をみんな楽しみにしている」「町会の広報紙で紹介したい」「男性参加者も飽きずに参加してくれる」「次年度も利用したい」という声が多数あった。

4. 企業・関係機関の声

企業・関係機関を対象にアンケートを実施し、令和7年1月末までに回答があった15の関係機関すべてが「大変満足」もしくは「やや満足」と回答しており、「地域の方が温かく迎えてくれ、喜んでもらった」「健康寿命延伸のお手伝いできた」「企業というハードルなく地域役員と知り合えた」「素晴らしい活動で、今後も協力したい」等の声があった。

◇今後の計画

百歳体操の参加者・サポーターがいつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らすため、また「ひらの百歳☆きらめき講座」により地域の交流がさらに広がり、住民・企業・民間団体等を含め地域全体が活性化するためにも、次年度以降も新しい講座を提供できるよう企業等への協力依頼を続けており、新たに6つの企業・関係機関からの協力を得られる予定である。

令和6年度はグループや参加者数、申込・マッチング講座数と参加者・サポーターの質的評価にとどまっているが、今後は地域や企業等の意見も踏まえたPDCAの実施と、講座利用による認知機能向上の効果、身体的・精神的効果等についても評価し、事業を継続していきたい。