

湘南藤沢学会「研究助成基金」報告書
慶應義塾大学大学院 健康マネジメント研究科 スポーツマネジメント専修
修士課程 2年 柴知里

活動の名称:

「ふじさわプラス・テン」プロジェクトにおけるコミュニティ形成促進のための意見交換会

開催日時:

2016年9月28日(水)

活動の目的:

健康マネジメント研究科小熊研究室では、日本医療研究開発機構の研究委託により、「ふじさわプラス・テン」プロジェクトを進めている。本プロジェクトでは、藤沢市において厚生労働省のアクティブガイドですすめるプラス・テンをメッセージとした身体活動促進の多角的な取り組みを行っている。本活動では、プロジェクトの一環であるコミュニティ形成促進について、体操を活用した住民主体の介護予防活動を全国展開した高知市に出向き、意見交換を行うことを目的とする。

■A グループ (10:00～) 中野公民館

参加者: <高知サイド>小川様 (高知市保健所、理学療法士)

<慶應・藤沢サイド>小熊、齋藤、加藤、平山、道、村井、中野 (藤沢市保健医療財団)

- ・いきいき百歳体操のほかに、独自の取り組みを行っている (リーダーの娘さんが運動指導士) 貯筋の歌に合わせてお手玉なども実施。
- ・体操は自分に合った重さの重りを2個準備し約40分、DVDをみながら「いきいき百歳体操簡易版」と「かみかみ百歳体操」を実施。
- ・いきいき百歳体操実施の感想、継続の秘訣などをお話いただいた。
- ・男性は3名のみ (夫婦で参加されている方のみ、一人は医師。)
- ・リーダー「リーダーに指名されできるかしらを思いながら続けてきた」
参加者「継続できているのは、リーダーがリードしてくれるから。」



■B グループ (10:30～) 港公民館

参加者: <高知サイド>堀川先生

<慶應・藤沢サイド>田島、黄、柴、須賀

- ・体操の前に安否状況を確認。防災意識と関連づけて活動をする。
- ・毎週誰かしらゲストがきてお話がある。(例:警察署)
- ・次世代を迎い入れるのが難しい (館長談)
- ・住民の声から信号機を3秒延ばす。(体操参加者が横断歩道を時間内に渡りきれないため)
- ・避難所に関してマンション等と連携を取っている (防災に対する危機感を持っている)



■高知市保健所 意見交換会

日時：2016年9月28日（水）14時～18時

場所：高知市保健所

参加者：＜高知市サイド＞ 堀川先生、小川様（高知市保健所）、

NPO いきいき百歳応援団：理事長 細川様、副理事長 利岡様

（兼民生委員）、吉永様（兼高知市議会議員）、高野様、加納様、池田様

＜慶應・藤沢サイド＞小熊、齋藤、加藤、田島、黄、柴、須賀、平山、道、村井、中野（藤沢市保健医療財団）



いきいき百歳体操の普及

行政と社会福祉協議会と住民が協力し合える体制ができている。これが、住民で運営できる体制につながった。体力測定では数値で結果を評価するが、参加者たちの関心は日常生活がどれだけ変わったかだ。スーパーまで歩いて行けるようになった、小走りできるようになった、など生活の変化の実感のほうが喜ぶ。1.2万部発刊している百歳新聞は市内7000人の体操応援団、県内外の体操しているところに配布しており、高齢者に知ってほしい情報を届けている。体操の普及は自宅から歩いて行ける活動場所があること、活動に必要な道具があることが重要だ。病院やスーパーなど空いているスペースを貸してもらったり、いらなくなったテレビを寄付してもらったりすることで活動を広げている。いきいき百歳体操だけでなく様々な活発な活動（ヤクルトの腸内講座、歯科医師会の口腔講座、栄養士の食事講座など）に繋がっていくとよいと考えている。運営側がどう仕掛けていくかが重要だ。

高齢者のボランティア活動

講習を受けた応援団65人、ボランティアサポーターは500人おり、民生委員が多い。平均年齢73歳と前期高齢者が後期高齢者を支える構図になっている。ボランティアは自分が楽しくなければ続かないので彼らと連携し活動を広げていくことが大切だ。

意見交換の成果：

いきいき百歳体操を続けることで健康になっていくことを実感している人が多い。また体操1つ1つの動きが日常生活のどんな場面で役立つのかを説明する点、重りを調整することで負荷のかけ方を感覚的にではなく明確に調整できる点は参加者に分かりやすい。活動の広がりに関して参加者から行政と社会福祉協議会と住民が協力し合えているという声が多かった。特に活動する場所や環境を整えている点、健康づくりを通し仲間ができることで地域のつながりを深め防災などに活かす点が特徴的であった。

成果の活用：

意見交換の内容をまとめ、いきいき百歳体操の特徴をまとめ本プロジェクトにおけるコミュニティ形成促進に活かしていく。また参加して得られた知見やアドバイスを博士課程、

修士課程における次の研究へと活かしていきたい。