

平成 15 年度

地域における健康・体力づくり

推進事業 報告書

平成 16 年 3 月

財団
法人 健康・体力づくり事業財団

はじめに

わが国では、超高齢社会の進展とともに、生活習慣病やこれに伴って痴呆や寝たきりなどの要介護者が増加の一途をたどっており、国民の健康づくりに寄せる関心もますます高まっています。こうした状況の中にあって、当財団では平成9年度から推進委員会を設置し「地域における健康・体力づくり推進事業」を展開してきました。

平成15年度は、「健康日本21」(21世紀における国民健康づくり運動)の活動促進のため、実施に関し企画及び評価をする企画評価委員会を設置の上、選定した地域において、健康寿命の延伸を図るべく、地域住民の方々をいきいきとさせるために、生活機能低下の予防に向けた「地域における健康日本21運動推進モデル事業」を各県の健康づくり関係財団のご協力を得て実施いたしました。

本報告書は、その結果を最終報告としてまとめたものであります。

この報告書の成果が、地域において「健康日本21」を推進する都道府県や市区町村の方々の参考となれば幸いです。

最後に、本書の作成にご協力、ご尽力いただいた企画評価委員会の委員の方々、市区町村、都道府県等健康づくり関係財団をはじめ関係の各位に深く感謝申し上げます。

平成16年3月

財団法人 健康・体力づくり事業財団
理事長 加藤 陸美

平成15年度地域における健康日本21運動推進モデル事業

企画評価委員会 委員名簿

氏名	所属
野崎 貞彦	日本大学 総合科学研究所 教授
久我 正	(前)愛知県健康づくり振興事業団 常務理事
雑賀 俊夫	静岡県東部健康福祉センター 医監兼保健所長
佐々木 峯子	足立保健所 千住保健総合センター 地域保健係長
塩瀬 泉	健康運動指導士

委員長

目 次

第一部 企画評価委員会 議事概況

1．企画評価委員会 議事概況（2回）.....	1
2．実施要綱	2
3．企画評価委員コメント	4

第二部 モデル事業報告

1．石川県（財団法人 北陸体力科学研究所）.....	17
2．福井県（財団法人 福井県健康管理協会）.....	31
3．香川県（財団法人 香川県健康長寿財団）.....	61

企画評価委員会 議事概況

1 . 企画評価委員会議事概況

本事業の企画・検討・評価のために「地域における健康日本21運動推進モデル事業」企画評価委員会を設置し、モデル事業の運営管理を図った。

以下にその概況を示す。(2回開催)

< 第1回企画評価委員会 >

- 1 . 開催日時 平成15年12月17日(水)14:00~
- 2 . 議事次第 (1) 事業の実施要綱について
(2) モデル事業の対象地について
(3) 今後の進め方について

< 第2回企画評価委員会 >

- 1 . 開催日時 平成16年3月18日(木)14:00~
- 2 . 議事次第 (1) モデル事業の実績報告について
(2) モデル事業の評価について
(3) 報告書の取りまとめについて

2. 平成15年度「地域における健康日本21運動推進モデル事業 実施要綱」

1. 目的

現在、高齢社会になりつつある我が国では、21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」を推進させている。本年（平成15年）5月には「健康増進法」が施行され、法制面からも着々と「健康づくり」に対する環境が整ってきた。

「健康日本21」は、健康寿命の延伸が大きな柱になっている。高齢社会において、老化は避けられないが、高齢者が健康づくりを自ら体得し、継続することにより生活機能低下を予防し、日常生活自立期間を保つことが大切である。

行政だけではなく、地域における様々な関係団体は、高齢者の健康づくりについてその普及策を検討し、実施していくことが必要とされる。

そこで、高齢者の生活機能低下の予防を目的とした各種事業を検討・実施し、健康日本21の実践の活動としてその推進を図る。

2. 事業の実施主体

(財)健康・体力づくり事業財団と都道府県等健康づくり関連財団

3. 事業の実施内容

高齢者をいきいき楽しくさせるために、生活機能低下の予防に向けた活動のモデル事業を実施する。

例(1) 高齢者を対象とした「転倒・骨折予防」教室の運営方法について討議し実施する。特に、健康運動指導士や、健康運動実践指導者などの運動指導者を活用して「身体活動・運動」の面から考察する。

例(2) 高齢者の「閉じこもり予防」を目的に、老人福祉施設などを活用して、「健康づくり教室」を開催する。また、教室の運営者と参加者がお互いに話す場を多く設ける。そのことで健康づくりにおける高齢者の現状を把握し、高齢者の「閉じこもり予防」の運営方針を模索するとともに、高齢者にとっては、参加して楽しいコミュニケーションの場にさせる。

例(3) 地域における活動（運動推進や食生活改善推進など）のリーダーになる高齢者を養成し、活動の組織づくりに貢献させる。

4 . 事業対象者

地域における高齢者（65歳以上を中心とした一般住民）

5 . 事業の進め方

（1）対象地域の選定（市町村または地域のコミュニティーとする）

（2）申請書の作成

（3）モデル事業運営委員会の設置

対象地域において健康づくり関係者（専門家・医療保険者等含む）、行政機関、住民組織等多くの参加による委員会を開催し、モデル事業内容の企画・立案・運営をする。

（4）モデル事業企画評価委員会の設置

当財団内に「地域における健康日本21運動推進モデル事業企画評価委員会」を設け、モデル事業の運営・管理・評価を行う。

（5）実績報告会の実施

事業終了時に、東京にてモデル事業の報告会を実施する。

（6）実績報告書の作成

企画評価委員コメント

総 評

企画評価委員長 野 崎 貞 彦

平成15年度「地域における健康日本21運動推進モデル事業」では3事業が実施された。

「地域における介護予防推進モデル事業」(財団法人 北陸体力科学研究所)では運動はもとより、趣味や娯楽なども取り入れることによって身体及び精神的な活動度を高め、「元気で長生き」につながる生活習慣づくりを、「高齢者生きがい向上事業いきいき教室」(財団法人 福井県健康管理協会)では生活機能低下予防を図り、生き生きとした老後を過ごす地域組織のリーダーの養成を、「高齢者を対象とした健康運動教室」(財団法人 香川県健康長寿財団)では、寝たきりの防止とともに身体活動の習慣化、自己健康管理意識の向上、仲間づくり等によって住民の意識の向上を図ることをそれぞれ目的に実施されたものである。

これらの事業については、実施主体の実績報告及び企画評価にあたられた各委員のコメントに述べられている通りであるが、いずれもそれぞれの地域の実情を生かした事業となっており、所期の目的を達成できたものと評価している。

「健康日本21」が、それぞれの地域の状況を反映した地域計画として、策定されつつあり、具体的に着々と進行している。このなかで地域組織活動の育成支援は重要なテーマである。

今回の各モデル事業において示唆された結果と今後の課題として示された問題点を参考にして頂いて、全国で住民自身が主体となって取り組むことができる「健康日本21」の地方計画の策定・推進がさらに実践的に進められることを期待する。

実施団体 財団法人 北陸体力科学研究所

事業名 地域における介護予防推進モデル事業

事業に対する評価 (コメント)

本事業の実施に当たり、当団体は関連団体である「やわたメディカルセンター・在宅事業部」と連携し、運動教室およびカルチャー教室を開催し、運動を中心にした教室を18回、軽い運動を取り入れたカルチャー教室6回を開催し、両者とも教室開催前後に、形態測定、体力測定、ライフスタイル調査を実施し、その評価を行っている。しかし、参加者50人中38人(運動教室9/20人、カルチャー教室25/30人)に留まっているもののある程度の成果を得ているのではと考えるが、報告書の中で実施者も触れているごとく、対象者が教室終了後もどの程度、より良い生活習慣を維持でき、要介護を引き伸ばせるかにかかっているのではないかと考える。われわれは、ともすると科学的分析と称して、教室前後の分析結果を重要視するが、対象者の今後の変化に目を向けるべきではないか。

さらに本事業に関しては対象地域を、小松市を中心に南加賀地区としているものの、関連市町村との関わりがもてなかったのが残念に思う。報告書にもあるごとく、小松市においては厚生労働省の他のモデル事業を実施しているのであれば、なおさらのこと、せめてモデル事業運営委員会に市町村関係者の参画がほしかった。さらにいうならば、教室開催日に対象市町村だけでなくとも良いから、体験研修の一環としてでも保健師さんなど関係者の参加を呼びかけてほしかった。(但し、このことはかつて、私も愛知県において同様な仕事をしていたのであるが、その反省をこめて申し上げていることを付記したい)

さらに、教室の内容について、言及させてもらうなら、運動教室において使用している、モタサイズの使用であるが、対象者が高齢者であることを考えると、使用にかなり配慮しているとはいえ、10台も借りてまで取り入れる意義があったのか疑問に思う。これは体力測定の結果にどの程度反映しているのか、あるいは、高齢者が教室終了後、自主的に運動することにつながる種目として適当であったのかとの観点からも実施主体としての評価がほしかった。

今後の進め方に関する助言

具体的な事項としては

今回の事業として行われた「運動教室」と「カルチャー教室」の比較検討をし、今後の介護予防事業への指針に何らかの提言ができる顔も含めて検討を進めてほしい。

さらに基本的な課題としては

北陸体力科学研究所が、石川県においてどのような位置づけをされているかは知る由もないが、筆者は以前から当研究所が事業及び研究においてもすばらしい実績と経歴のある団体であることは知っているつもりである。設立過程から市町村などとの連携については、「あいち健康プラザ」をはじめとする、多くの県における健康づくり関連施設が公設民営的な存在であるのとは異なり、その存在を認められるためには、かなりの努力があったと思う。しかし、これは北陸体力科学研究所など、各都道府県の中核的指導団体として位置づけられている全国の健康づくり施設に共通するとは思いますが、今回のようなモデル事業（教室）での成果は、そこに存在するマンパワーと充実した施設を考えるならば、当然の帰結といえるのではないかと思う。私は常に「あいち健康プラザ」において、「あいち健康プラザだからできる仕事を通して、これだけの施設とマンパワーがなくてもできる仕事（健康づくりのためのソフトづくり）を目指すべきだ」と主張してきたのであるが、今回のモデル事業においても、この報告書ができて完結するのではなく、この事業をとおして、石川県下の各市町村の「介護予防事業」に如何に貢献するかをさらに検討し提供してほしいし、今後の事業においても、この視点を忘れてほしくないと思う。

実施団体 財団法人 北陸体力科学研究所

事業名 地域における介護予防推進モデル事業

事業に対する評価（コメント）

この事業は「現在、介護を必要としていないが、今後介護を受けることになる可能性が高い人」等を対象に、身体及び精神的活動度を高めることが目的であり、前年度比で要支援・要介護認定者が313人も増加した小松市を含めた地区を対象としたのは理にかなっている。

運動教室では、3カ月間に積極的に18回も開催しストレッチング、筋力トレーニング、バランストレーニングを実施した。1回の合計運動時間を含め参加者の負担が明確でないが、常に家庭での実践継続を考慮した内容であり評価できる。高齢者向けの「モタサイズ」の最新マシンを導入・実施したのでマシンの有効性があれば、もっとアピールして欲しい。

前後の形態測定・体力測定では、女性の10m歩行のみが有意水準1%で減少し、他有意は認められなかった。しかし参加者のコメントで日常生活で改善が多く述べられ効果は期待できる。今後の家庭での実践継続が重要と考える。

カルチャー教室では、運動教室参加者より約10歳も高齢でかつ全員(分析対象者)が女性であるのも特徴と考える。男性の高齢者にも参加しやすい内容を考慮して欲しい。この教室の効果は調査項目全般に見られ、閉じこもり防止、コミュニケーションの活発化に反映される。高齢者に人との交流の重要性を認識できた事業である。

今後の進め方に関する助言

運動教室では、参加者が効果を感じつつも3カ月間で実践・継続の動機付けを着実に持たせることは難しいと考える。参加者へのフォロー体制が重要である。研究所等が情報を個々に提供するとともにさらなる運動教室開催時には、経験者として招聘し現在の状況等を述べて貰うのも一法と考える。そして参加者が地域の運動実践のリーダーになれば一番好ましいが、厳しいので研究所はその方向でのサポートすることが必要である。

カルチャー教室では、「外に出る」ことが社会性を高める効果があることが明確になった。カルチャーの内容等を考慮しつつ、場の設定(場所、回数、時間等)を継続して欲しい。

普通の高齢者で自立・自活でき社会参加している数が増えることが、地域を活性化させるとともに「運動」「社会参加」する人数を増加させる大きな役割を果たす。「運動」「カルチャー教室」等はまず第一歩であり、継続が重要であることを認識し今後事業を推進して欲しい。

実施団体 財団法人 北陸体力科学研究所

事業名 地域における介護予防推進モデル事業

事業に対する評価(コメント)

南加賀地区の高齢者を対象とした本事業は、「元気で長生き」につながる生活習慣づくりを目的に、18回の運動教室(20人)と6回のカルチャー教室(30人)が実施された。参加者は各家庭に周知の上での公募ではなく、関係機関に依頼して、今後、被介護者になる可能性の高い人や、運動施設には気後れして、運動したくてもできないでいる人をピックアップする方法をとった。

このことは公平性の問題はあるものの、「本当に必要な人」を対象にした教室を実施したことになり、この種の事業の本来の目的に沿うと言える。次に、以下実施された「運動教室」と「カルチャー教室」について順にコメントさせていただく。

(1)「運動教室」について

短期の事業展開ではあるが、本事業の運動教室は次の6点について、最終的にアンケート結果から浮かびあがっている。

運動教室の頻度、及び実施回数は参加者が運動を体得し、習慣化するのに十分であったこと。

参加者の体力測定に基づき、各人の体力を個々に把握された教室であったこと。

基づいた参加者の体力要素の個人差に配慮がされた、きめ細やかな指導が行われていたこと。

モタサイズ導入の一方で、家庭でも実践可能な筋力トレーニングやストレッチング指導は非常に適切だったこと。

事業の結果、参加者の内で自宅でも同様な体操をする者が増えたことや、参加者の体力向上が実感として多く述べられていたこと。

の結果、多くの参加者の運動継続実践のモチベーションになっていること。

以上であった。欲を言えば、転倒する前腕部や大腿部頸部骨折を予防するためのレジスタンストレーニングを取り入れることと、導入部分に高齢者にとっての運動の必要性を扱った講義内容が望まれた。

(2)「カルチャー教室」について

ライフスタイル調査及び、最終アンケート結果から、

カルチャー教室に通うことで、体の活動量が増え、睡眠の質を高めたこと、また、社会参加による意識改善につながったこと。

教室で作品を仕上げることで自信がついたり、参加者同士の人とのふれ合いによって、精神的にプラス効果をもたらしたこと。

という様な、参加者の生活習慣や情操面での改善がされていたことは、大変重要な点であった。しかし、アンケートの記入欄に「悪かった点」や「改善点」についての項目が設けられていなかったため、今後の事業展開をさらに高めていくためのマイナス情報が得られなかったのは、残念だった。

今後の進め方に対する助言

本事業の参加者が各教室を通じて得た運動習慣や行動変容をいかに各人が継続発展させるかが大切である。さらに参加者自身が今後、周りの高齢者を巻き込んで健康づくりの輪を広げていくことが期待される。それには、既存の教室やサークル活動を利用するのも1つの方法だが、せっかく仲間になったもの同士が集える場や定期的なフォローアップの機会を作る手助けをするシステムが最も肝要であると考え

る。確かに事業終了後の実践継続は難しい課題ではある。しかし、このような事業で芽生えた参加者の運動意識の向上や地域での連携の輪をサポートしていくことはどうしても必要である。このことでこのような事業が、有機的に結合しながら、広く地域の「市民の、市民による、市民のための」ものになっていくのではないだろうか。

実施団体 財団法人 福井県健康管理協会

事業名 高齢者生きがい向上事業 いきいき教室

事業に対する評価（コメント）

高齢者を対象とした教室としては、事業経過を見る限りどこの県・市町村でも行っている教室と変わらないと感じた。準備期間がなかったからであろうが、カリキュラムの検討が十分になされていないのではないかと思う。教室を計画する過程で大事なものは、カリキュラムの検討であり、目的達成のために、回数を何回とするか、どのような内容を盛るか、その目的達成のために、どのような方法を取り入れるかといった観点から検討し、単にこまの穴埋め的なプログラムは避けるべきであり、それぞれのこま間の関連についても検討すべきものだと思う。さらには、対象者の年齢であるとか健康度についても配慮した内容にしたいもの。その意味において、本教室においては、体力測定、アンケート調査を行うなど事業評価の目的をも含めてよくなされていると思う。

同時に、グループディスカッションを行うなどの工夫を行っている。さらに、地域の中での活動の重要性を認識され、老人会などで中心的に活動されている高齢者の参加を求めると、活動意欲とその問題点を浮き彫りにできたことは、まさにモデル事業として、重要な成果といえると思う。

この種の教室で重要なものは、教室終了後の参加者の生活習慣の変化であり、より良い生活習慣の継続につながるものであったかにかかると思う。幸い清水町との共催であり、健康面については、老人保健事業からも経過が把握できるし、ぜひとも今後の状況を把握することも含めてこの事業の成果としたいものである。

さらに欲を言うならば、

この計画を進めるにあたって、地元医師会など医療関係者の参加を求めたかった。これは本来、福井県健康管理協会は県全体を対象にしているものであり、すべての市町村と、この種の教室を持つことは不可能であり、その意味でもモデル事業を通して、医師会等医療関係者の理解を求めることは重要だと考えるからである。

今後の進め方に関する助言

本事業に関しては、ある程度の成果は得られているとはいうものの、先にも述べたごとく、今後の参加者の追跡を是非、清水町の責任で実行されるように指導していただきたいと思う。この種の教室はともすると参加者も主催者も教室が終了すると「ハイこれまでよ」となりがちであるが、モデル事業で取り上げたからには事後の状況までを含めて評価することが、次の事業計画をする上でかなり有効だと思うからである。

さらに重要だと思うのは、このモデル事業を通して、清水町の次の施策に何らかの影響を及ぼしたかである。教室が年度末に行われた関係で、16年度には間に合わなかったであろうが、次年度に繁栄されることを期待したし、こうした面での指導助言も健康管理協会の重要な事業と考えるからである。また、健康管理協会としては、この教室の評価を踏まえて、福井県下の市町村にこの種の教室のマニュアルといったものを提言されることを期待したい。

実施団体 財団法人 福井県健康管理協会

事業名 高齢者生きがい向上事業 いきいき教室

事業に対する評価（コメント）

本事業は、高齢者が生活機能低下予防を図り、生き生きとした老後を過ごせるように援助することに目的をおいて、参加者 30 人を対象として、いきいき教室を開催した。

いきいき教室のプログラムは、3 カ月あまりの期間に講義・体力測定およびアンケート調査・健康体操・レクリエーション・調理実習・趣味活動・グループレディスカッションと関心を高める多彩な内容であり、「生活機能低下予防を図り、生き生きとした老後を過ごせるように援助する」という事業の目的に適している。

さらに、目的を達成するためには、住民同士の連携と生活の場である地域全体の支援が重要であること、そのために、いきいき教室のプログラムにグループレディスカッションを実施したことは優れた着目である。参加者が教室の目的を自分自身のものとして、地域住民みんなが「いきいき」生きる方法について、自分ができることを考える場になった。

老人会・行政の保健師・健康管理協会が、運営委員会を開催して推進したことで、まち全体への継続的な活動に発展できると考える。

今後の進め方に関する助言

清水町には、既存の地域組織・住民組織があり、さまざまな健康づくり活動が取り組まれている。そして、本事業は、地域で積極的に活動している住民の方々が参加して実施した。そこで、今回の参加者がグループレブとなって、実行委員会を立ち上げ、次回の教室の計画・実施・評価を担って、住民が住民に普及啓発する住民主体の事業とすることを希望したい。高齢化率 20% である清水町の高齢者全体に本事業の目的を達成するために。

実施団体 財団法人 香川県健康長寿財団

事業名 高齢者を対象とした健康運動教室

事業に対する評価（コメント）

事業の目的が高齢者の「生活の質の向上」と「健康寿命の延伸」であり、実践・継続可能な身体活動の習慣化をめざして実施されたのは評価できる。また対象地区を さぬき市（平成 14 年に 5 町が合併し新市になった。しかし健康づくりに旧 5 町間に温度差があり、その活動も十分でない） 観音寺市（平成 14 年度に住民参加型の「元気印のかんおんじ 21」が作成されたが、その後活動が不十分であり「身体活動専門部会」のモデル事業に取り入れた）と 2 カ所で実施となった。短い期間内に有効な運動習慣を身につけるには、1 カ所集中が好ましいと考えられるが、各地区の理由も理解でき、また両者の差で方法の有効性が認められることも期待できる。

さぬき市で参加者が予定数の倍以上であり、広報（健康大学の名称も 1 因かもしれない）の重要性を再認識した。観音寺市では男性（28 / 32 人）の参加が多かった。このような事業では女性の参加者が多いのが通例であると思うが、男性を引き付けた理由を知りたい。

両地区の事業の差は、「こころの健康」の講義の有無である。アンケート調査でストレスに対する意識や行動等に違いが見られ「こころの健康」の重要性が再認識できたのは評価できる。

「高齢者に適した食事」では、参加人数の多い男性（観音寺市）からも視覚に訴える実習を行い好評を得た。高齢者特に男性に食事の重要性を理解させる機会を作ることは大切である。

運動の前後体力測定では、4 種目すべてで向上し家庭での継続が証明され、また意識や行動変化でも両地区とも顕著である。これは事業実施前から習慣化しやすい運動を取り入れたことが生かされ評価できる。

この事業で高齢者の健康づくりのニーズが高いことが参加者数でも判断できた。実施者サイドも住民主体の事業で継続の必要性を認識したプログラムを作成し実施したことは評価したい。

今後の進め方に関する助言

モデル事業の内容が継続するには、モデル事業の中にその要素を取り入れるとともに観音寺市で見られるように社会福祉協議会等が引き続き実施することが大切である。高齢者では、生活習慣病を持っている率も高く主治医とも連携し、運動・栄養等にさらに適切なアドバイスしていくことが重要である。質の高い健康教室であれば受益者負担も理解され、一層健康づくりが活発化すると確信する。「元気印のかんおんじヘルスプラン 21」の住民参加を基本とし、リーダー養成も目指して住民が健康づくりの輪を広げるサポートを是非財団に期待したい。

実施団体 財団法人 香川県健康長寿財団

事業名 高齢者を対象とした健康運動教室

事業に対する評価

本事業は、短い実施期間であったが、対象地区の選定・推進体制・カリキュラムとともに地域の課題に適したモデル事業である。対象地区は、既に近隣5町が合併し新しい市としてスタートしたが、住民の間に健康づくりに対する価値観にギャップがあり推進組織も充分でない地区と、近い将来近隣町との合併計画があって、ヘルスプラン21を住民参加で策定したが、その後の活動展開が不十分な地区を選定している。市町村合併という地域にとっても、住民にとっても大きな変化に対して健康づくりが、住民主体で推進するならば、力強いまちづくりの手段となるだろう。

さらに、プログラムに「こころの健康づくり」を二つの地区の比較検討の項目としたこと、保健・医療・福祉に関わる関係機関との関係づくりを推進する体制は、高齢者の健康づくりの重要な課題に視点をおいており、今後の発展が期待できる。

今後の進め方に関する助言

個人の健康づくりを進めるうえで、「運動・栄養・休養」が大切であるが、個人の健康づくりを実現するためには、地域の健康づくりの条件整備が重要となる。スポーツや休養の施設などハード面の整備と同様に、今は、地域の健康づくりを容易にする三要素として「ひと・活動・場」が、まちに住民が参画して検討され整備されることがポイントである。

地域で健康づくりを熱心に推進する人づくり、住民それぞれの課題にあった多様な活動づくり、出会いと交流が実現する場づくりが、ネットワークするまちの実現である。

今回の受講者は、健康づくりを推進する資源としてグループ化する。そしてグループの主体的な活動が、地域に普及して発展することを期待する。住民が住民に伝える活動は、まちのコミュニティ形成のためにも、また、専門機関・地域の機関・行政それぞれの機能を明確にするためにも有効であると考えられる。

実施団体 財団法人 香川県健康長寿財団

事業名 高齢者を対象とした健康運動教室

事業に対する評価(コメント)

本事業は対象地域を2カ所(さぬき市津田地区と観音寺常磐地区)に設定し、栄養と運動、さらに保健(心の健康)についての講座が行われた。なお、栄養と運動については両地区同じ内容で行われ、保健については内容を変えて実施された。以下、内容について順にコメントさせていただく。

(1) 栄養(高齢者に適した食事)について

事前の問診票や終了時アンケート結果から次の3点があげられる。

参加者の半数弱が食生活に気をつけている人だったこと。

以外の残りの過半数の参加者の多くが参加後、食生活に関して、意識や行動面で変化が見られたこと。

ただし、その行動の変化では男女差があり、これは実生活での調理担当かどうか差の原因であること。

以上より、食生活改善について、意識面では当講座での手法で十分な効果があったが、行動変容については、段階をふんだ実習の機会が必要だと思われる。

(2) 運動(健康づくりのための身体活動)について

事前の問診票と終了時アンケート結果及び、簡易体力測定の結果から

参加者の半数以上が、両会場共に、現在、ウォーキングなどの運動習慣があること。つまり参加者は健康に対する意識が高く、積極的に体を動かしている人が多かったと推察できる。

初回の簡易体力テストの実施、及びその評価方法が各家庭での運動実践のモチベーションになったこと。

体力テストに参加者が頻繁にトライしたことによる記録の上昇は、運動の実施期間と頻度からみて、体力向上というより、慣れによるものと思われる。

という様なことがみえてきた。しかし、実施された運動プログラムは適切であったが、転倒骨折予防のためには、バランストレーニングと骨折しやすい箇所の強化トレーニング実施が望まれた。

(3) 保健(心の健康)について

ストレスについての講義とストレッチ度チェックはさぬき市でのみ実施され、観音寺市では行われていない。アンケート結果をみると、2市でストレスに対する意識や行動に大きな差があった。これは、ストレスの意味や現在の自分のストレス状態を知ることが、実生活の行動変化に繋がることを示している。また、今後、同種の事業を行う際に心の健康を扱う必要性が示された事例であるので評価できる。

今後の進め方に関する助言

本事業の参加者は健康に対する意識の高い人が多かったことが事前の問診票の結果からわかる。今回の事業目的からすると、むしろ「運動意識の高くない人」や「閉じこもりがちな人」に参加してもらい、意識や行動の変革に繋がっていくことが理想の姿といえる。そのためには主治医や地域の医師と連携し、募集段階での参加者のピックアップをしたり、事業開催中の情報交換、事業終了後のフォローアップなどのシステムづくりが必要だろう。また、今回の事業において、参加者が良かったと感じた点、満足したことなどのプラス情報を集めることももちろん大切だが、ドロップアウトした人のマイナス情報(なぜ継続できなかったか? その原因は何か?)を集めて分析し、検討することがこのような事業計画のさらなる充実と改善のために肝要であろう。

モデル事業報告

石 川 県

財団法人 北陸体力科学研究所

1. 実施事業名

地域における介護予防推進モデル事業

2. 事業実施の目的

介護保険利用者が増えている現状の中で「現在、介護を必要としないが、今後介護を受けることになる可能性が高い人」や「運動をした方がよいと思っているが既存の運動施設は元気な人の行くところというイメージが強くて行きにくいという人」などに対して、運動はもとより趣味や娯楽なども取り入れることによって、身体および精神的な活動度を高め、「元気で長生き」につながる生活習慣づくりを目的とした。

3. 対象地域について概況

対象地域は小松市を中心とした南加賀地区（能美郡、加賀市等）とした。

小松市は、石川県西南部に広がる豊かな加賀平野の中央にあって、産業都市として発展し、一つの都市圏を形成する人口約 11 万人の県下第 2 の都市である。東には、霊峰白山がそびえ、そのすそ野には緑の丘陵地、そして、田園、平野が広がっていて、それを縫うように梯川が流れ、安宅の海に注いでいる。安宅の関近くには、日本海側最大の小松空港を有し、北陸自動車道、国道 8 号、小松バイパス、加賀産業開発道路、JR 北陸線が南北に走っている。高齢比率は、県平均（19.6 %）とほぼ同じの 19.0 %となっている。また、能美郡の 4 町は 16～19 %、加賀市で 21.9 %と県平均を上回っている。

小松市は平成 11 年度より 3 ヶ年、当時の厚生省よりモデル事業として「小松市総合健康づくり事業」をまた、平成 14 年度より厚生労働省から 3 ヶ年の予定で「国保ヘルスアップモデル事業」をそれぞれ受諾している。

(1) 選出背景について

対象地域の中心である小松市は「やさしさあふれるまちをめざして」を基本目標に、すこやかで生きがいのある人生を築くため、乳児から老人まで生涯を通して健康づくり体制の整備を図り、「健康で明るい社会」の実現をめざし、すべての市民がすこやかで心豊かに生活できる活力ある社会とするため、市民の自主的な心身の健康づくりを推進し、健康寿命の延伸と要介護の予防を図り、保健・医療・福祉の連携を強化し、予防や早期発見のための相談などの各種健康サービスの充実を図ることを基本方針として、健康づくりの各種施策を推進している。しかし、「介護保険」について、小松市の要支援・要介護認定者は、毎年増加しており、平成 14 年 4 月末現在では 2,931 人で、対前年比 313 人増加となっており、それに伴って 65 歳以上の高齢者人口に対する出現率も 14.2%と対前年比で 1.3 ポイント伸びている。また、要介護者を原因疾患別にみると、平成 14 年 10 月現在で要介護者数 3,106 人のうち、生活習慣病（脳血管疾患、糖尿病、高血圧症、心疾患）に起因する疾患が約 4 割を占めている。小松市周辺の南加賀地区（能美郡、加賀市等）においても同じような状況がみられることから、この一帯を対象地域とした。

(2) 健康・体力づくりの組織・人材について

地域組織や住民組織の名称	活 動 概 要
健康運動指導士	運動内容考案、運動指導
健康運動実践指導者	運動内容考案、運動指導
作業療法士	運動内容考案、運動指導

(3) 健康・体力づくりに活用している施設について（主なもの）

施 設 の 名 称	活 用 概 要
(財) 北陸体力科学研究所	スポーツ、健康づくり全般
やわた倶楽部	介護予防、趣味、娯楽

4 . 事業実施期間

平成 15 年 12 月 5 日～平成 16 年 3 月 30 日

5 . 事業の推進体制

事業推進委員会

氏 名	所 属・役 職	備考（資格名等）
古 川 眞之祐	やわたメディカルセンター 在宅サービス事業部長	
北 本 真理子	やわたメディカルセンター 在宅サービス事業部 介護予防室	
村 田 朋 代	やわたメディカルセンター 在宅サービス事業部 通所ケアサービス課長	作業療法士
中 島 ひろみ	やわたメディカルセンター 在宅介護支援センター	ソーシャルワーカー
碓 井 外 幸	北陸体力科学研究所 研究部長	医学博士
三 井 外喜和	北陸体力科学研究所 健康・スポーツ課長	健康運動指導士
釜 場 栄 直	北陸体力科学研究所 運動療法課主任	健康運動実践指導者

6 . 事業の運営状況

事業経過

開催年月日	事業内容	概要
H15.12.5	第1回地域における介護予防推進モデル事業運営委員会開催（場所：北陸体力科学研究所）	1．事業主旨についての説明 2．今後の実施計画について 3．教室の内容について 4．その他
H15.12.19	形態測定、体力測定、ライフスタイル調査（初回）	
H16.2.9	第2回地域における介護予防推進モデル事業運営委員会開催（場所：北陸体力科学研究所）	1．途中経過報告 2．その他
H16.3.11	第3回地域における介護予防推進モデル事業運営委員会開催（場所：北陸体力科学研究所）	1．途中経過報告 2．まとめについて 3．その他
H16. 1/6,13,15,20,27,29 2/3,5,10,12,17,24,26 3/4,9,10,16,18	運動教室開催（場所：やわたメディカルセンター多目的ホール）	1．ストレッチング 2．筋力トレーニング 3．バランストレーニング （計18回）
H16. 1/8,22 2/12,26 3/11,18	カルチャー教室開催（場所：やわたメディカルセンター内在宅介護支援センター）	1．花あしらひ 2．簡単スケッチ （計6回）
H16.3.30	形態測定、体力測定、ライフスタイル調査（最終）	

7. 事業内容

(1) 各教室の開催

1) 運動教室の開催

運動に慣れていない人やからだに不安を抱えている人でも参加できるように、個々に応じた運動内容で実施する。内容は、ストレッチや筋力トレーニング、バランストレーニングなど。また、高齢者向けの「モタサイズ(コンピウエルネス社)」(図1)というモーターの働きに身を任せそのまま使用できるマシンを10台借用し、トレーニングの中に組み込んだ。



図1 モタサイズ実施風景

ストレッチ(図2)では心地よい音楽に合わせ、椅子に座ったり、椅子を支えにしたりして無理なく行った。特に高齢者では、からだの柔軟性には差があり、皆と同じ動作をしようという競争原理が働く中で、自分の柔軟度に合わせて実施していただくよう、配慮した。

筋力トレーニングでは、家庭でもできるような「膝の曲げ伸ばし」や「踵上げ」、「もも上げ」、「腹筋運動」などを自分の体重負荷やダンベルを用いて行った。注意事項として、息をこらえないように呼吸方法に気を配るとともに、各動作の姿勢の説明、痛みの訴えなどを確認しながら進めた。



図2 トレーニング実施風景

バランストレーニングでは、いろいろな向きでの歩行やバランスパッドを利用したエクササイズを取り入れた。バランスパッド使用の場合は、転倒しないように慣れるまで、二人一組で行った。

「モタサイズ(コンピウエルネス社)」では、本人が何もしなくてもからだの部位が勝手に動いてくれるので、楽に関節が動かせる半面、関節角度が拡大しすぎると障害の原因にもなりかねないので、角度設定には充分配慮した。

以上、運動の内容については、事業終了後も各自が実践継続できるような基本的な動作を中心にかつ楽しさをもって実施した。

2) カルチャー教室の開催

「自分の好きなことを楽しんでやる」、「やってみたかったことに気軽に挑戦する」などの思いでいろいろなことに気軽に挑戦して、参加者同志が会話をはずませ、楽しんで行えるようにした。内容は「簡単スケッチ」、「花あしらい」など。

3) 形態測定・体力測定・ライフスタイル調査の実施（12月、3月）

運動教室の参加者には運動能力を把握するため、歩行能力や姿勢制御能などを測定した。カルチャー教室の参加者には休養行動などに関するライフスタイル調査を行なった。それぞれの結果については教室開催前後で比較検討し、成果を自主的継続につなげられるようにアドバイス支援を行った。体力測定および調査は以下のように行った。統計処理は対応のあるT検定を行い、 $p < 0.05$ をもって有意とした。

ア 形態測定・体力測定

- ・体重
- ・肥満度：体脂肪率の推定（キャリパー法により、上腕背部と肩甲骨下部の皮下脂肪の厚みを測り、算出した）
- ・歩行能力：10m歩行（図3）



図3 10m歩行の実施風景

14mの直線距離を設定し、前後2mずつを除く10mの歩行時間と歩数の計測を行った。

- ・姿勢制御能：3m往復歩行（図4）、ステップテスト（図5）



図4 3m往復歩行の実施風景

椅子に座った状態から立ち上がり、3m前方のコーンを回って、再び椅子に座るまでの時間を計測した。



高さ 20cm の台を 20 回昇降する
のにかかる時間を計測した。

図5 ステップテストの実施風景

イ ライフスタイル調査

財団法人北陸体力科学研究所が開発した生活習慣の評価を行う調査で、ライフスタイルを「運動」、「食生活」、「休養」、「歯の健康」、「プラス志向」、「睡眠」、「喫煙」、「健康診断」の 8 項目で把握し、各項目 10 点満点で評価を行う。今回の調査ではカルチャー教室に参加することによって休養行動に変化が現われるかを見ることを目的としたので、「プラス志向」、「睡眠」、「休養」の 3 項目について調査を行った。

8 . 成果

教室に参加した男女 50 人（運動教室 20 人、カルチャー教室 30 人）のうち、教室開催前後の測定、調査の両方とも受けているものを分析対象として、運動能力や休養行動の変容について比較、検討したところ、次のような結果が得られた。

(1) 分析対象者

1) 運動教室

男性 4人 65.3 ± 3.3 歳

女性 9人 61.3 ± 8.5 歳

2) カルチャー教室

女性 25人 73.4 ± 11.4 歳

(2) 結果と考察

1) 運動教室

10m歩行において男性の歩数は減少傾向、女性の歩数は有意水準 1% で減少した(図 6)。運動教室はモタサイズのようなマシントレーニングに加え、自体重負荷による筋力トレーニングも実施し、「大股歩行」や「もも上げ歩行」などの歩行トレーニングも行った。これらの運動が参加者の脚筋力を向上させ、歩行時の姿勢制御能や運動効率の改善にも寄与

したと考えられる。歩行能力の向上は日常生活における活動範囲を広め、身体能力の向上のみならず、社会参加への機

会をも増加させ、高齢者のQOL向上に効果的であると思われる。10m歩行以外には顕著な変化は見られなかった(表1)。3m往復歩行やステップテストに顕著な変化が見られなかった理由としては、今回の運動形態・負荷・期間等は参加者に対して機能的な改善

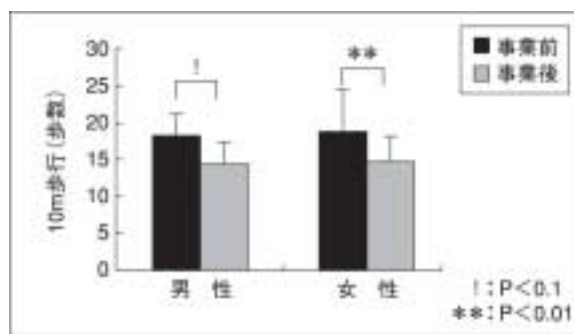


図6 事業前後における10m歩行の変化

をもたらしたが、器質的な変化をもたらすのには不十分であったことを示唆していると考えられる。

表1 事業前後における参加者の形態、体力の特徴

	男性				
	事業前		事業後		
年齢(歳)	65.3	± 3.3			
体重(kg)	65.6	± 11	65.4	± 10.3	
皮下脂肪厚上腕背部(mm)	13.3	± 1.5	12.4	± 2.6	
皮下脂肪厚肩甲骨直部(mm)	21.1	± 5.4	20	± 6.5	
10m歩行(秒)	6	± 2.2	6.5	± 1.9	
10m歩行(歩数)	18.3	± 3.1	14.3	± 3.2	P<0.1
3m往復歩行(秒)	7	± 1.3	8.5	± 1.2	
ステップテスト(秒/20回)	53.7	± 15	52.2	± 13	

	女性				
	事業前		事業後		
年齢(歳)	61.3	± 8.5			
体重(kg)	56.5	± 10.2	56.8	± 9.7	
皮下脂肪厚上腕背部(mm)	20.1	± 9.9	20.5	± 8.1	
皮下脂肪厚肩甲骨直部(mm)	23.7	± 10.4	23.7	± 8.9	
10m歩行(秒)	6	± 2.2	5.5	± 2.1	
10m歩行(歩数)	18.9	± 5.7	14.5	± 3.5	P<0.01
3m往復歩行(秒)	7.9	± 1.9	7.7	± 2	
ステップテスト(秒/20回)	41.3	± 9.8	38.7	± 11.7	

2) カルチャー教室

高齢期に入ると、社会的なリタイアを向かえ、日々の不活動や社会参加に消極的になったりして、生きがいや楽しみを減少させてしまうことが見られる。カルチャー教室（図7）にはこのような現象を抑制する効果があると考えられ、今回の事業にも取り入れたところ、女性参加者のライフスタイル調査において、顕著な変化が見られた。「プラス志向度」の



図7 カルチャー教室の実施風景

得点は5%水準で有意に向上した(図8)。「睡眠」の得点には増加傾向が見られた(図9)。「休養」の得点は0.1%水準で有意に向上した(図10)。これらの結果はカルチャー教室を通しての社会参加が本人の意識を改善し、睡眠の質を高め、積極的な休養の確保に効果的であったことを示唆していると思われる。

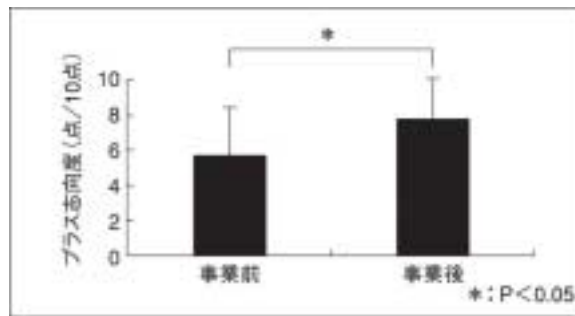


図8 女性におけるプラス志向度の得点の変化

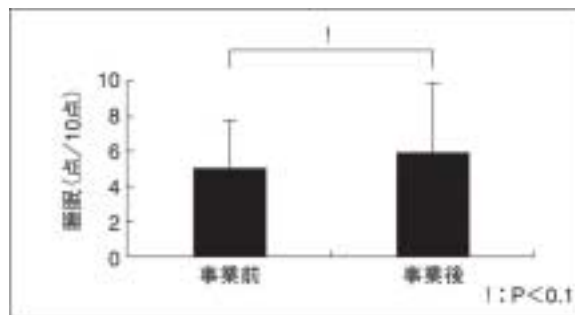


図9 女性における睡眠の得点の変化

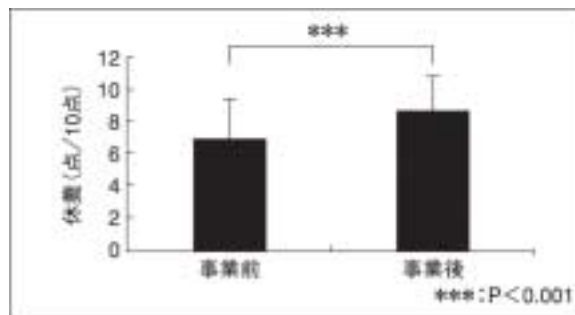


図10 女性における休養の得点の変化

事業開始時から経過を追うごとに全体が明るくなっていくのが感じられた。運動では当初から実施していたスクワット（膝の曲げ伸ばし）において筋力（筋持久力）が向上していたと見られ、多くの人で実施回数が増えた。柔軟性においても腰痛や膝痛の予防を兼ねて、教室に通うときだけではなく、自宅でもストレッチングを取り入れる人が増えた。カルチャー教室においても和気あいあいと仲間ができて、何事にも前向きに取り組めるようになったと好評であった。

参加者からは「からだが軽くなった」、「つまづくことが少なくなった」などの身体的な変化とともに「家では大きな声を出して笑ったりしないから、ここで参加者同士、話をするのが楽しい」、「家族から楽しそうだねと言われた」などの声も聞かれた。

<その他の声>

- ア．作品（手芸等）を完成させたことで、自分に自信がついた。
- イ．自分のからだや健康に興味を持つようになった。
- ウ．自分のどの部分が弱いのか分かるようになった。
- エ．歩いていてつまづくことが少なくなった。
- オ．立ち上がりが楽になった。
- カ．体力がついたと実感する。
- キ．足腰が少々強くなってきたようだ。
- ク．生活にメリハリがついた。
- ケ．週1回の集まりが楽しみになった。
- コ．指がうまく動くようになった。
- サ．草花をどう描こうかと観察しながら歩くので、散歩が楽しくなった。
- シ．接骨院に行かなくてもよくなった。
- ス．教室に来た日は家でもよく動けるようになった。
- セ．夜中に起きたら動けなかったのが、さっさと動けるようになった。
- ソ．立ってズボンがはけるようになった。
- タ．血圧など健康について考えるようになった。
- チ．毎日歩く事が苦痛でない。
- ツ．助言により歩行などのペース配分などがわかった。
- テ．身体の不調のサインについて分かった。体脂肪が減った。

9 . 今後の課題

約3カ月間の取り組みにおいて、体力や不定愁訴の改善、精神面の向上など概ね良い結果が得られたが、課題は今後の実践継続である。この3カ月間で会得したことをいかに自分のものにして運動など日々実践していくか。また、一人ではできない「人とのふれあい活動」においては引き続き、各種の教室や地域のサークル活動などを利用することを望む。このように「人と人とのふれあい」および「外に出る」ということが、介護予防におけるキーワードである「閉じこもり」を防止することにつながる。いかに健康な人でも外に出ないで家にずっと閉じこもったままにいと、体力は低下し、覇気がなくなり、その結果何もしたくなくなり、急激に老化が早まっていく。運動実践も食生活改善も大切だが、最も大切なのはその人にとってまず「生きがい」を見つけることが「元気で長生き」の秘訣ではないかと考える。そのためにも閉じこもっている人の発掘や支援の方法を模索していく必要がある。

記入上の注意事項

この調査票は他の目的に利用することはありません。あなたのプライバシーは守られますので率直に記入してください。

氏名、ご住所、生年月日等印字されている場合は、間違いがないかどうかご確認ください。

質問によって回答の仕方が異なりますので、十分注意してお答えください。

自覚症状や内科疾患、整形外科疾患については、できるだけ詳しくご記入ください。必要があれば、測定時に詳しくお聞きする場合がありますのでご了承ください。

数字はわかりやすくご記入ください。

記入後、記入もれがないか再度ご確認ください。記入もれがあると、結果をお出しできない場合がありますので、ご注意ください。

・身体状況及び運動について（太枠内に 印または番号でご記入ください）

1. 職場や家庭での日常生活の活動について該当するものの番号をご記入ください。

よく歩く	あまり歩かない	ほとんど歩かない	
------	---------	----------	--

2. 自覚症状について該当するものの番号をご記入ください。

下記のうち、最近（1～2ヶ月以内）の自覚症状はありますか。	いいえ ₉₉			
1. 動悸、息切れがする	2. 胸が締めつけられる	3. 脈の乱れがある	4. 冷や汗がでる	
5. 身体がだるい	6. 疲れやすい	7. 頭痛、めまい、ふらつき		
8. 腹痛	9. 腰痛	10. 肩こり	11. 膝痛	
12. その他（				）

3. 内科疾患について該当するものの番号をご記入ください。

以前、かかった病気はありますか。	いいえ ₉₉			
現在、治療中（病院の薬を服用中）の病気はありますか。	いいえ ₉₉			
現在、医療機関にて経過観察中の病気はありますか。	いいえ ₉₉			
1. 高血圧症	2. 糖尿病	3. 心臓病	4. 高脂血症	
5. 貧血症	6. 気管支喘息	7. 腎臓疾患	8. 脳血管障害	
9. 肝臓疾患	10. 痛風・尿酸血症	11. 甲状腺疾患	12. 骨粗鬆症	
13. その他（				）

4. 整形外科疾患について該当するものの番号をご記入ください。

現在、通院中の症状はありますか。	いいえ			
医師からの運動の制限はありますか。	いいえ	はい（へ）		
具体的にどのような制限ですか（				
1. 腰痛	2. 肩こり	3. 膝痛	4. 足関節痛	
5. 首痛	6. 背痛	7. 股関節痛		
8. その他（具体的に				）

5. 運動習慣について（頻度が週1回未満の場合は「いいえ」となります。）

普段、15分以上の運動をしていますか。	いいえ	はい（～へ）
週に（	）日、1日に（	）分、種目（
週に（	）日、1日に（	）分、種目（

・形態・体力測定

本日の体調はいかがですか？・・・・・・ 良い 普通 悪い

現在、身体に痛みはありますか？・・・・・・ いいえ はい（肩、腰、膝、足、その他）

その他 _____

項目名	1回目	2回目
体重(kg)		
皮下脂肪厚上腕背部(mm)		
皮下脂肪厚肩甲骨下部(mm)		
10m歩行(秒)		
10m歩行(歩数)		
3m往復歩行(秒)		
ステップテスト(秒/20回)		

資料 2

「地域における健康日本 21 運動推進モデル事業」

ライフスタイル調査

記入日 平成 年 月 日

氏 名	生年月日	年 齡	性 別
様	明・大・昭 年 月 日	歳	男・女

皆様の日常生活についてお聞きします。

該当する番号に 印、または必要事項をご記入ください。

Q 1 日常生活で、運動、栄養、休養について規則正しい生活をしていますか？

はい ときどき不規則になることがある 不規則である

Q 2 普段は何時に寝て、何時に起きますか？

寝る時刻 (午前・午後 時 分頃)

起きる時刻 (午前・午後 時 分頃)

Q 3 普段はよく眠れますか？

ぐっすり眠れる ふつう あまりよく眠れない

Q 4 物事を前向きに考えようと思えますか？

はい どちらともいえない いいえ

Q 5 自分のことや他人のことを否定せずに受け止めることができますか？

はい どちらともいえない いいえ

Q 6 常に目標をもって生活していますか？

はい ときどき いいえ

Q 7 集団活動（地域活動、サークル活動、グループ活動など）に参加していますか？

週に1回以上 月に1回程度 ほとんどなし

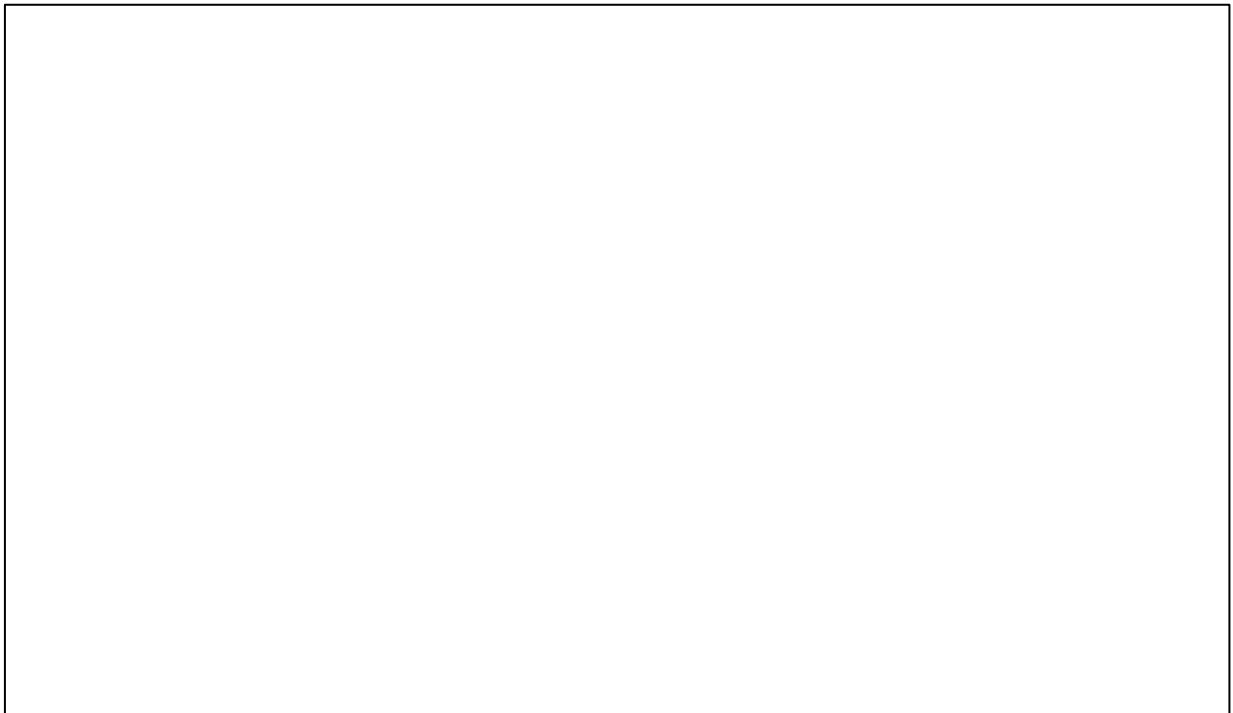
Q 8 毎日意識してリラックスする時間を持つようにしていますか？

はい どちらともいえない いいえ

Q 9 戸外で自然の美しさに気付くことがありますか？

はい ときどき いいえ

Q 10 その他、教室に参加して良くなったことや変化したことがあればお書きください。



ありがとうございました。以上で質問を終わります。お疲れ様でした。

福 井 県

財団法人 福井県健康管理協会

1. 実施事業名

高齢者生きがい向上事業 いきいき教室

2. 事業実施の目的

高齢者のための健康づくり教室を実施し、生活機能低下予防を図り、生き生きとした老後をごせるように援助することを目的として実施した。

3. 対象地域について

福井県丹生郡清水町

概況

清水町は福井県丹生郡の北東部に位置し、福井市および鯖江市に隣接している。町の中心からJR福井駅および鯖江駅までは約10kmの距離にあり、最近新しい住宅地の造成が進み、ベッドタウンとしての性格も兼ね備えている。しかし、高齢化比率が高まり約20%と高齢化の波が押し寄せている。人口は約10,400人、世帯数約2,900世帯で、平均世帯人数は3.5人と核家族化が進んでいる。

(1) 選出背景について

今回テーマとした「いきいき」生きるためには住民の連携および地域の支援が重要である。そこで従来から健康教室、機能回復訓練等で関係の深い清水町を対象とした。中でも各地区で積極的に活動しているメンバーや老人会等の方々に集まっただき、自分自身の健康づくりのみならず、地域住民が「いきいき」生きるための組織づくりの重要性について考える場とした。

(2) 健康・体力づくりの組織・人材について

地域組織や住民組織の名称	活 動 概 要
老人会	・ 清掃奉仕活動等のボランティア活動 ・ 講話会等の学習活動 ・ 生涯学習等の生きがい活動 ・ ゲートボール大会等の健康活動
保健推進委員	・ 健康づくりに関する知識、意識等の普及啓発活動 ・ 母子から老人まで健診、相談、教室等の参加勧奨や協力
食生活改善推進員	・ 食を通じて健康づくりに関する知識等の普及啓発活動 ・ 健診等での試食づくり、地区料理教室の協力、献立研究会の実施

(3) 健康・体力づくりに活用している施設について（主なもの）

施設 の 名 称	活 用 概 要
きらら館	健康づくりに関する講演、健康教室、健康展のイベント等で活用
清水町総合運動公園きららパーク	日中から夜間まで利用できるテニスコート、多目的グラウンド総合体育館があり、ウォーキング教室、体力テスト、ニュースポーツ等を実施している
社会福祉センター	健診、育児相談、予防接種、健康教室等の保健事業を実施している

4. 事業実施期間

平成15年12月17日より平成16年3月10日まで

5. 事業の推進体制

(1) 高齢者生きがい向上事業 いきいき教室 運営委員会

氏 名	所 属 ・ 役 職	備 考（資格名等）
坂 本 肇	清水町老人会（清水町寿クラブ連合会）会長	
丹 尾 信 一	清水町保健福祉課 課長	
大 濱 直 子	清水町保健福祉課 技師	保健師
竹 内 のり子	清水町保健福祉課 技師	保健師
松 田 一 夫	(財)福井県健康管理協会 所長	医師
新 井 芳 行	(財)福井県健康管理協会 医長	医師
中 島 邦 博	(財)福井県健康管理協会 業務第二課 主査	理学療法士
釣 部 雄 史	(財)福井県健康管理協会 業務第二課 技師	作業療法士
関 山 明 彦	(財)福井県健康管理協会 業務第二課 主査	管理栄養士兼健康運動指導士
林 康 彦	(財)福井県健康管理協会 総務課 主事	

(2) 高齢者生きがい向上事業 いきいき教室 参加者

定員 30名

6. 事業の運営状況

事業経過

開催年月日	事 業 内 容	概 要
H15.12.17	第1回運営委員会	1. 事業の目的、概要について 2. 事業計画について 3. その他
H16.1.10	高齢者の健康に関する講義	県民健康センター 研修室 参加者：23名 講義1 「福井県におけるがんの現状とその予防法」 講師：県民健康センター所長 松田一夫 講義2 「みのり豊かな健康寿命の延長を手にするために」 講師：県民健康センター医長 新井芳行 (資料1)

開催年月日	事業内容	概要	要
H16.1.11	第1回体力測定およびアンケート調査	<p>県民健康センター 運動指導室および2階の廊下</p> <p>参加者：30名</p> <p>担当：理学療法士 荒川修身 他</p> <p>体力測定項目</p> <ul style="list-style-type: none"> ・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・開眼片足立ち ・10m障害物歩行 ・6分間歩行 ・ファンクショナルリーチ ・落下棒テスト ・Timed up & Go <p>自己記入によるアンケート調査</p> <ul style="list-style-type: none"> ・老研式活動能力指標 ・SF-36 <p>(資料2)</p>	
	第1回健康体操	<p>県民健康センター 研修室</p> <p>参加者：30名</p> <p>担当：作業療法士 釣部雄史 他</p> <p>座位、臥位でできるストレッチ体操およびチューブ体操</p> <p>(資料3)</p>	
H16.1.17	第1回レクリエーション	<p>県民健康センター 研修室</p> <p>参加者：28名</p> <p>担当：理学療法士 中島邦博 他</p> <p>実施種目</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドミノ ・ナンバーストライク ・風船バレー ・ペタンク ・サッカーチャレンジゴール ・ジャンボボーリング <p>(資料4)</p>	
	第2回健康体操	<p>県民健康センター 研修室</p> <p>参加者：28名</p> <p>担当：作業療法士 釣部雄史 他</p> <p>座位、臥位でできるストレッチ体操およびチューブ体操</p> <p>(資料3)</p>	
H16.1.24	高齢者の栄養に関する講義	<p>県民健康センター 研修室</p> <p>参加者：16名</p> <p>講師：管理栄養士 林 桂子・関山明彦</p> <p>講義 「高齢者の栄養」</p> <p>(資料5)</p>	
	第3回健康体操	<p>県民健康センター 研修室</p> <p>参加者：16名</p> <p>担当：作業療法士 釣部雄史 他</p> <p>座位、臥位でできるストレッチ体操およびチューブ体操</p> <p>(資料3)</p>	

開催年月日	事業内容	概要
H16.1.31	第1回趣味活動	県民健康センター オリエンテーション室 参加者：27名 担当：作業療法士 釣部 雄史 他 革細工（印鑑入れ・財布） （資料6）
	第4回健康体操	県民健康センター 研修室 参加者：27名 担当：作業療法士 釣部雄史 他 座位、臥位でできるストレッチ体操およびチューブ体操 （資料3）
H16.2.4	第2回運営委員会	1．経過報告 2．今後の事業展開、予定について 3．その他
H16.2.7	第2回レクリエーション	県民健康センター 研修室 参加者：27名 担当：理学療法士 中島邦博 他 実施種目 ・ドミノ ・ナンバーストライク ・風船バレー ・ペタンク ・サッカーチャレンジゴール ・ジャンボボーリング （資料4）
	第5回健康体操	県民健康センター 研修室 参加者：27名 担当：作業療法士 釣部雄史 他 座位、臥位でできるストレッチ体操およびチューブ体操 （資料3）
H16.2.14	第2回趣味活動	県民健康センター オリエンテーション室 参加者：27名 担当：作業療法士 釣部雄史 他 革細工（印鑑入れ・財布） （資料6）
	第6回健康体操	県民健康センター 研修室 参加者：27名 担当：作業療法士 釣部雄史 他 座位、臥位でできるストレッチ体操およびチューブ体操 （資料3）
H16.2.21	調理実習	県民健康センター 栄養教室 参加者：27名 担当：管理栄養士 林 桂子・関山明彦 長寿食（『成田さん』さんの食事内容を参考にした日本食）の調理実習 （資料7）
	第7回健康体操	県民健康センター 研修室 参加者：27名 担当：作業療法士 釣部雄史 他 座位、臥位でできるストレッチ体操およびチューブ体操 （資料3）

開催年月日	事業内容	概要	要
H16.2.28	第3回レクリエーション	<p>県民健康センター 研修室 参加者：28名 担当：理学療法士 中島邦博 他</p> <p>実施種目 ・ドミノ ・ナンバーストライク ・風船バレー ・ペタンク ・サッカーチャレンジゴール ・ジャンボボーリング (資料4)</p>	
	第8回健康体操	<p>県民健康センター 研修室 参加者：28名 担当：作業療法士 釣部雄史 他</p> <p>座位、臥位でできるストレッチ体操およびチューブ体操 (資料3)</p>	
H16.3.6	第2回体力測定およびアンケート調査	<p>県民健康センター 運動指導室および2階の廊下 参加者：21名 担当：理学療法士 荒川修身他</p> <p>体力測定項目 ・握力 ・上体起こし ・長座体前屈 ・開眼片足立ち ・10m障害物歩行 ・6分間歩行 ・ファンクショナルリーチ ・落下棒テスト ・Timed up & Go 自己記入によるアンケート調査 ・老研式活動能力指標 ・SF-36 (資料2)</p>	
	第9回健康体操	<p>県民健康センター 研修室 参加者：21名 担当：作業療法士 釣部雄史 他</p> <p>座位、臥位でできるストレッチ体操およびチューブ体操 (資料3)</p>	
H16.3.7	グループディスカッション	<p>県民健康センター 研修室 参加者：21名 担当：県民健康センター所長 松田一夫</p> <p>「いきいき」した生活とはどんな生活でしょうか?との問いに対して4通りの回答あり 元気で長生きしたい、自立したい 好きなことしたい 友達(家族)と仲良く 地域のため、人のためになる</p> <p>上記のような生活をするためにはどうしたら良いかについて4グループに分かれてディスカッションおよび発表を行った。 (資料8)</p>	

開催年月日	事業内容	概要	要
H16.3.10	第3回運営委員会	1. 結果報告 2. その他	

7. 事業内容

(事業の概要)

(1) 運営委員会

老人会、町職員、協会職員により事業の運営等に関する内容や計画、経過、課題について話し合いを行った。

(2) 講義

ア. 高齢者の健康に関する講義

「福井県におけるがんの現状とその予防法」

福井県がん登録を紹介し、「がん」が皆の目の前にある病気であること、また、その予防法のポイントは禁煙、肥満防止と検診であり、家族等に日常生活上の注意を喚起するよう話した。

「みのり豊かな健康寿命の延長を手にするために」

身体活動量を高めることが重要であることを強調し話した。

イ. 高齢者の栄養に関する講義

「高齢者の栄養」

加齢に伴う味覚や歯の変化、献立を立てる際のポイント、長寿食としての日本食（成田きんさんの食事の紹介）について話した。

(3) 体力測定およびアンケート調査

教室の開始時と終了時において9種目の体力測定、老研式活動能力指標調査およびSF-36によるアンケート調査を行った。

(4) 健康体操

体力維持のための、座位、臥位でできるストレッチ体操およびチューブ体操を行った。

(5) レクリエーション

6種目のレクリエーションにより精神機能・身体機能の向上を図った。

(6) 調理実習

長寿食を参考に調理実習を行った。

(7) 趣味活動

革細工づくりにより精神機能・身体機能の向上を図った。

(8) グループディスカッション

「いきいき」した生活とは？との問いに対して、元気で長生き・自立、好きなことしたい、友達と仲良く、地域のためになるとの答えがあり4グループに分かれて、それぞれの目標達成の方法等について討論した。

8 . 成果

今回の教室は、地域の仲間と連携して「いきいき」生きることを目的とした内容とし、レクリエーションおよび趣味活動に重きを置き、定期的なトレーニング（特にマシントレーニング）を伴うものではなかった。また、もともと活動的な人が多く教室前後の体力測定および老研式活動能力指標およびSF-36には有意の変化が認められなかった。しかしながら、今回の教室の参加者は身体機能面のみならず精神機能面でも刺激を受けて成長した。また、送迎を実施したことにより引きこもり防止につながったと考えられる。グループディスカッションの結果を見ても「いきいき」生きるためには地域・友人との関わりが重要であることを再認識できた。

9 . 今後の課題

今回の事業では、一般住民への公募のみならず老人会等で中心的に活動されている人達にも参加していただいた。地域には自らがリーダーとなって種々の活動をしたいと考えている方もおられるようである。しかしながら、問題点はそのような方々を支援する仕組みがなく、協力者を得にくいことである。

当協会としては市町村とも連携して、住民自らが企画する「いきいき生きる」ための活動を支援するシステムづくりに関わりたいと思う。また、今回のような事業を通じて地域でのリーダーの育成にも引き続き力を入れていきたい。

資料1

高齢者の健康に関する講義
実施日：平成16年1月10日

・「福井県におけるがんの現状とその予防法」



高齢者の健康に関する講義
実施日：平成16年1月10日

・「みのり豊かな健康寿命の延長を手にするために」



資料 2

測定結果集計表

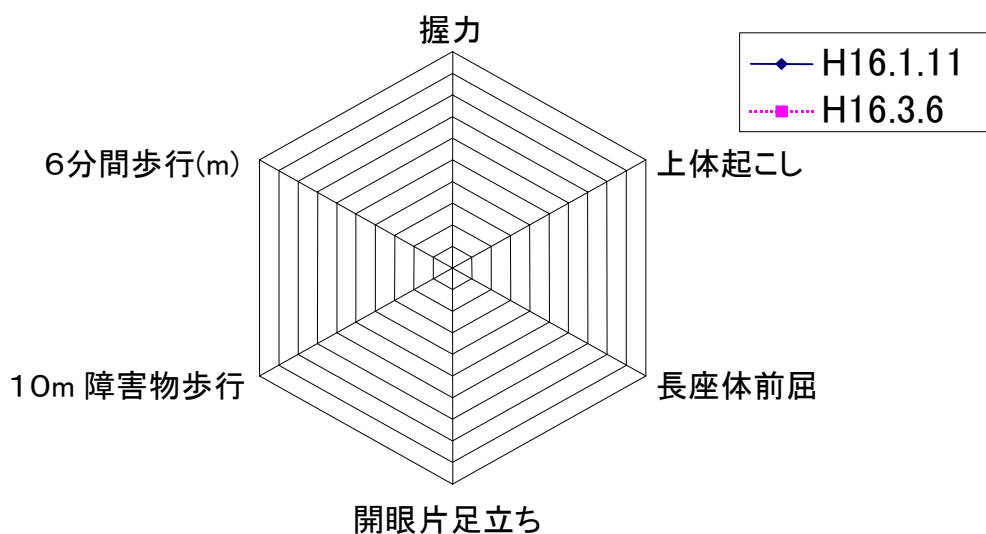
初回 実施日 H16. 1.11

最終 実施日 H16. 3. 6

氏名	0	年齢	0	性別	0
----	---	----	---	----	---

0

項目	記録	H16.1.11			H16.3.6			
		H16.1.11	H16.3.6		H16.1.11	H16.3.6	H16.1.11	H16.3.6
1. 握力	右	0	0	Kg	0	0	H16.1.11	H16.3.6
	左	0	0	Kg			得点合計	得点合計
	平均	0	0	Kg			0	0
2. 上体起こし		0	0	回	0	0	総合評価	総合評価
3. 長座体前屈		0	0	cm	0	0		
4. 開眼片足立ち		0	0	秒	0	0		
5. 10m障害物歩行		0	0	秒	0	0		
6. 6分間歩行		0	0	m	0	0		



体力測定

最終実施日 平成 16 年 3 月 日

No	殿	年齢	性別
		才	男・女
身長	cm	体重	kg

項目		記録	
1. 握力	右	1回目 kg	2回目 kg
	左	1回目 kg	2回目 kg
	平均	kg	
2. 上体起こし		回	
3. 長座体前屈		1回目 cm	2回目 cm
4. 開眼片足立ち		1回目 秒	2回目 秒
5. 10m障害物歩行		1回目 秒	2回目 秒
6. 6分間歩行		m	
7. F・R		1回目 cm	2回目 cm
8. 落下棒テスト		1回目 cm	2回目 cm
9. Timedup & Go		1回目 秒	2回目 秒

・アンケート調査

アンケートとして老研式活動能力指標とSF-36(version2.0)を実施した。どちらも自己記入方式で行なった。また、回収率は84%であった。

①老研式活動能力指標

地域高齢者の生活機能の自立度(閉じこもり)の評価を目的に行なった。

②SF-36(version2.0)

健康関連QOL尺度の一つで、36の質問項目からなり、8つの下位尺度に分けられる。

表2. 8つの下位尺度

下位尺度日本語名	下位尺度原版名	略号
身体機能	physical functioning	PF
心の健康	mental health	MH
日常的役割機能(身体)	role-physical	RP
日常的役割機能(精神)	role-emotional	RE
体の痛み	bodily pain	BP
全体的健康感	general health perception	GH
活力	vitality	VT
社会生活機能	social functioning	SF

3)体力測定とアンケートの処理

統計処理にはJSTAT for Windowsを使用し、有意水準は危険率5%未満とした。また体力測定の測定値とアンケートについては初回、最終の比較として対応のあるt検定を用いた。

4. 結果

平均値については初回、最終の両方の測定が行なえた対象者のデータを用いて示した。

①男性の初回、最終時の体力測定結果

男性の初回と最終時の体力測定結果を表3に示す。

表3. 初回と最終時の体力測定結果(男性)

体力測定項目(単位)	n	初 回		最 終		p値
		平均	SD	平均	SD	
握力(kg)	12	35.4	7.5	35.7	6.8	n.s
上体起こし(回)	12	10.8	1.9	11.3	2.1	n.s
長座体前屈(cm)	12	31.3	8.6	31.1	10.0	n.s
開眼片足立ち(sec)	12	75.8	40.7	73.2	36.2	n.s
10m障害物歩行(sec)	12	7.9	0.9	7.1	1.3	* *
6分間歩行(m)	12	550.2	67.1	574.0	63.4	n.s
ファンクショナルリーチ(cm)	12	40.8	8.0	39.8	7.7	n.s
落下棒テスト(cm)	12	25.3	5.1	25.5	6.6	n.s
Timed up & Go(sec)	12	7.8	0.9	6.4	0.7	* *

n.s:有意差なし * :p<0.05 * *:p<0.01.

②女性の初回、最終時の体力測定結果

女性の初回と最終時の体力測定結果を表4に示す。

表4. 初回と最終時の体力測定結果(女性)

体力測定項目(単位)	n	初 回		最 終		p値
		平均	SD	平均	SD	
握力(kg)	13	26.6	5.4	27.3	5.1	n.s
上体起こし(回)	13	8.0	5.0	9.0	4.5	n.s
長座体前屈(cm)	13	36.2	5.0	36.0	13.4	n.s
開眼片足立ち(sec)	13	53.0	39.7	68.3	46.8	*
10m障害物歩行(sec)	13	7.8	1.9	7.4	1.7	n.s
6分間歩行(m)	13	516.7	65.4	511.4	101.6	n.s
ファンクショナルリーチ(cm)	13	39.7	5.9	40.2	4.0	n.s
落下棒テスト(cm)	13	26.8	9.2	18.8	7.9	n.s
Timed up & Go(sec)	13	7.1	1.7	6.5	1.1	*

n.s:有意差なし * :p<0.05 * *:p<0.01.

③老研式活動能力指標の結果

表5. 老研式活動能力指標の結果

男性(n=12)					女性(n=14)				
初 回		最 終		p値	初 回		最 終		p値
平均	SD	平均	SD		平均	SD	平均	SD	
12.1	1.8	12.1	1.5	n.s	12.4	0.8	12.1	1.2	n.s

④男性の初回、最終時のSF-36結果

男性の初回と最終時のSF-36結果を表6に示す。

表6. SF-36の初回と最終時の結果(男性)

項 目	n	初 回		最 終		p値
		平均	SD	平均	SD	
身体機能	12	86.3	14.0	85.0	14.1	n.s
日常生活役割(身体)	12	75.5	23.5	77.6	25.6	n.s
体の痛み	12	67.4	22.1	68.3	25.1	n.s
全体的健康観	12	56.7	15.4	59.2	17.9	n.s
活力	12	72.9	21.5	72.4	18.9	n.s
社会生活機能	12	82.3	21.0	87.5	16.9	n.s
日常生活役割(精神)	12	76.4	27.3	81.9	24.3	n.s
心の健康	12	75.8	14.6	75.8	20.3	n.s

n.s:有意差なし * :p<0.05 * * :p<0.01.

⑤女性の初回、最終時のSF-36結果

女性の初回、最終時のSF-36結果を表7に示す。

表7. SF-36の初回と最終時の結果(女性)

項 目	n	初 回		最 終		p値
		平均	SD	平均	SD	
身体機能	14	81.8	17.6	81.1	20.5	n.s
日常生活役割(身体)	14	84.8	18.3	83.5	20.0	n.s
体の痛み	14	72.9	24.6	79.3	22.8	n.s
全体的健康観	14	56.9	13.6	58.3	14.2	n.s
活力	14	64.7	17.9	63.8	20.2	n.s
社会生活機能	14	88.4	15.9	91.1	15.1	n.s
日常生活役割(精神)	14	88.1	15.9	86.9	18.4	n.s
心の健康	14	59.6	13.9	66.4	11.5	n.s

n.s:有意差なし * :p<0.05 * * :p<0.01.

体力測定

実施日：平成16年1月11日、3月6日

・握力



・上体起こし



・長座体前屈



体力測定

実施日：平成16年1月11日、3月6日

・開眼片足立ち



・10m障害物歩行



・6分間歩行



体力測定

実施日：平成16年1月11日、3月6日

・ファンクショナルリーチ



・落下棒テスト



・Timed up & Go



資料3
健康体操
ポイント

いきいき教室

- 1) 体調の悪いときは無理はしない
- 2) 回数を多く行うよりも、ゆっくりきちんと、運動の方向を考えて行う。
- 3) 一度に多く行うより、少しでも気長に続けること。

各運動は、10回ずつ

(1) 深呼吸



(2) 首の運動
前・後 左・右 まわす



(3) 肩の上げ下げ



(4) 体の伸展



(5) 体の横まげ



(6) 胸の筋肉の
ストレッチ



(7) 腕の運動
肩→上→肩→前
→肩→横→肩→下



(8) 指の運動



(9) 柔軟体操
{閉脚}



{開脚}



(10) 足関節底背屈
(アキレス腱伸ばし)



(11) 股関節の内外旋
(足首からつま先
を内・外側)



(12) 股開き
ひざを床に押しつける



(13) おしりたたき



(14) 上体そらし



(15) 上肢体幹の伸展



(16) 全身伸ばし



(17) 両足かかえ



(18) 体のねじり



(19) おしりあげ



(20) おへそをみる
(腹筋)



(21) ゴム体操
寝ながら足上げ保持 10秒
足を開き 10秒



(22) 深呼吸



健康体操

実施日：平成16年1月11日、1月17日、1月24日、1月31日、
2月7日、2月14日、2月21日、2月28日、3月6日

・ストレッチ体操 ・チューブ体操



資料4

レクリエーション

実施日：平成16年1月17日、2月7日、2月28日

・トミノ



・ナンバーストライク



・風船バレー



レクリエーション

実施日：平成16年1月17日、2月7日、2月28日

・ペタンク



・サッカーチャレンジゴール



・ジャンボボーリング



資料5

栄養に関する講義

実施日：平成16年1月24日



資料6

趣味活動

実施日：平成16年1月31日、2月14日



趣味活動

実施日：平成16年1月31日、2月14日



資料 7

調理実習

実施日：平成16年2月21日



資料8

いきいき教室（グループディスカッション、平成16年3月7日）

〔参加者21名〕

討論担当：松田 一夫

「いきいき」した生活とはどんな生活でしょう？ どうありたいと願いますか

I 元気で長生きしたい、自立したい(10名)	
①	びんびんころり
②	健康でありたい、皆で
③	健康で長生きしたい
④	元気でくらし、やまいはしばらく、自分の出来るくらし
⑤	ストレスをなくしたい、後10年長生きする、孫の生活が心配多い
⑥	健康的に毎日を過ごせるように、自分の事は自分で処理する、他人にもやさしい人間でありたい
⑦	健康で生活をしたい、自分の事は自分で出来る様
⑧	元気でしたい事が出来、毎日が明るく過ごせる家庭
⑨	自分の事は自分で出来る
⑩	自分に促した健康体操と日常の運動を欠かす事が無い様に。生活に必要な一定の年金収入が必要。
II 好きなことしたい(5名)	
①	家族のためになり、元気であり、したい事が出来る。今の生活が続けられること
②	好きな事をして前向きに生きたい。ソフトバレーを週2回楽しんでいます。カラオケもたまあに行きます。歌や踊りが大好きです。
③	生きがいを持って長生きしたい
④	現在を行きたいところに行けて食したい物をいつでも食べれば直しい
⑤	其の日其の日を退屈せずに過ごしたい
III 友達(家族)と仲良く(3名)	
①	元気で明るく、誰にも気がねなく、友達と仲良く
②	第一に健康で友達同士でおしゃべり
③	主人と共に仲良く健康でいたい。食生活に気をつけて行きたい。
IV 地域のため、人のためになること(2名)	
①	地域とか組織などで少しでも「活動」ができること
②	毎日家の仕事でなく、他の人のために喜んでもらえる事。何か見ることによって楽しみよるこびをあげたい。

生き生き生活するための方法を考える(4グループに分かれてグループ討論・発表)

目的(アプローチ)	阻害要因	解決手段
元気で長生き、ぴんぴんコロリ		<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりには金も要る ・いろいろな催しに誘われたら参加する ・気を使わないこと ・好きなことをすること ・人に合わせることで友達づくりにつながる
好きなことしたい	<ul style="list-style-type: none"> ・催し物があっても遠方では参加できない人がいる ・世話役がいらない ・男性は参加したがるらない 	<ul style="list-style-type: none"> ・近くの公民館で開催する ・広範囲の趣味の会がやり易い ・趣味のこと以外にも、農業指導等教わりたいと考えていることはたくさんある ・世話したいと考えている人もいる。それにできるだけ協力すること
友達と仲良く	<ul style="list-style-type: none"> ・人と仲良く出来ない人がいる ・男はサークルに出たがるらない 	<ul style="list-style-type: none"> ・気ままな心ではなく、相手への思いやりが重要 ・誘われたら参加するようにする
地域のため、人のために	<ul style="list-style-type: none"> ・世話役がいらない ・参加者のこと(少ない?) 	<ul style="list-style-type: none"> ・他人への思いやりが重要

総括

- 1 いきいきと長生きするには地域・友達とのかかわりが重要であると皆が考えていた。
- 2 しかし、いろいろなサークルに女性は参加するが、男性の参加は少ないとの意見が多かった。
- 3 サークル活動・趣味の会に参加しやすいように地元の公民館等で開催することが重要。趣味以外にも教わりたいと思っていることは多いとのこと。
- 4 世話人不足が問題。一方で、世話役を引き受けてもよいと思っている人もいる。協力者が欲しい。また会に誘われたら、参加することが重要である。
- 5 地域・友達と仲良くするには相手への思いやりが重要であると全員が強調していた。
- 6 今後とも地域の方々に参加しやすい教室を計画すると共に、地域の取り組みに関われたらと思う。

グループディスカッション
実施日：平成16年3月7日



いきいき教室



～高齢者のための健康づくり♪～

生活機能低下予防のために必要な健康づくりのレクリエーション・趣味活動などバラエティに富んだ内容の教室を開催します。是非ご参加下さい。

対象：清水町在住 65歳以上 30名
場所：清水町 健康の森 県民健康センター
費用：無料

開催日程及び内容

第 1回	平成16年1月10日(土)	13:30～15:30	開会式・講義「高齢者の健康」
第 2回	平成16年1月11日(日)	13:30～15:30	体力測定・健康体操
第 3回	平成16年1月17日(土)	13:30～15:30	レクリエーション①・健康体操
第 4回	平成16年1月24日(土)	13:30～15:30	講義「高齢者の栄養」・健康体操
第 5回	平成16年1月31日(土)	13:30～15:30	趣味活動・健康体操
第 6回	平成16年2月 7日(土)	13:30～15:30	レクリエーション②・健康体操
第 7回	平成16年2月14日(土)	13:30～15:30	趣味活動・健康体操
第 8回	平成16年2月21日(土)	13:30～15:30	調理実習「高齢者の栄養」・健康体操
第 9回	平成16年2月28日(土)	13:30～15:30	レクリエーション③・健康体操
第10回	平成16年3月 6日(土)	13:30～15:30	体力測定・健康体操
第11回	平成16年3月 7日(日)	13:30～15:30	グループディスカッション・閉会式

参加申し込み方法：下記までお電話でお申し込みください
定員になり次第受付終了します。

0776-98-8000 県民健康センター

主催 (財) 福井県健康管理協会
(財) 健康・体力づくり事業財団
共催 清水町

香 川 県

財団法人 香川県健康長寿財団

1. 実施事業名

高齢者を対象とした健康運動教室

2. 事業実施の目的

高齢社会がすすむ今日、加齢とともに生じる生活機能の低下を予防し、QOLの向上や健康で自立した日常生活期間（健康寿命）の延伸を図る必要がある。

こうしたことから本事業は、高齢者に適した食事・身体活動・保健（心の健康）等を参加者と一緒に考え、実践・継続が難しいと言われている身体活動を中心に行うことで、転倒等から来る障害や寝たきりの防止とともに、身体活動の習慣化、自己健康管理意識の向上や仲間づくり等々を図ることにより住民サイドからの機運を盛り上げ、他の地域にも広めて行くことを目的とした。

3. 対象地域について

概 況

さぬき市

さぬき市は県東部に位置し、5町（志度町、津田町、長尾町、寒川町、大川町）が平成14年4月1日に合併し、面積158.81km²、世帯数約19,000世帯、人口約56,600人の香川県6番目の市として誕生した。高齢化率は25%で第3次産業が中心である。

健康づくり事業については、個別健康教育を中心に実施してきたが、合併後CATV回線を利用し、市立病院を核とした健康在宅管理システム計画等がある。

本事業の対象地域であるさぬき市津田町は、松が海岸沿いに群集し、美しい景観をなしている町として有名である。

観音寺市

観音寺市は県西部に位置し、面積49.09km²世帯数は約15,000世帯、人口約45,000人、高齢化率は23%、また産業構造としては大手冷凍食品会社とそれに関連する企業や卸売業等第3次産業が中心の市である。

また、平成17年度には近隣町との合併が予定されているが、健康都市宣言にふさわしく、全ての市民が健康な生活を送ることができるよう保健、健康、福祉等の住民サービスに努めるとともに、平成14年度には、(財)健康・体力づくり事業財団の支援を受け、「元気印のかんおんじヘルスプラン21」を策定した。自治会組織の活動も活発で、独自事業の推進を多数行っている。

(1) 選出背景について

さぬき市津田町

平成 14 年 4 月に近隣 5 町が合併して誕生した新しい市であり、教育委員会所管の生涯学習としての社会体育関係等は旧 5 町とも体育指導員により活発に展開されてきた。

しかし、健康づくりに対する考え方には住民間において温度差があり、健康づくりを推進するための組織も食生活改善推進協議会や母子愛育会しかなく、活発に推進されているとはいいがたい。

こうしたなか、住民自らが自分の健康について考え、実践して健康づくり推進の機運を盛り上げるとともに、他の地域にも広めていくため、生涯体育推進のため体育指導員が各分野で積極的に活躍している津田町をモデル地区として選定した。

観音寺市常盤地区

観音寺市は、平成 14 年度に(財)健康・体力づくり事業財団から「参加型計画手法を活用した地域における健康日本 2 1 実践活動モデル事業」として支援を受け、各組織の代表や住民からなる推進会議により「元気印のかんおんじヘルスプラン 2 1」を策定した。

しかし、ヘルスプラン策定後の推進会議の活動は十分とは言えず、本事業を同協議会の身体活動専門部会のモデル事業として組み入れるとともに、ヘルスプラン 2 1 の住民への啓発や意識の盛り上げを図ることから、老人会組織や社会福祉組織の基盤がより確立され積極的な活動を行っている常盤地区をモデル地区として選定した。

(2) 健康・体力づくりの組織・人材について

地域組織や住民組織の名称	活 動 概 要
さぬき市体育指導委員会	市民の生涯体育推進のため、それぞれの分野で活発な活動を行っている
さぬき市食生活改善推進協議会	食を通じた健康づくりのリーダーとして、地域に根ざした生活習慣病予防活動を展開している
観音寺市自治会協議会	各地域の特徴を生かしたウォークコースの設定や里山歩き等住民の健康づくり事業に取り組んでいる
元気印のかんおんじヘルスプラン 2 1 推進協議会	平成 14 年度発足。各組織の代表や住民で構成され、ヘルスプラン推進母体となっている
観音寺市食生活改善推進協議会	ヘルスメイトによるボランティア活動として「男性料理教室」、「給食ボランティア」、「高齢者のための自立支援教室」等積極的に活動を行っている

(3) 健康・体力づくりに活用している施設について

施設 の 名 称	活 動 概 要
市各地区公民館	地区単位での保健、福祉事業等推進の拠点施設として活用
市保健センター	市の保健事業推進の拠点施設 健診や健康教育、研修事業等に活用
市体育館	市民の体力づくり推進事業の場として活用
さぬき市生涯学習館	保健、福祉、健康、趣味等市民の自主活動の場として活用

4. 事業実施期間

平成15年11月4日～平成16年2月27日

5. 事業の推進体制

推進委員会

氏 名	所 属 ・ 役 職	備 考 (資格名等)
森 栄	さぬき市自治連合会	会 長
木 村 国 夫	さぬき市津田町老人会	会 長
来 島 修	さぬき市体育指導委員会	委員長
平 松 数 夫	さぬき市体育指導委員会	津田地区委員
矢 野 資 壹	観音寺市自治会協議会	会 長
藤 田 征 男	観音寺市・三豊郡医師会	医 師
佐 川 信 秋	観音寺市常磐地区社会福祉協議会	会 長
西 山 正 美	観音寺市老人クラブ連合会	副会長
竹 内 伸 夫	観音寺市体育指導員連絡協議会	副会長
石 原 新 造	さぬき市教育委員会生涯学習課	課 長
矢 野 道 夫	観音寺市健康増進課	課 長
竹 内 義 員	(財)香川県健康長寿財団	所長 (医師)
桑 島 哲 也	(財)香川県健康長寿財団	次長 (運動)
亀 山 千 枝 子	香川県西讃保健福祉事務所	副主幹 (管理栄養士)

6. 事業の運営状況

(1) 事業経過

開催年月日	事業内容	概要
H15 / 11 / 4	事業事前説明	<ul style="list-style-type: none"> ・本事業の主旨等についてさぬき市、観音寺市担当者に説明 ・モデル地区の選定
H15 / 11 / 17	事業内容説明	<ul style="list-style-type: none"> ・両市地区代表者に事業説明 ・運営委員会委員選出
H15 / 11 / 25		<ul style="list-style-type: none"> ・両市地区モデル指定承諾
H15 / 12 / 5	事業計画案作成	
H15 / 12 / 17	財団事業企画評価委員会	
H15 / 12 / 22	さぬき市第1回運営委員会 (さぬき市津田支所)	<ul style="list-style-type: none"> ・健体財団評価委員会報告及び実施内容等の説明
H15 / 12 / 24	観音寺市第1回運営委員会 (観音寺市保健センター)	<ul style="list-style-type: none"> ・健体財団評価委員会報告及び実施内容等の説明
H16 / 1 / 8		<ul style="list-style-type: none"> ・当財団担当職員(保健・栄養・運動)と市及び地区役員、体育指導員、市職員によるカリキュラム等打合わせ
H16 / 1 / 9		<ul style="list-style-type: none"> ・参加者に対する簡易問診調査(郵送)
H16 / 3 / 4	観音寺市第2回運営委員会 (観音寺市保健センター)	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスプラン21専門部会(身体活動)で実施結果概略報告
H16 / 3 / 5	さぬき市第2回運営委員会 (さぬき市津田支所)	<ul style="list-style-type: none"> ・実施結果報告 ・次年度他地区での開催討議
H16 / 3 / 18	観音寺市第3回運営委員会 (観音寺市保健センター)	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスプラン21推進協議会にて実施結果報告
H16 / 1 / 22 ~ 2 / 27	高齢者のための 転倒予防運動教室 (観音寺市 常磐地区公民館)	} 実施内容はカリキュラム参照
H16 / 1 / 24 ~ 2 / 26	健康大学開催 (さぬき市 津田公民館)	

(2) その他

さぬき市及び観音寺市とも、行政等が計画した教室ではなく、自分達のための教室としての意識を持ってもらうため、本事業の運営方法(受付、進行、片付け等)については参加者に任せ、内容も極力参加者の要望に応じていくこととした。

7. 事業内容

(事業の概要)

対象地域が2カ所のため、身体活動を中心に両会場で実施する基本的な内容と、地区により異なる内容で実施した。

両地区とも事前の問診及び事後の意識変化等を見るため保健、栄養、運動状況調査を行った。また、保健師をコーディネーターとして保健、栄養、運動の3部門が毎回出席し、参加者の健康管理やコミュニケーションを図った。また、指導者養成を兼ねて両市の体育指導員も指導補助を願った。

各担当の実施内容

保健・・・健康づくりは栄養や身体活動が重要なことは言うまでもないが、心のやすらぎがなければ推進できないという考えから、講義やストレスチェックを取り入れることによりストレスの解消方法等の意識や行動の変化をみた。

栄養・・・講義と料理カードを使用した実習をセットとしたカリキュラムとし、健康長寿をめざすために栄養バランスを考え、主食、主菜、副菜がそろった食事について再認識を目的の講義を行った。また、実習として1日の食事記録から食生活を振り返るとともに、学習したことを生かすべく料理カードを使用して嗜好や健康状態を考えたバランスの取れた料理の組み合わせを視覚から行った。

運動・・・1月～2月と厳寒の時期での実施のため、室内での身体活動とし、ストレッチやタオルを使用した簡単にできる上肢筋力トレーニングやウォーキングを主体とした下肢筋力トレーニングを中心に毎回反復実施し運動の習慣化を図った。

(1) 健康大学(さぬき市津田町)

本教室は30名の募集人員に対し、参加希望者は町内各地区から72名(男性32名、女性40名)と予想以上の申込みがあった。共催団体である市教育委員会からの要望も踏まえ2部制で実施した。

保健については、専門の精神科医から精神的老化やノイローゼ等心の健康(ストレス)について具体例を挙げながら講義を行った。また、簡易ストレスチェックを参加者自身が行うとともに、社会生活を営むうえでストレスの必要性の認識とストレスの解消法についての講義を保健師が行った。

栄養については、前述の内容に沿って行った。

身体活動は、イスを使っての下肢筋力トレーニングと、タオルを使用した上肢筋力トレーニング及びその場ウォーキングをサーキット的に組み合わせた内容を毎回反復実施し、種目への慣れと習慣化を図るとともに、負荷レベルを状況に合わせてレベルアップしながら行った。

「健康大学」カリキュラム（さぬき市津田町）

回	実施月日	実 施 内 容	担 当 者
1	H16 1 / 24 (土)	開講式 講 義 高齢者の疾病と予防 生活習慣病の予防と栄養・運動・休養の関係について 実 技 自分の体力を知ろう 簡易体力測定（長座体前屈・座位足開閉・イス立座り・開眼片足立ち）	関係者 医 師 運動指導員
2	1 / 29 (木)	講 義 高齢者に適した食事 健康寿命を延ばす栄養バランスについて 講 義 健康づくりのための身体活動 身体活動とは何か 健康づくりの身体活動の基本について 実 技 ストレッチ・タオル体操・その場ウォーキング等	管理栄養士 運動指導員
3	2 / 5 (木)	講 義 こころの健康 ストレスと上手につき合う方法 講 義 健康づくりのための身体活動 高齢期の現状と、適した身体活動は 実 技 ストレッチ・タオル体操・その場ウォーキング等	保健師 運動指導員
4	2 / 14 (土)	講 義 高齢者に適した食事 自分にあった献立は（料理カードを使って実習） 実 技 ストレッチ・タオル体操・その場ウォーキング等	管理栄養士 運動指導員
5	2 / 21 (土)	講 義 こころの健康 精神的老化とは何か ノイローゼとうつ病について 実 技 自分の体力を知ろう 簡易体力測定（長座体前屈・座位足開閉・イス立座り・開眼片足立ち）	医師（精神・神経内科） 運動指導員
6	2 / 26 (木)	討 議 グループ討議 栄養・運動・保健の各面から参加しての感想等について 簡易体力測定の結果から 実 技 ストレッチ・タオル体操・その場ウォーキング レクリエーション 閉講式	保健師 管理栄養士 運動指導員 運動指導員 関係者

(2) 高齢者の健康運動教室(観音寺市常磐地区)

本教室は、30名の募集人員に対し、常磐地区に加え他の地区からの希望者数名を含めた参加者は、93歳の最高齢者をはじめ32名(男性28名、女性4名)の申込みがあった。

身体活動は、さぬき市と同様ストレッチのほかタオルを使用した上肢筋力トレーニング及びその場ウォーキングや会場が畳ということからアレンジした下肢筋力トレーニングをサーキット的に組み合わせて行った。

市からは、保健師が受け持ち地区においての健康教育に活用すべく交代で、また食生活改善推進協議会からも特別参加があった。

「高齢者のための転倒予防運動教室」カリキュラム(観音寺市常磐地区)

回	実施月日	実 施 内 容	担 当 者
1	H16 1 / 22 (木)	開講式 講 義 高齢期における健康とは 自立生活期間の延伸と栄養・運動・休養の関係について 実 技 自分の体力を知ろう 簡易体力測定 (長座体前屈・座位足開閉・イス立座り・開眼片足立ち)	関係者 医 師 運動指導員
2	1 / 30 (金)	講 義 高齢者に適した食事 健康寿命を延ばす栄養バランスについて 講 義 健康づくりのための身体活動 身体活動とは何か 健康づくりの身体活動の基本について 実 技 ストレッチ・タオル体操・その場ウォーキング等	管理栄養士 運動指導員
3	2 / 4 (水)	講 義 健康づくりのための身体活動 高齢期の現状と、適した身体活動は 実 技 ストレッチ・タオル体操・その場ウォーキング等	運動指導員
4	2 / 12 (木)	講 義 高齢者に適した食事 自分にあった献立は(料理カードを使って実習) 実 技 ストレッチ・タオル体操・その場ウォーキング等	管理栄養士 運動指導員
5	2 / 19 (木)	実 技 自分の体力を知ろう 簡易体力測定 (長座体前屈・座位足開閉・イス立座り・開眼片足立ち) 実 技 ストレッチ・タオル体操・その場ウォーキング等	運動指導員
6	2 / 27 (金)	討 議 グループ討議 栄養・運動・保健の各面から参加しての感想等について 簡易体力測定結果から 実 技 ストレッチ・タオル体操・その場ウォーキング等 閉講式	保健師 管理栄養士 運動指導員 運動指導員 関係者

8. 成 果

(1) 健康大学(さぬき市津田町)実施結果

参加者72名の内訳を性別で見ると、男性32名(44.4%)、女性40名(55.6%)であり、年代別に見ると70歳代の女性が25名(34.7%)、次いで70歳代の男性17名(23.6%)、60歳代の女性13名(18.1%)、60歳代の男性12名(16.7%)の順であり、80歳代も男女あわせて5名の参加があった。

表 1 参加者の性別・年齢別

	60歳代		70歳代		80歳代		計	
	男 性	女 性	男 性	女 性	男 性	女 性	男 性	女 性
参加人数	12 (37.5)	13 (32.5)	17 (53.1)	25 (62.5)	3 (9.4)	2 (5.0)	32 (100.0)	40 (100.0)
計	25		42		5		72	

出席状況は、1月～2月という寒い時期にも関わらず毎回53名前後が参加し、参加率も73%と高率であり、また全日数参加者も23名(32%)であった。

事前問診等の結果(資料1)

教室開始前の健康状態に関する問診及び保健、栄養、運動のアンケートを郵送により実施した(回収率100.0%)。

「通院状況」では全体の68%の人が何らかの疾患で「通院している」と答えており年代別では、60歳代の通院率は48.0%であるのに対し、70歳代では78.6%の人が「通院している」と答えている。

表 2 通院の有無

	60歳代		70歳代		80歳代		計	
	男 性	女 性	男 性	女 性	男 性	女 性	男 性	女 性
通院有	7 (58.8)	5 (38.5)	13 (76.5)	20 (80.0)	2 (66.7)	2 (100.0)	22 (68.8)	27 (67.5)
通院無	4 (33.3)	8 (61.5)	4 (23.5)	3 (12.0)	1 (33.3)		9 (28.1)	11 (27.5)
無回答	1 (8.3)			2 (8.0)			1 (3.1)	2 (5.0)
計	12	13	17	25	3	2	32	40

また「通院している」と答えた49名の診療科数をみると、「1診療科のみ」が57.1%、「2診療科」が36.7%であった。

次に、どのような疾病で通院しているかをみると、男女ともに「高血圧症」が一番多く、次いで男性は「高脂血症」「高尿酸血症」「糖尿病」「心疾患」及び「呼吸器疾患」の順、女性は「高脂血症」と、生活習慣病といわれる疾患が多数であった。

運動の支障についてみると、「支障あり」と答えた人は27名(37.5%)あった。これ

を年代別にみると「支障あり」と答えた人が60歳代では5名(20%)であるのに対し、70歳代では18名(42.9%)と大きく増加している。また、その内容は「腰痛」、「膝関節痛」が多かった。

また、同居家族は夫婦のみが各年代を通じて一番多く、3人、1人暮らしの順であった。

実施結果(資料2)

健康づくりの3本柱である「栄養」、「運動」、「休養」をカリキュラムに組み入れ、生活習慣病の予防と健康寿命の延伸との関係を理解し実践、継続をはかるため、1日目に医師による講義を行なうことにより本事業の動機付けとした。

「栄養」については、教室の2日目に「高齢者に適した食事」として、各自が食事記録を作成し、日頃の食生活を見直すとともに栄養バランスについて考えた。

また、健康寿命延伸のための食生活で「塩分をとりすぎない」「良質のタンパク質の摂取」等を中心に講義を行った。

また、4日目に「実物大料理カード」を使用し、主食、主菜、副菜が揃った食事を、カードを使って組み立てバランスのよい食事を考える実習として視覚から行った。

事前アンケートよりみると、「腹八分目に食べていますか」に対し「時々腹一杯食べる」と「毎食腹一杯食べる」を合わせると、男性では71.4%、女性では58.1%と参加者の6~7割を占めた。「食事以外で間食を食べますか」に対して、「時々食べる」「毎日食べる」を合わせると男性では95.2%、女性では93.5%とほとんどの人が間食をしていた。また、「塩辛い物をよく食べますか」については、「時々食べる」「毎日食べる」を合わせると男性では90.5%、女性では80.7%を占めていた。

参加前後での食生活の変化をみると、男性で10名(47.6%)、女性で17名(54.9%)全体で半数の27名(51.9%)が「変化があった」と答え、「以前から気をつけていた」人も男性で8名(38.1%)、女性で13名(41.9%)全体で21名(40.4%)であった(図1)。



医師による講義



食事記録の記入

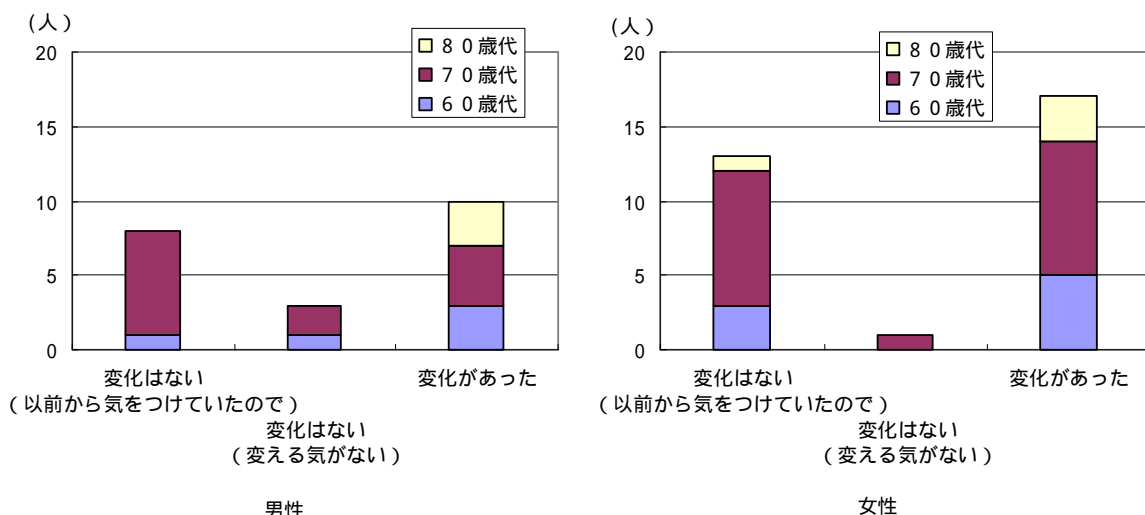


図1. 食生活に関する意識や行動の変化

意識の変化では、男性は「いつも腹八分目にしようと思っている」「間食の量を減らそうと思っている」「塩辛い物を食べる時に量や回数を減らそうと思っている」「食事の全体のバランスに気をつけなければと思っている」に、女性では「食事の全体のバランスに気をつけなければと思っている」「ゆっくりよくかんで食べるように気をつけている」「いつも腹八分目にしようと思っている」「間食の量を減らそうと思っている」等に大きく変化がみられた(図2)。

また、行動の変化では、男性は「昼食にも単品料理よりもおかずのあるものを食べている」「間食の量を減らした」「食事の調理や食卓の準備を以前と比べて行うようになった」「食事について家族で話し合う機会が増えた」等に、女性では「朝、昼、夕規則正しく食べるようになった」「食事について家族で話し合う機会が増えた」「塩辛い物を食べる時に量や回数を減らしている」「昼食にも単品料理よりもおかずのあるものを食べている」等に大きく変化が現れた(図3)。

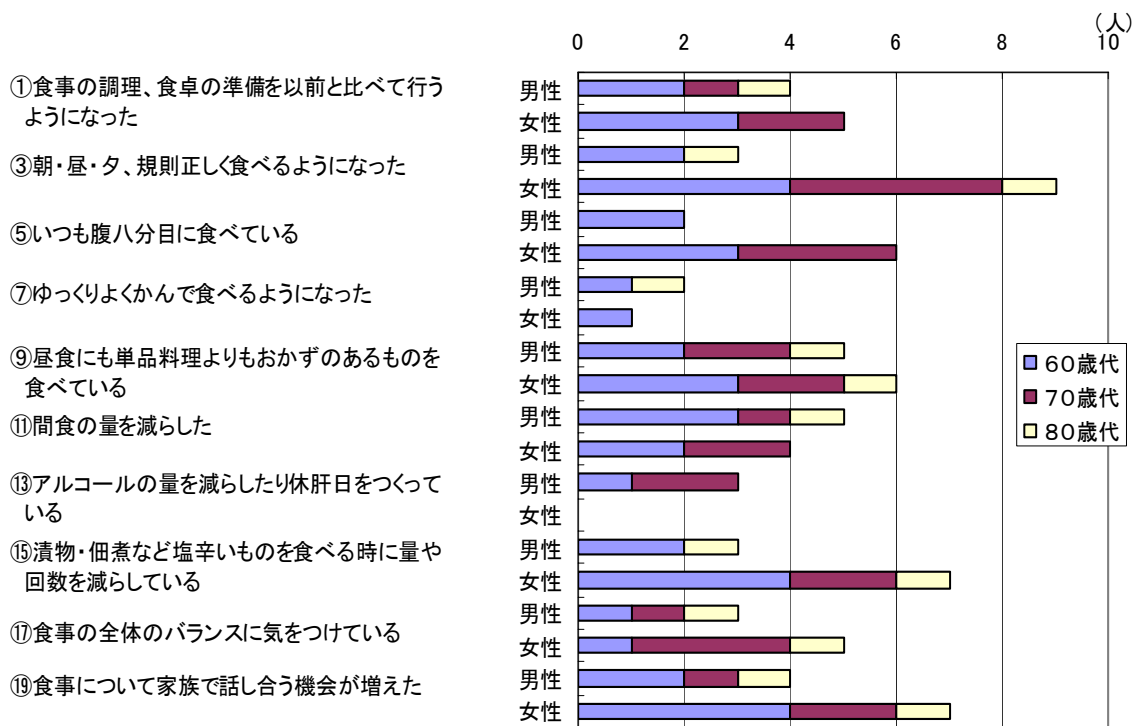


図2．食生活に関する意識の変化

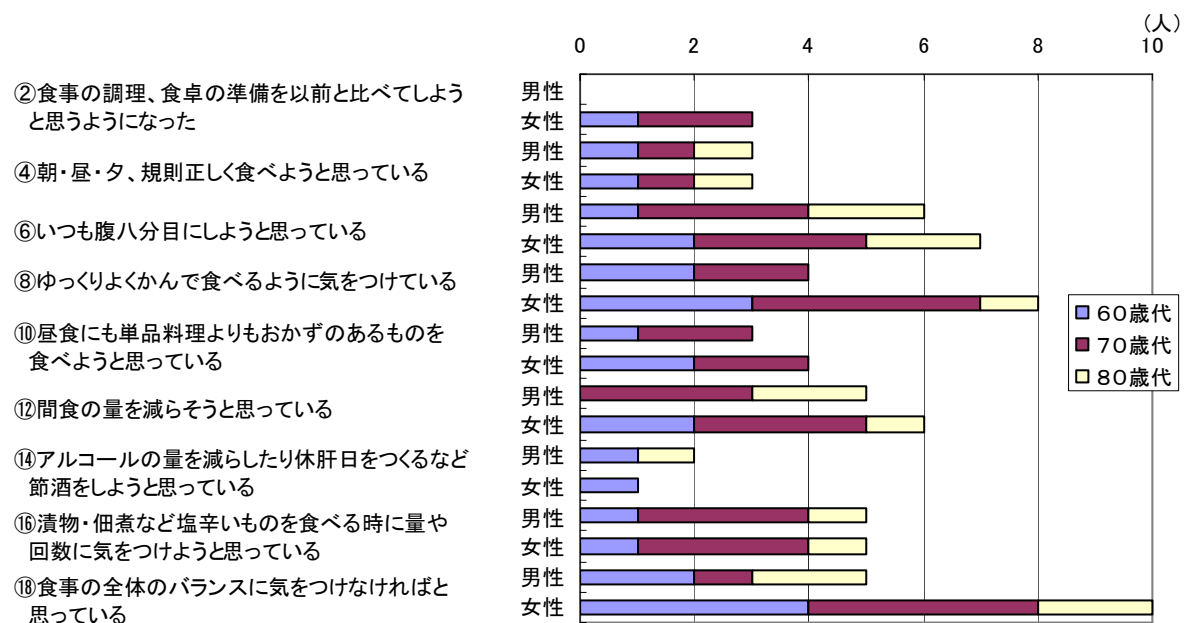


図3．食生活に関する行動の変化

「運動」については、参加者が高齢者で、また室内での実施であることから、家庭において手軽にできるストレッチや、タオルを使用した上肢筋力トレーニングのほか本事業の主旨にあわせ椅子を使用してのその場ウォーキングや下肢筋力トレーニングをサーキット的に実施した。また楽しみながら行えるよう毎回アレンジしながら反復実施し、運動の習慣化を図った。



ストレッチ



タオルで筋力トレーニング

教室 1 日目と 5 日目に自分の現状を知る目安として簡易体力測定を実施した。種目はいつでも手軽に、また楽しみながら測定でき、かつできるだけ安全性に考慮して「長座体前屈（柔軟性）」「座位足開閉（敏捷・巧緻性）」「椅子立ち座り（脚筋力）」「開眼片足立ち（平衡感覚）」の 4 種目とした。判定は、家庭でも練習することの動機付けをも考え得点による評価はせず、各自の値と参加者の年代別、男女別の平均値と比較した。

体力測定前後を比較した平均値では、全ての種目において向上した。特に、脚筋力をみる「椅子の立ち座り」及び平衡感覚をみる「開眼片足立ち」が大きく向上した。また、「長座体前屈」は女性の向上が大きかった（図 4）。

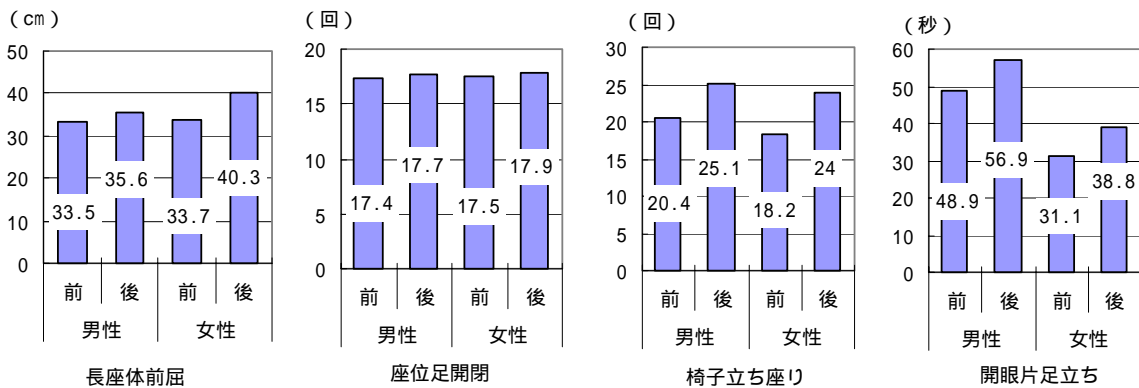


図 4 . 体力測定結果

運動面から参加前後の変化をみると、教室に参加して「定期的に運動をするようになった」人は 7 名（13.5%）で女性に多かった。「以前より行っていた」人は 37 名（71.1%）であった（図 5）。

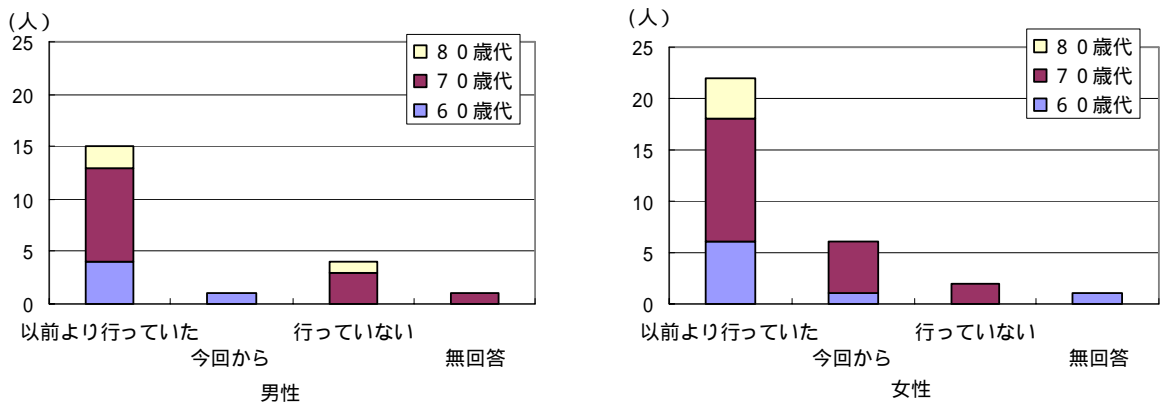


図5. 運動習慣の変化

実施している運動種目は、ウォーキングが男女とも多く、22名から26名に増加した。運動を行っていない理由としては、「時間がない」「おっくう」等で変化はみられなかった。運動の必要性についてみると「大いに必要」と思うようになった人が20名から29名に増加した。特に女性の増加が多かった（図6）。「今後行うとすればどんな運動か」の間についてはウォーキング（水中ウォークも含む）が男女あわせて30名と多く、次いでストレッチ、筋力トレーニングであった。

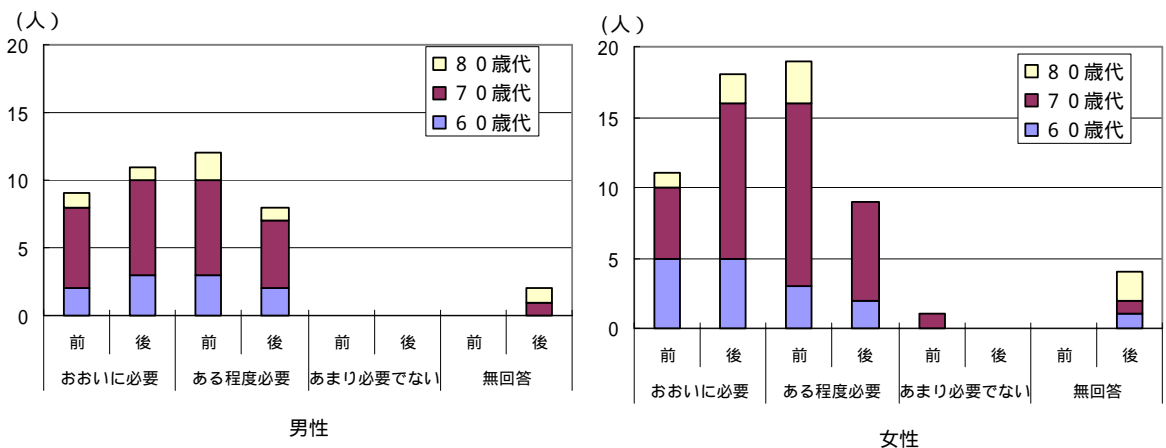


図6. 運動の必要性

参加後の意識や行動において変化があった人は、男性18名（85.7%）、女性26名（83.9%）であり（図7）。意識の変化では男性は「参加して方法等がわかったので実践しなければと思うようになった」が55.6%、「いろいろな組み合わせの運動が必要と思った」「少しでも時間があれば椅子などを使ってする必要がある」が44.4%、「自分なりの運動を考えなくてはと思った」が38.9%、女性は「いろいろな組み合わせの運動が必要と思った」が61.5%、「参加して方法等がわかったので実践しなければと思うようになった」「少しでも時間があれば椅子などを使ってする必要がある」が30.8%であった（図8）。

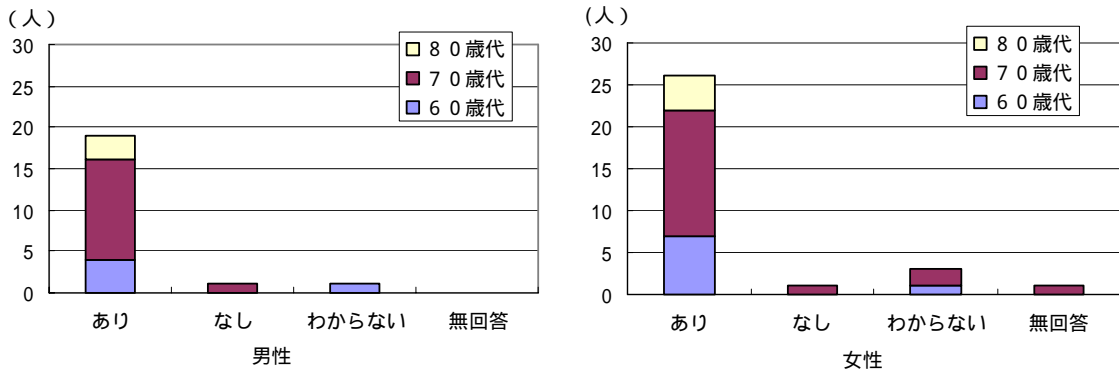


図7．運動に対する意識や行動の変化

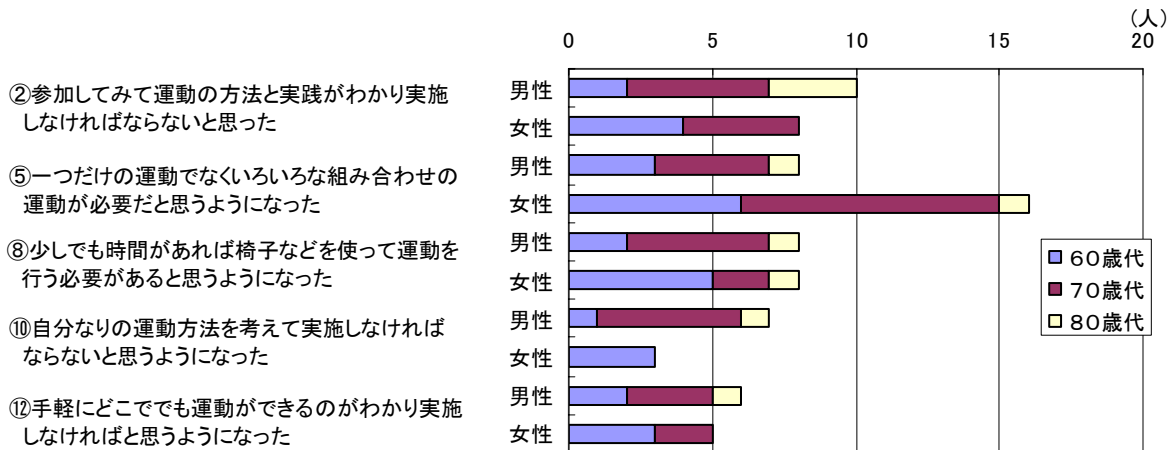


図8．運動に関する意識の変化

また、行動の変化では男性は「意識して足をあげて歩くようになった」が50.0%、「いろいろな組み合わせの運動をしている」「自分なりの運動方法を考えて実施している」が44.4%、女性は「手軽に出来ることがわかり実施している」が69.2%、「意識して足をあげて歩くようになった」が61.5%、「参加して方法がわかり実践した」が57.7%、「自分なりの運動方法を考えて実施している」が53.8%等々であった(図9)。

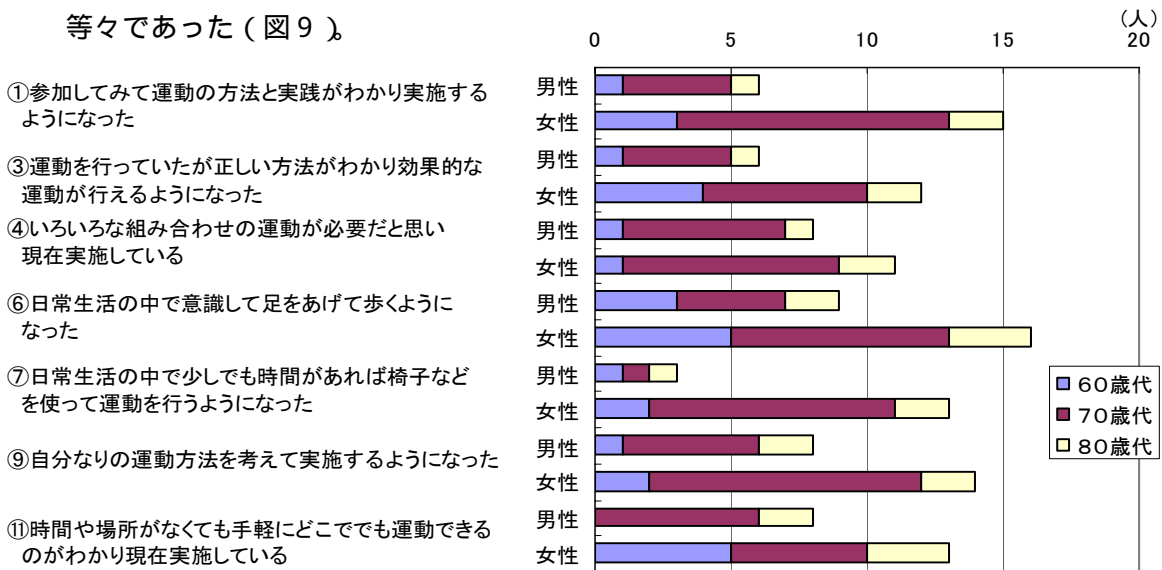


図9．運動に関する行動の変化

「保健」では3日目と5日目にそれぞれ「こころの健康」と題し、保健師及び精神科医師による講義を行った。

保健師は「ストレスとは何か」「ストレスラーについて」「ストレス解消法」等の講義と、現在のストレス度を知るということで簡易ストレス度チェックリスト（自己評定用）を用いて行った。また、医師は「精神的な老化」「疾病」についての内容で講義を行った。

ストレス度チェックでは、「目が疲れる」と答えた人が一番多く33名(63.5%)、次いで「なかなか疲れがとれない」が26名(50.0%)、「何かするとすぐ疲れる」24名(46.2%)、「肩がこる」23名(44.2%)であった。

また、点数の平均点は男性8.3点、女性7.2点で若干男性が高かったが、60歳代では女性の平均点(7.3点)が男性の平均点(5.6点)を上回り、70歳代では男性の平均点(9.8点)が女性の平均点(6.8点)を上回っていた。

次に事後アンケートからみると、講義内容に沿ってきいた結果「ストレスに関する講義等を聞いて気をつけるようになったことやわかったこと」の問に対し、「ある」と答えた人が47名(90.4%)の高率(図10)を示し、そのうち「ストレスは日常生活の中に常に存在することがわかった」が34名(72.3%)であった(図11)。

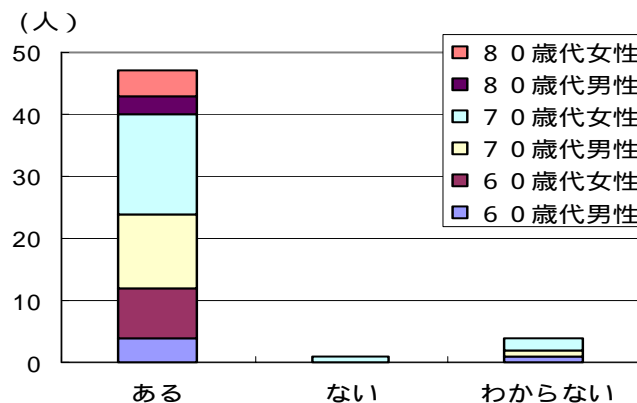


図10. ストレスに関する意識や行動の変化

また、47名の変化をみると意識の変化では「ストレス解消方法を持たなければと思うようになった」が36.2%、「1日1回の外出をしなければと思うようになった」及び「趣味を持たなければと思うようになった」が夫々21.3%、「周りに対し関心を持たなければと思うようになった」が14.9%であった(図11)。

行動の変化では「趣味を持つようになった」「ストレス解消方法を持つようになった」が46.8%、「1日1回は必ず外出している」が42.6%、「周りに気をつけるようになった」が38.3%と高い変化がみられた(図12)。

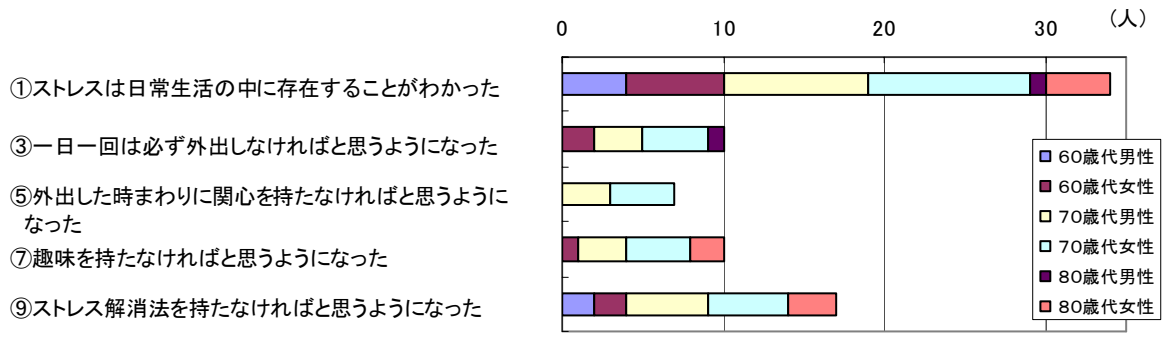


図11. ストレスに関する意識の変化

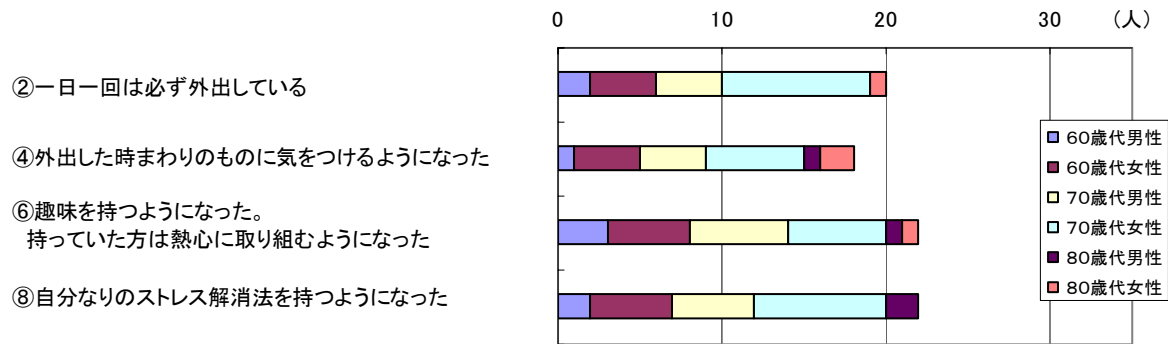


図12. ストレスに関する行動の変化

(2) 「高齢者の転倒運動予防教室」(観音寺市常磐地区)実施結果

参加者32名の内訳を性別で見ると、男性28名(87.5%)、女性4名(12.5%)と女性の参加が少なかった。

年代別に見ると60歳代12名(37.5%)、70歳代15名(46.9%)、80歳以上が5名(15.6%)であり、最高齢者は93歳の男性であった。

表1 参加者の性別・年代別

	性別		年代別		
	男性	女性	60歳代	70歳代	80歳以上
参加人数	28 (87.5)	4 (12.5)	12 (37.5)	15 (46.9)	5 (15.6)
計	32		32		

出席状況は、1月～2月という寒い時期にも関わらず毎回25名前後が参加し、参加率は84%の高率であった。全日数参加者も16名(50%)であった。

事前問診等の結果(資料1)

教室開始前には「健康大学」と同様、健康状態に関する問診及び保健、栄養、運動のアンケートを郵送により実施した(回収率87.5%)。

「通院状況」では全体の68%の人が何らかの疾患で「通院している」と答えており、年代別では、60歳代の通院率は36.4%であるのに対し、70歳代では91.7%の人が「通院している」と答えている。

表2 通院の有無(アンケート提出者のみ)

	60歳代	70歳代	80歳以上	計
通院有	4 (36.4)	11 (91.7)	4 (80.0)	19 (67.9)
通院無	7 (63.6)	1 (8.3)	1 (20.0)	9 (32.1)
計	11	12	5	28

また「通院している」と答えた19名における診療科数をみると「1診療科のみ」が63.1%、「2診療科」が31.6%であった。

次に、どのような疾病で通院しているかをみると、「肝臓病」「高血圧症」「心疾患」「骨粗鬆症」の順であり、加齢とともに高率になっている。

運動の支障についてみると、「支障あり」と答えた人は14名(50.0%)あった。これを年代別にみると「支障あり」と答えた人が60歳代では4名(36.4%)、70歳代では9名(75.0%)と大きく増加している。また、その内容は「腰痛」「膝関節痛」が多かった。

また、同居家族数は全体では夫婦のみが多く、次いで3人、4人の順であった。

実施結果（資料2）

さぬき市と同様健康づくりの3本柱である「栄養」、「運動」、「休養」をカリキュラムに組み入れ、生活習慣病の予防と健康寿命の延伸との関係を理解し実践、継続をはかるため、第1日目に医師による講義を行うことにより本事業の動機付けとした。

また、平成14年度に策定した「元気印のかんおんじヘルスプラン21」の概略説明を専門委員である医師より合わせて行い、住民の積極的参加の必要性を説いた。

なお、本対象地区は保健を除いたカリキュラムであるため、医師の講義時にメンタル面も含めて行った。

「栄養」については、さぬき市と同様のカリキュラムで2日目に「高齢者に適した食事」についての講義と4日目に「実物大 料理カード」を使用した実習を行った。特に、男性の参加者が大多数であるため食生活に関わる機会の少なかった高齢男性にも取り組みやすいように、視覚に訴える実習を心がけた。



医師による講義



管理栄養士による講義



料理カードを使った実習

事前アンケートよりみると、「腹八分目に食べますか」に対し「常に腹八分目に食べている」が56.0%、「時々腹一杯食べる」は40.0%で「毎食腹一杯食べる」は皆無であり、望ましい食事量の人が多かった。

「食事以外で間食を食べますか」については、「時々食べる」と「ほとんど毎日食べる」を合わせると88.0%と高率を示した。「アルコールを飲みますか」については「時々飲む」と「毎日飲む」を合わせる60.0%であった。

また、「塩辛い物をよく食べますか」については、「時々食べる」「毎日食べる」を合わせると84.0%と高率を示した。

参加前後での食生活の変化をみると半数の14名(56.0%)が「変化があった」と答え、

また「以前から気をつけていた」人も10名(40.0%)であった(図13)。

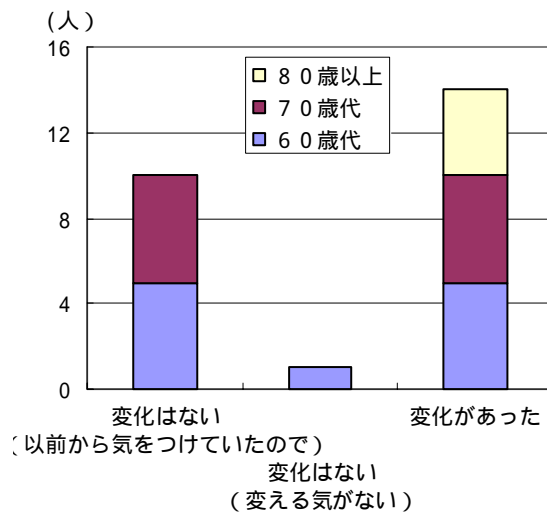


図13. 食生活に関する意識や行動の変化

また、意識の変化では「塩辛いものの量・回数に気をつけようと思っている」「間食の量を減らそうと思っている」「いつも腹八分目にしようと思っている」「ゆっくりかんで食べるように気をつけている」「アルコールの量を減らしたり休肝日をつくるなどの節酒をしようと思っている」の順であった(図14)。

行動の変化内容をみると、「朝・昼・夕規則正しく食べるようになった」「昼食にも単品料理よりもおかずのあるものを食べている」「食事の全体のバランスに気をつけている」の順であった(図15)。

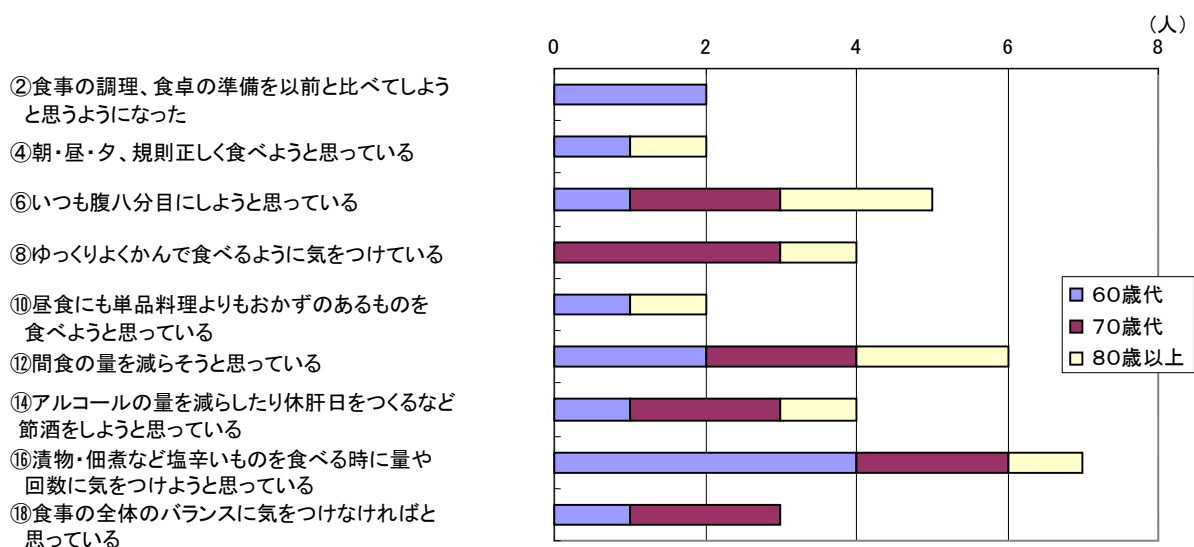


図14. 食生活に関する意識の変化

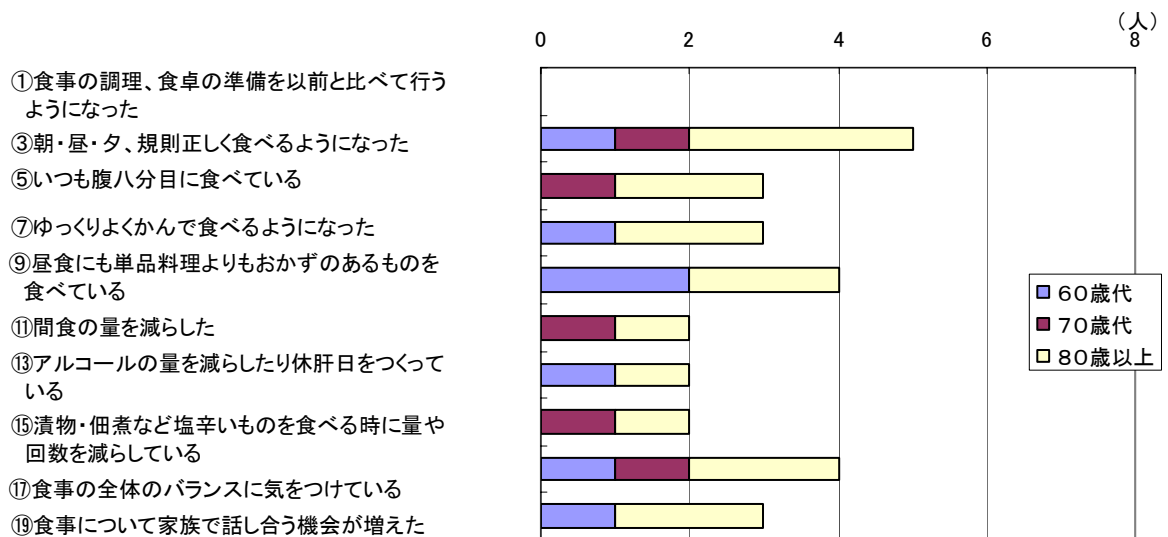


図15 . 食生活に関する行動の変化

「運動」については、参加者が高齢者でまた会場が畳であるため家庭において手軽にできるストレッチや上肢筋力トレーニング及び下肢筋力トレーニングのためタオルを使用しながらのその場ウォーキング等をリズムに合わせサーキット的に実施した。また、楽しみながら反復実施し、運動の習慣化できるよう毎回アレンジしながら行った。

教室1日目と5日目に自分の現状を知る目安として簡易体力測定を実施した。種目はいつでも手軽に測定できる「長座体前屈（柔軟性）」「座位足開閉（敏捷・巧緻性）」「椅子立ち座り（脚筋力）」「開眼片足立ち（平衡感覚）」の4種目とした。判定は、高齢者であることから得点による評価はせず、各自の値と参加者の年代別の平均値と比較することで家庭においても運動する意欲を高めるための動機付けとした。

体力測定前後を比較した平均値では、全ての種目において数値が向上した。特に、平衡感覚をみる「開眼片足立ち」が大きく向上した（図16）。

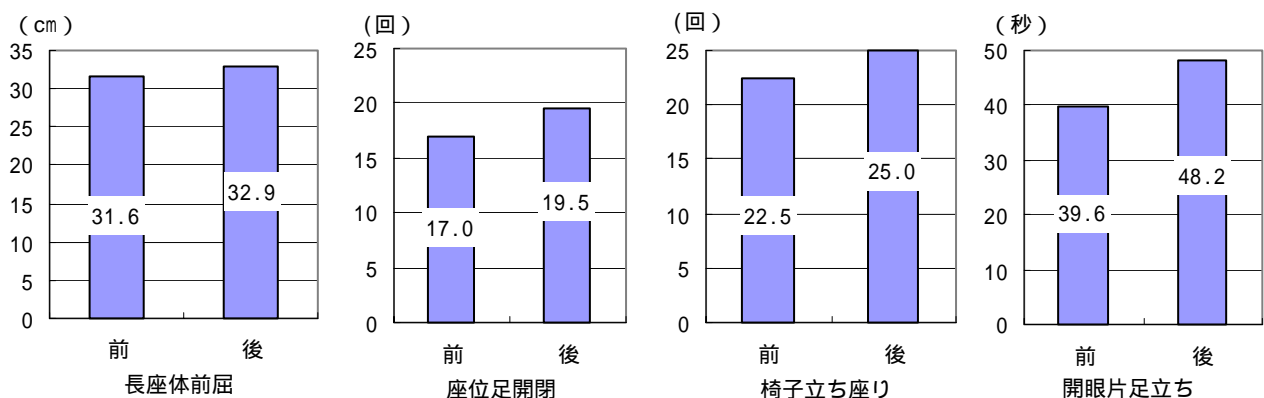


図16 . 体力測定結果

運動面から参加前後の変化をみると、「教室に参加して定期的に運動をするようになった」人は3名(12.0%)、「以前より運動を行っていた」人は14名(56.0%)であった(図17)。

実施している運動種目は、ウォーキングが4名増加した。また教室で行った筋力トレーニングも若干ではあるが増加した。運動を行っていない理由としては、「時間がない」は減少したが「おっくう」「どんな運動をすればよいかわからない」等については変化がなかった。「今後行うとすればどんな運動か」の問についてはウォーキング(水中ウォークも含む)が13名と多く、次に筋力トレーニング、ストレッチであった。

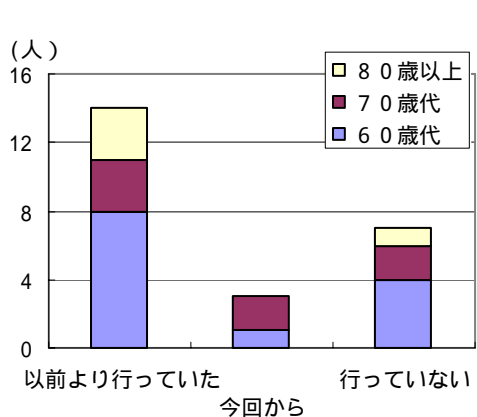


図17. 運動習慣の変化

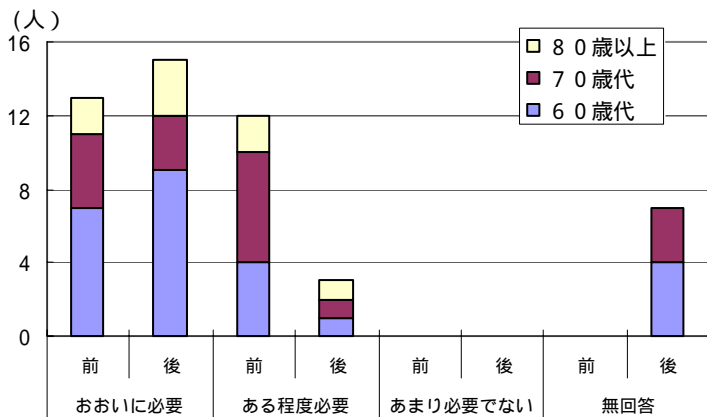


図18. 運動の必要性

参加後における意識や行動の変化があった人は、23名(92.0%)であり(図19)、意識の変化では「参加して方法等がわかったので実践しなければならなかった」と思った人が56.5%、「自分なりの運動を考えなければと思った」人が52.2%、「手軽にどこでも運動ができるのがわかった」人が39.1%であった(図20)。

また、行動の変化では「意識して脚をあげて歩くようになった」人が47.8%、「運動の方法と実践がわかり実施するようになった」人が30.4%、「実践していたが効果的に行なえるようになった」「少しでも時間があれば椅子などを使って運動をおこなうようになった」人が21.7%であった(図21)。

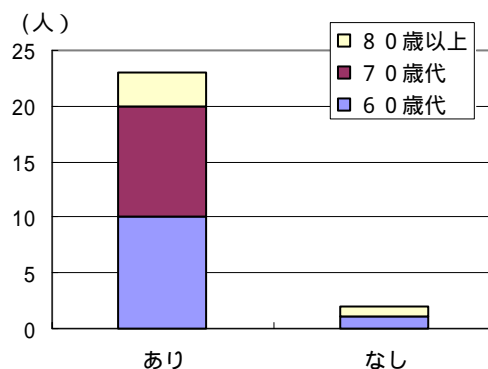


図19. 運動に対する意識や行動の変化

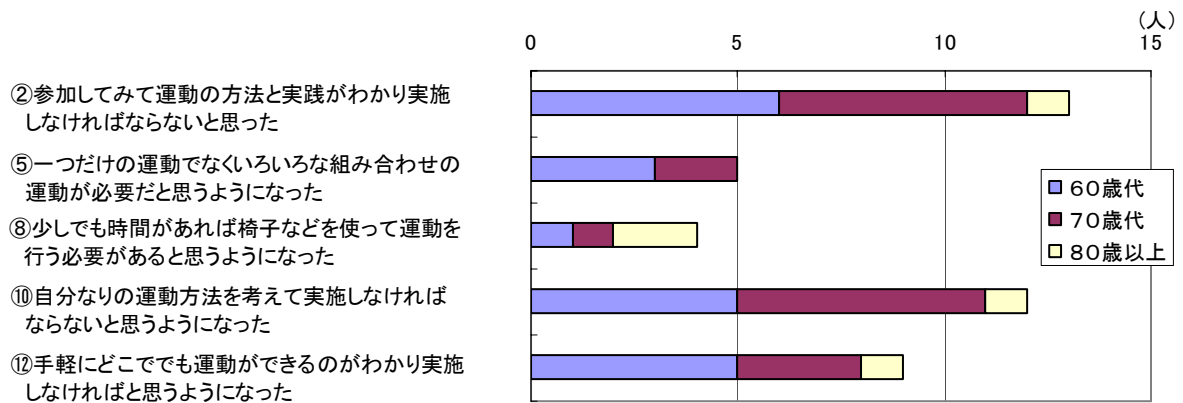


図 2 0 . 運動に関する意識の変化

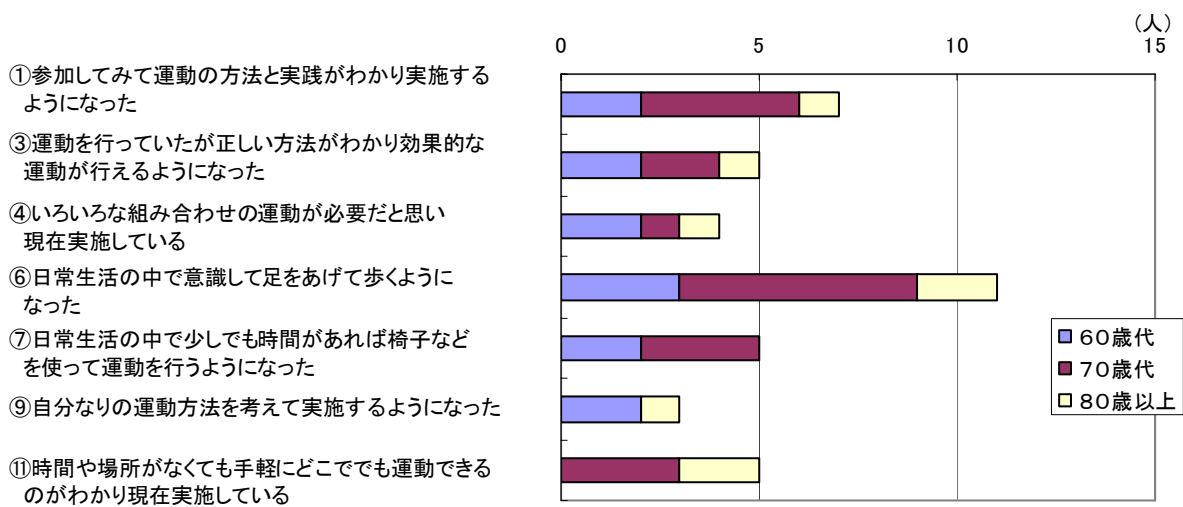


図 2 1 . 運動に関する行動の変化

教室の内容等や意識等の変化を見るため、教室最終日の参加者 25 名に対しアンケートを行い事前アンケートと比較した。

次回も教室が開催されるのであれば「参加をしたい」が 21 名 (84.0%)、内容については「講義・実技ともよかった」が 20 名 (80.0%) であった。

本教室では保健に関する講義や自己ストレスチェックはカリキュラムに組み込まなかったが、医師や運動の講義時にストレスに関する話も含めて行った結果、「ストレスを溜めないように気をつけるようになった」と答えた 17 名 (図 2 2) の意識の変化をみると、「ストレス解消方法を持たなければと思うようになった」が 35.3%、「趣味を持たなければと思うようになった」が 23.5%、「周りに対し関心を持たなければと思うようになった」が 17.6% であった (図 2 3)。

行動の変化では「1日1回必ず外出している」が、47.1%、「趣味を持つようになった」「周りに気をつけるようになった」「ストレス解消方法を持つようになった」が 17.6% であった (図 2 4)。

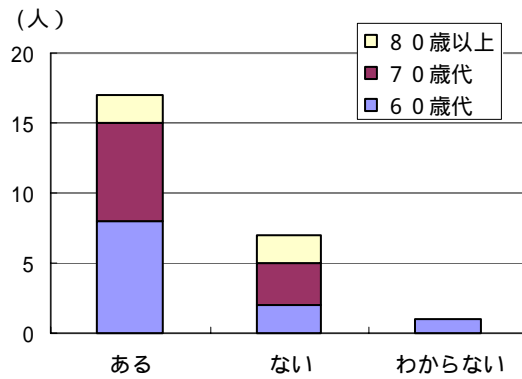


図 2 2 . ストレスに関する意識や行動の変化

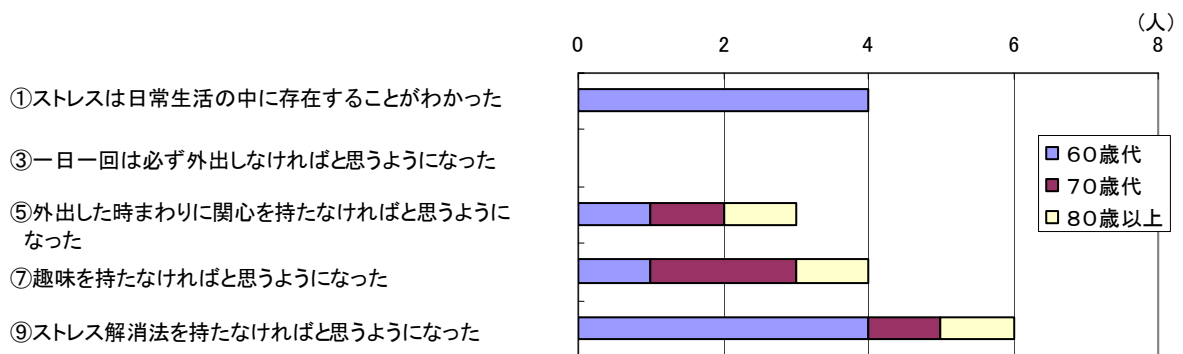


図 2 3 . ストレスに関する意識の変化

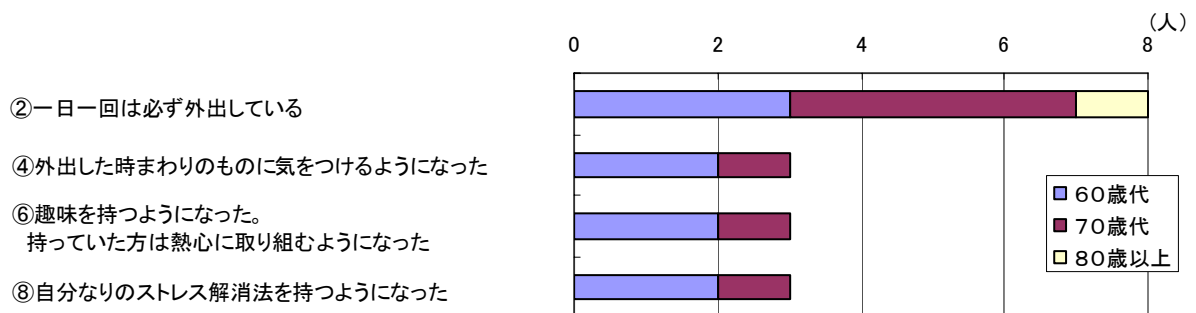


図 2 4 . ストレスに関する行動の変化

(3) まとめ

意識と行動の変化に分けて評価したが、栄養面では意識の変化に比べ行動面での変化が少ない。これは、もともと健康に気をつけている年代で意識が高いため大きな変化が見られないということのほか、食生活は生活習慣の一部であるので変えたいという意識はあっても時間がかかるということも考えられる。

また、男性の参加者は実際の料理担当者でないということもあり、「食事の調理・食卓の準備を以前に比べて行うようになった」という項目での変化は少なかったことから、今後は男性も食生活に関心を持って欲しいと考える。

運動面では楽しんで運動を継続することを目的として実施したため運動に対する抵抗感も日を追って取り除かれ、家庭で家族と一緒にその日に実施した内容の復習を行ったり、

体力測定に何度もチャレンジをして体力の向上を自分自身で確認をする等目的は充分達成されたと考える。

保健面では今回、ストレスの講義やストレスチェックを行ったさぬき市と講義を行わなかった観音寺市では事後のアンケート結果より、ストレスに対する意識や行動等に大きな違いが認められた。「ストレスの話を聞いて気をつけるようになったことやわかったことはありますか」の問でさぬき市では90%の方が「ある」と答えたのに対し、観音寺市では「ある」と答えた人が68%と低かった。これは、ストレスについての講義やストレスチェックを行うことでストレスについての知識を得られたことが差として現れたのではないかと考える。

また、「それはどのようなことですか」の問に対して上記のグラフでもわかるように「ストレスは日常生活の中に常に存在することがわかった」ことに対する割合がさぬき市では「72%」であるのに対し、観音寺市では「24%」とかなりの差が認められた。

～
 の問についても意識の変化を見ると「周囲への関心」「趣味について」「ストレス解消方法」について両市の差はあまり認められなかったが、行動の変化を見ると「周囲への関心」「趣味について」「ストレス解消方法」については、さぬき市の割合が観音寺市の割合が2倍の値を示していた。このことにより、今後は「ストレスについての講義」や「自分の現在のストレス状態を知る」上でも心の健康のカリキュラムを取り入れる必要を強く感じた。

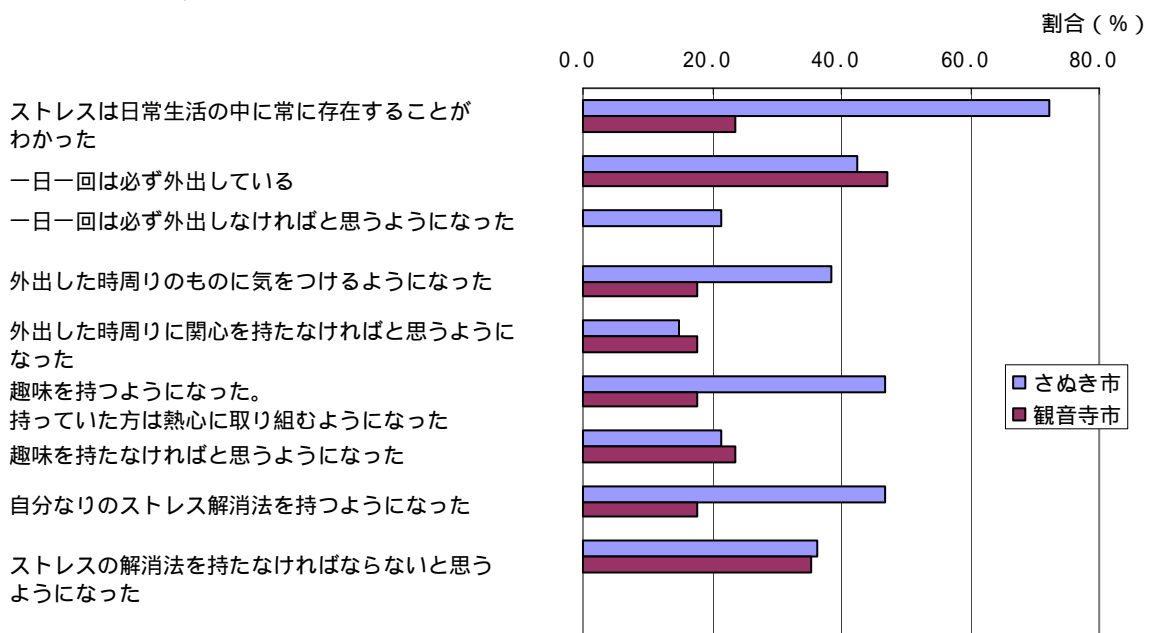


図 2 5 . ストレスに関する意識と行動の比較

また、観音寺市ではモデル地区として実施した常磐地区が、平成16年度の社会福祉協議会事業として事業計画を独自に組み込んだほか、さぬき市、観音寺市の他地区からも開催要望が起こっている。

本事業に協力してくれた地元体育指導員や食生活推進協議会員が一部ではあるが老人会等の行事で健康づくりのための実践指導を行い始めた。

参加者からも両地区とも90%以上の方が次回も参加したいという声からも本事業の目的は達したと思う。

(4) 参加者等の声

全体としては「グループでの活動や交流があってもよい」「グループでの話し合いがあってもよい」などグループ単位での活動を希望する声もあった。また、夫婦で参加した人からは「家庭での会話が増えた」や「健康大学に参加することで生活にハリができた」等の声が聞かれた。観音寺市では、「今度は常盤地区にも新しいコミュニティーセンターができるので、ぜひ同じような事業を行い、他の地区にも広めていきたい」「今年参加した人は次回は参加資格がないのだろうか」等の意欲的な声も聞かれた。「実際に料理カードを使っただけの献立作りは日頃食べ過ぎということがわかり、間食も多いと実感できる機会となった」「調味料にもカロリーがあるのは意外だった」「調理実習もやりたかった」「タオルを使っただけの運動は自宅でもできて良かった」「体力測定では自分の体力がわかって良かった」「季節がよければウォーキングもしたかった」「ストレスチェックを行うことで自分の現在のストレス度を知る機会になってよかった」「ストレス解消するためにも外出して人と会って話そうという気になった」等の声が聞かれた。

また、地元保健師から

- ・体力測定の結果をグラフで表し、参加者に返すことで現状を知り参加意欲が強まった感じがする
- ・今後も続けて支援して欲しい。
- ・参加者の変化を半年後位にみてみたい。

等の感想もあった。

9 . 今後の課題

保 健・ ・今回、現病歴のある人の割合が高齢者ということもあり2地区とも高かったが、主治医に対して連絡を行わなかった。しかし、今後は問診のみの情報ではなく主治医とも連携を持つ必要がある。また、主治医のみならず地区の関係職員を含めた協力や連携を持つことによって、地区に根づいた事業が展開され、また、そのような連携をとっていくことで今回のようにドロップアウトした人を少しでも減らせることにつながると考える。

しかし、ドロップアウトした人のフォローを考えていくことも事業を継続していくうえで大切なことだと考える。

「ストレス」という言葉はよく耳にしているとしても、正確な意味や内容について十分理解されていないことが多い。

本事業でストレスについての講義やストレスチェックを行ったさぬき市と行わなかった観音寺市では、ストレスに対する意識や行動等に大きな違いが見られることから今後は、高齢者を対象とした事業を行う場合は「心の健康（ストレスを含む）」もカリキュラムの中に組み入れることも必要ではないかと思う。

栄 養・ ・参加者のみの学習ではなく、家庭で主として食に携わる人も含めて高齢者の食のあり方について一緒に学ぶ機会を設けていくことも必要ではないかと思う。

また、調理実習というありきたりの実習ではなく、日常的に食に携わる機会の少ない男性に対しても、食生活改善推進協議会等地域の団体とともに、取り組みやすく楽しめながら学べるよう媒体を工夫していく必要がある。

運 動・ ・今回は身体活動を中心としたカリキュラムとしたが、冬季のため室内でのストレッチや筋力トレーニングが主体となった。そのため、多くの人を実施しているウォーキング等が実施できなかったが、初期の目的は達したと思う。

今後は、本事業に参加して意識や行動に変化があった人をいかにフォローしていくかが課題である。

二会場での事業は、共催の両市や自治会及び参加者等の協力により無事終了することができた。

今回はわずか6日間という短期間ではあったが、保健、栄養、運動の3部門とも意識や行動に変化が現れ始めたことから参加者のアンケートにもあるように、引き続き開催を望む声は大きい。

こうしたことから、高齢者自らが身体活動の習慣化や健康管理意識の向上等自立した生活期間（健康寿命）の延伸を図るためには、要望に応え更なる変化を求めていく必要がある。しかし、人的等にも限界があることから、今回協力を願った体育指導員や特別参加の食生活改善推進協議会等、参加者にとって身近な人材をいかに活用していくか、

また養成していくが今後の課題である。

本事業を今後他の地域に広く推進していくためには、今回得られたデータ等を更に検討し問題点の把握とともに、夫々の地域の特性等を考慮した内容に修正して実施する必要がある。

問 診 票

氏名	男・女	生年月日	年 月 日 ()
住所		電話番号	()

1. あなたは、今までに何らかの病気にかかったり、手術を受け、治療・入院したことがありますか。また、ある場合は、何歳頃、何の病気であったかご記入ください。

ある ()歳 病名()
 ()歳 病名()
 ()歳 病名()
 ()歳 病名()
 ()歳 病名()

ない

2. あなたは、現在通院していますか。している場合には病名を記入し、内服の有無についてどちらかに をつけてください。

している 病名() 内服している・内服していない
 病名() 内服している・内服していない
 病名() 内服している・内服していない
 病名() 内服している・内服していない
 病名() 内服している・内服していない

していない

3. 腰痛や膝の痛み等で運動に支障がありますか。ある場合は具体的にご記入ください。

ある ()

ない

4. 現在何人で生活していますか。それはあなたにとってだれにあたる方ですか。

()人 同居者()()()()

ここからは、生活状況についてお聞きします。

1. 現在よく眠れますか。

充分眠っている(短時間でも熟睡できる) あまりよく眠れない(寝つきが悪いなど)
 不眠がち(睡眠薬利用など)

2. 気分転換ができますか

できる どちらともいえない できない

3. 現在の健康状態に満足していますか

満足している あまり満足していない 満足していない わからない

資料 2

「健康大学」は皆様にとってどうでしたか。今回の事業は私たち「香川県大の場健康体育センター」のスタッフにとっても、初めての試みでありましたが、来年度以降もこのような事業を他の地域で行う計画でいます。よりよいものとするために、今回参加頂いた皆様から率直なご意見・ご感想をいただき、今後の資料としたいと思っておりますので、ご面倒だと思いますが、アンケートのご協力よろしくお願いいたします。

年齢：60 歳代・70 歳代・80 歳代・90 歳代

性別：男・女

ここから先は該当する内容を でかこみ()内に必要な事項を記入ください。

1. 今回の「健康大学」について

1) 時期についてどう思われますか。

春(3~5月)の開催がよい

夏(6~8月)の開催がよい

秋(9~11月)の開催がよい

冬(12~2月)の開催がよい

2) 回数についてはどう思われましたか。

今回の回数(6回)が丁度よい

もっと少なくてもよい:()回ぐらい

もっと多いほうがよい:()回ぐらい

わからない

3) 時間についてどう思われますか。

午前中(1時間程度):()時~()時

午前中(2時間程度):()時~()時

午後(1時間程度):()時~()時

午後(2時間程度):()時~()時

わからない

4) もし次回も開催するとすれば参加しますか。

ぜひ参加したい

参加したい

あまり参加したくない

参加したくない

わからない

5) 内容についてはどう思われましたか

運動について

- 、 毎回運動の実技があったほうがよい
- 、 2回に1度の割合で実技があったほうがよい
- 、 () 回に1度の割合で実技があったほうがよい
- 、 運動の実技はなくてもよい
- 、 わからない

栄養について

- 、 毎回栄養の時間があったほうがよい
- 、 2回に1度の割合で栄養の時間があったほうがよい
- 、 () に1度の割合で栄養の時間があったほうがよい
- 、 栄養の時間はなくてもよい
- 、 わからない

保健について

- 、 毎回保健の時間があったほうがよい
- 、 2回に1度の割合で保健の時間があったほうがよい
- 、 () に1度の割合で保健の時間があったほうがよい
- 、 保健の時間はなくてもよい
- 、 わからない

2. 今回の「健康大学」に参加されてどう思いましたか

- 実技及び講義ともによく分かった(どのような所が)
- 実技は楽しかったが講義は知っていることばかりだった(どのような所が)
- 実技は楽しくなかったが講義はよく分かった(どのような所が)
- 実技も楽しくなかったし、講義も分からなかった(どのような所が)
- わからない

3. 参加人数はどうでしたか

- 多かった(では何人ぐらいが適当か:() 人)
- 少なかった(では何人ぐらいが適当か:() 人)
- わからない

次に保健部門よりお聞きします。

1 .ストレスの話を聞いて生活する上において気をつけるようになったことやわかったことはありますか。

ある

ない

わからない

1で と答えた方にお伺いします。それはどのようなことですか。(いくつでも選んで下さい)

ストレスは日常生活の中に常に存在することがわかった。

一日一回は必ず外出している。

一日一回は必ず外出しなければと思うようになった。

外出したとき、周りのものに気をつけるようになった。

外出するとき周りに関心を持たなければと思うようになった。

趣味を持つようになった。以前持っていた方は熱心に取り組むようになった。

趣味を持たなければと思うようになった。

自分なりのストレス解消法を持つようになった。

ストレスの解消法を持たなければならぬと思うようになった

その他

では、栄養についてお聞きします。

1. 「健康大学」の受講前に比べて食生活の意識に変化はありますか。

変化はない。(以前から気をつけていたので変わらない)

変化はない。(変える気がない等)

変化があった。

1で と答えた方にお伺いします。

その内容はどんなものが、 をつけてください。(いくつでも選んで下さい。)

食事の調理、食卓の準備を以前と比べて行うようになった。

食事の調理、食卓の準備を以前と比べてしようと思うようになった。

朝・昼・夕、規則正しく食べるようになった。

朝・昼・夕、規則正しく食べようと思っている。

いつも腹八分目に食べている。

いつも腹八分目にしようと思っている。

ゆっくりよくかんで食べるようになった。

ゆっくりよくかんで食べるように気をつけている。

昼食にも、単品料理(めん類・パン・お茶漬けなど)よりも、おかずのあるものを食べている。

昼食にも、単品料理(めん類・パン・お茶漬けなど)よりも、おかずのあるものを食べようと思っている。

間食(お菓子など)の量を減らした。

間食(お菓子など)の量を減らそうと思っている。

アルコールの量を減らしたり、休肝日をつくっている。

アルコールの量を減らしたり、休肝日をつくるなど節酒をしようと思っている。

漬物・佃煮など塩辛いものを食べる時に、量や回数を減らしている。

漬物・佃煮など塩辛いものを食べる時に、量や回数に気をつけようと思っている。

食事の全体のバランスに気をつけている。

食事の全体のバランスに気をつけなければと思っている。

食事について、家族で話し合う機会が増えた。

3 .今回、「健康大学」を受講され、運動面の実践や意識において変わったことはありましたか。

あった

なかった

わからない

では、 **あった** に つけた方にお伺いします。(いくつでも選んで下さい。)

参加してみて運動の方法と実践がわかり、実施するようになった。

参加してみて運動の方法と実践がわかり、実施しなければならないと思うようになった。

運動を行っていたが、正しい方法がわかり、効果的な運動が行えるようになった。

運動を行っていたが、一つだけの運動でなく、いろいろな組み合わせの運動が必要だと思い、現在実施している。

運動を行っていたが、一つだけの運動でなく、いろいろな組み合わせの運動が必要だと思うようになった。

日常生活の中でも意識して、足をあげて歩くようになった。

日常生活の中で少しでも時間があれば、椅子等を使って運動を行うようになった。

日常生活の中で少しでも時間があれば、椅子等を使って運動を行う必要があると思うようになった。

自分なりの運動方法を考えて実施するようになった。

自分なりの運動方法を考えて実施しなければいけないと思うようになった。

場所や時間がなくても手軽にどこでも運動ができるのがわかり、現在実施している。

場所や時間がなくても手軽にどこでも運動ができるのがわかり、実施しなければと思うようになった。

その他 ()

平成16年3月

平成15年度 地域における健康・体力づくり
推進事業 報告書

財団法人 健康・体力づくり事業財団

〒105-0001

東京都港区虎ノ門1-25-5 虎ノ門34MTビル

電話 03-3591-7154

<http://www.health-net.or.jp/>

* 無断複製を禁じます。