

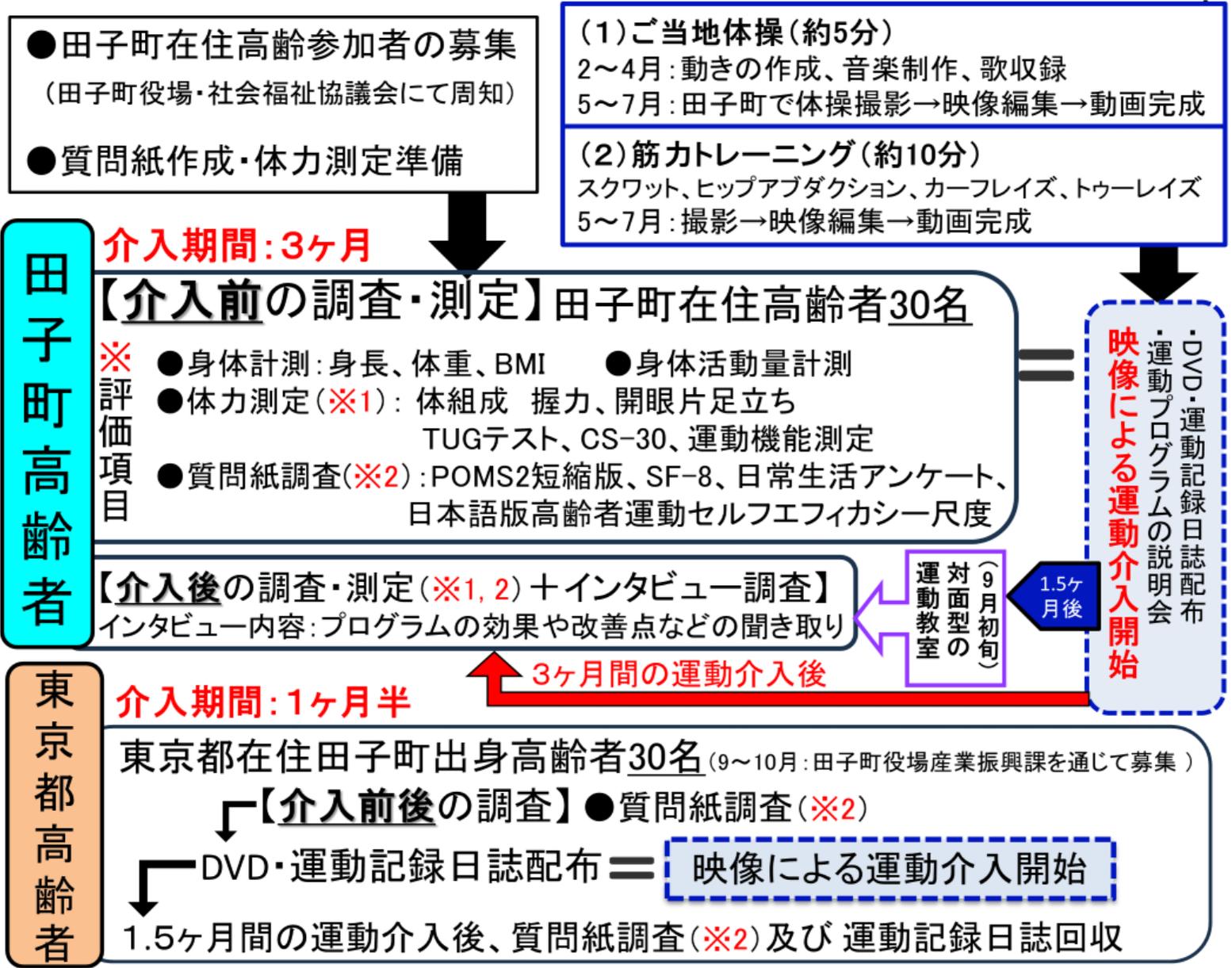
# 都会と故郷をつなぐ官学連携型健康増進事業 —地域在住高齢者を対象とした新たな運動介入モデルの構築—

丸山裕司（東海学園大学）

福富彩子（愛媛大学） 田中亨（仙台大学）



# 研究の概要 スケジュール



# 対象地：青森県田子町

青森県は平均寿命が男女とも全国最下位  
男性79.27歳、女性85.33歳

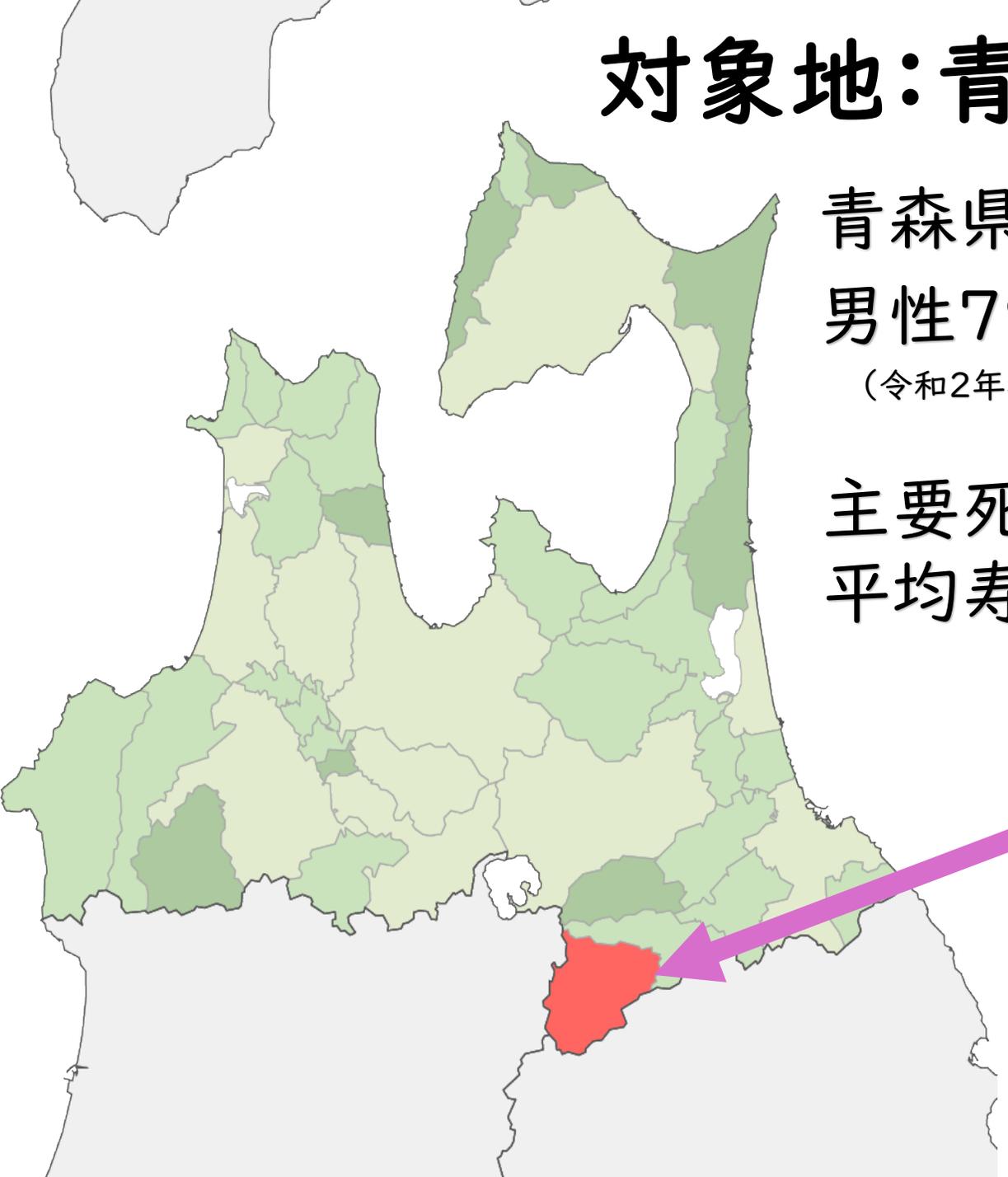
(令和2年都道府県別生命表の概況、厚生労働省)

主要死因は、糖尿病、脳血管疾患が高く、  
平均寿命及び健康寿命の延伸が目標

## 田子町

- ・青森県最南
- ・面積の多くは山地
- ・人口 4686人 高齢化率46.0%

青森県の推計人口-年報-2022年(令和4年)より





田子町(たっこまち)山林がほとんどをしめる土地  
日本でもっとも美しい村にも登録



農業、林業、畜産業が盛んな土地



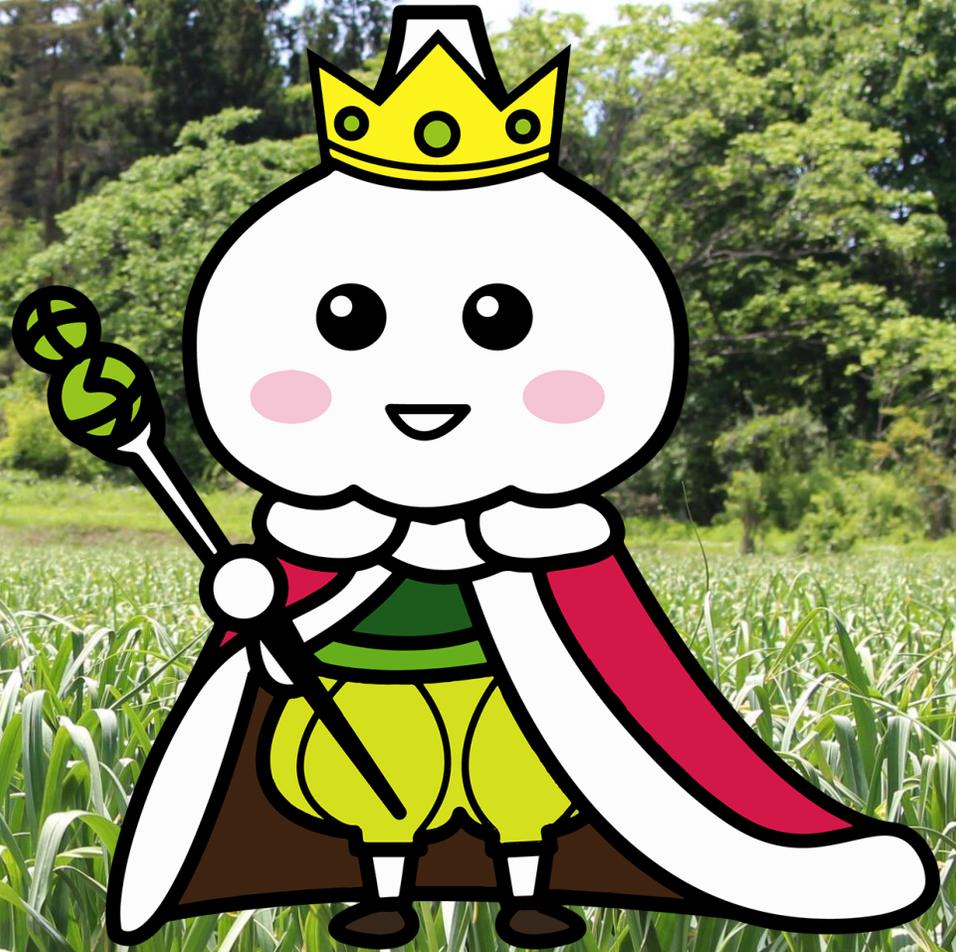
5月下旬から大黒森に見事な山つつじ



静寂のなか、静かに流れる  
「みろくの滝」

なんといっても、田子は…

にんにく!





ナニヤドヤラ保存会

田子町を含む青森県南部から岩手県北部地方にかけて古くから伝わる盆踊りの一つ。星空に響き渡る男たちの太鼓の音、それに絡むかのように唄われる謎の歌。多くの研究者たちがその意味を解明しようと試みたが、未だに意味不明のまま歌い継がれている。

# 田子の伝統芸能 ナニヤドヤラ

- 青森県南部から岩手県北部にかけて伝わる盆踊り
- 盆踊りでの「はやし歌」の歌詞からとられた名称
- 地域によって踊りの型は様々
- 語源は諸説あり、不明

ナニヤド ナサレテ ナニヤドヤラ

ナニヤドヤレ ナサレデ ノーオ ナニヤドヤレ

ナニヤドヤラヨー ナニヤド ナサレテ サーエ ナニヤド ヤラヨー

ナニヤド ナサレテ ナニヤドヤラ ナニヤド

# 田子神楽

県の無形民俗文化財



約四百年前から山伏修験の人々によって伝承されてきた山伏神楽。南部落第二十七代利直公の頃には田子城下の守護神楽であり、城主が盛岡城に移ってから毎年旧暦正月十六日には田子神楽を招いて春祈禱をさせ、南部落の御用神楽にしたと伝えられている。  
なお、田子神楽は、県の無形民俗文化財に指定されており、国の記録作成等の措置を講ずべき無形の民俗文化財にも選択されている。



ナニヤドヤラ (なにやどやら) | 田子町ガーリックセンター

# 地域在住高齢者の健康促進と生活の質向上のためのプログラム開発

01

## 目的1

田子町の特徴を活かした体操を作成し、オリジナルのご当地体操を含む運動プログラムを用いて地域在住高齢者への運動介入を行う

02

## 目的2

田子町出身の東京都在住高齢者にも本運動プログラムを提供することで、都会と故郷をつなぐプログラムの波及効果と心身の健康増進への影響について検討を行う

# 田子町での体操撮影

体操モデル: 田中 亨 (仙台大学) 撮影日: 2024年5月25-26日



 **調査期間** 令和6年5月下旬～令和7年2月初旬

 **対象者** 青森県田子町在住の高齢者  
2回の測定および運動に参加した20名  
男性 2名： $87.0 \pm 3.0$ 歳  
女性 18名： $75.1 \pm 3.9$ 歳

# タップコプさわやか 運動プログラム



- ①筋力トレーニング（約7分）：レッグエクステンション、スクワット、カーフレイズ
- ②オリジナル体操（約5分）：「タップコプさわやか体操」

青森県  
田子町

# タプコプさかやか体操



作詞:西村 務  
作曲:福富秀夫

体操:丸山裕司  
モデル:田中 亨



QRコード：体操動画

## 📌 運動実践方法

### ① ケーブルTV

毎日11:30, 14:00 に放映

### ② DVD

参加者にDVDを配付



## 📌 介入期間

2024年7月29日～同年11月1日

## 【効果測定】7月下旬・11月初旬

### 【測定項目】

- (1) 身体活動量測定: ライフコーダGS (SUZUKEN)
- (2) 身体機能測定: ①身長, 体重, 体脂肪率  
②開眼片足立ち ③握力 ④TUGテスト ⑤CS-30
- (3) 質問紙調査: 日常生活アンケート, SF-8

### 【インタビュー調査】 2025年1月

運動プログラムについて, 実施しての体調の変化など

15名 (女性14名、男性1名)

68歳~84歳 76.1±4.2歳



氏名 さま

# 【運動プログラム実践率】

66.0±17.3日 介入期間96日

# 【1日当たりの平均歩数】

5907.6±2042.8歩 平均装着日数:89.42±13.3日

男性(2名) 2562.1±401.8歩

女性(18名) 6279.3±1799.2歩

月	火	水	木	金	土	日
日にち	22	23	24	25	26	7月28日
実施の有無	○	○	×	○	○	
実施時間	11:30	11:30		14:00	14:00	
29	30	31	8月1日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25



## 【体力測定】

n=20

	PRE	POST
握力(kg)	22.50 ± 5.35	23.98 ± 5.04*
30秒間椅子立ち上がり(回)	16.15 ± 3.66	19.00 ± 4.48#
開眼片足立ち(秒)	27.90 ± 30.19	35.80 ± 28.05*
TUGテスト(秒)	7.05 ± 1.65	6.47 ± 1.34*

\*:p&lt;0.05 #:p&lt;0.1

※すべての項目において改善、改善傾向がみられた

## 【アンケート調査SF-8】

n=20

	PRE	POST
PF（身体機能）	47.3±6.1	48.5±6.7
RP（日常役割機能：身体）	46.2±8.8	48.7±5.6
BP（体の痛み）	53.2±9.2	53.7±7.3
GH（全体的健康感）	51.0±7.3	53.0±8.5
<b>VT（活力）</b>	49.9±5.8	53.8±5.2*
SF（社会生活機能）	48.8±8.2	50.5±6.4
RE（日常役割機能：精神）	50.3±4.8	49.9±4.4
MH（心の健康）	51.7±4.9	51.5±5.4
PCS（身体的健康度サマリースコア）	47.0±8.0	49.4±6.8
MCS（精神的健康度サマリースコア）	50.7±5.0	50.8±5.1

\*:p&lt;0.05

## 【インタビュー調査】

**「タップコプさわやか体操」を行って心身の変化がありましたらお教えてください**

- 脚のツリが少なくなった。右脚のツリが多かったが、大腿から下腿にかけてのハリが少なくなった。下肢静脈瘤が良くなっていた。
- 日常に組み入れるまで少し日数がかかったが継続して行えるようになった。システム不良で放送できなくなってから気持ちが進まなくなった。
- 少ししかやれなかったけど、田子町の景色がうれしかったです。
- 音楽や歌詞を聞いて、楽しい気分になり体も軽くなりました。モデルの先生も良かった。

「タップコプさわやか体操」を行って心身の変化がありましたら教えてください

- 夕食後でも行っていないと気にかかるので実施する。
- 体、動きが良くなりました。
- 右腕の痛みが良くなった（上に拳がるようになった）
- 立ち上りが少しスムーズになりました
- 膝痛が和らいだような感じがします
- 体調もよくなり、動作が軽くなったような気がします。
- おもしろかった
- 膝痛が良くなった。
- 片足立ちが自宅では45秒くらいで時間が長くなった
- すごく楽しくやりました

「タプコプさわやか体操」を行って心身の変化がありましたら教えてください

- 体調が良い。気持ちよい。
- 少し、長い間車に乗って降りたとき、一歩目が歩きやすくなった。
- お腹の肉が少し減ったような気がする
- ほんの少しは体力がついたかな
- 毎日できないながらも運動（体操）しようちおう気持ちになった。今後も体力維持のため続けていきたい
- 体を動かすことが精神的にもとても良いと思います。明るい生活を送ることができると思います。
- 体力に少し自信がつけました。

## 「タップコプさわやか体操」の感想

- 1日の歩数が少ない日があり、この運動することによって、汗を出すくらいの運動になる。できるだけ継続しようと思う。
- 音楽が心に残った。心ずさむ良い時もある。最初の体操時を思い出して、ニコニコするようになった。**みんなに知ってもらいたいと思った。ナニヤドヤラ心に残る。**踊れるようになれたらな。
- 楽しい時間でした。
- 知っている人が出演していて、身近に感じられて楽しかったです。
- 踊りが少きなのでとても楽しくできた

## 「タップコプさわやか体操」の感想

- なかなか時間がとれず毎日出来ませんでした。目の手術もあり休んだひもありました。難しい体操の部分もありました。体がほぐれた。
- 3か月行っても覚えていない。細かい部分まで気にするようになった（手のひらの向きとか膝の角度まで）
- **膝の曲げ伸ばしが多い体操**なので、これからも続けようと思っています。
- 最終1カ月ぐらい骨折のため体操ができなくて体が重いみたいです。
- 毎日のようにやりましたが、最初はできない動作について行けないこともありました。だんだんできるようになった気がします。楽しくできました。

## 「タップコプさわやか体操」の感想

- 最高に良かった。このまま続けたい。
- サロンなどで利用者に指導している（5回くらいから）
- これからも続けてやりたいと思います。
- 毎日楽しくやっていた。音楽も歌詞も好きです。背景の田子町の風景も清々しく、牛さんもかわいいです。
- 田子町の風景をみながら楽しくできて良かったです。
- 田子のそれぞれの地区を取り上げてよかった。
- ナニヤドヤラが少し混じり楽しくできました
- 仕事にゆとりがあれば体操をやり続けたがったが。でも、足を多く動かすので素晴らしいと思います。

## 目的2

田子町出身の東京都在住高齢者にも本運動プログラムを提供することで、都会と故郷をつなぐプログラムの波及効果と心身の健康増進への影響について検討を行う



わやか体操」お披露目の様子

会及び交流会

東京田子会（11月23日）参加者に質問紙調査実施  
DVD・運動実施カレンダー配付



1カ月後に質問紙を郵送・運動実施カレンダー回収

回収率は50%程度で運動プログラムの実践率は低い結果

本運動プログラムは、田子町出身の東京都在住高齢者にも提供されたが、運動実施頻度は低かった。

一方、田子町では参加者の継続希望が多く、ケーブルテレビでの放映が継続された。

本研究は、地域の伝統文化を活用した運動プログラムが、高齢者の運動継続に寄与する可能性を示唆した。

本研究では、「都会と故郷をつなぐ官学連携型健康増進事業」をテーマとして掲げたが、東京在住の田子町出身者の参加が少なかったこと、および体操普及の機会を十分に設けることができなかったことから、当初の2つ目の目的であった都会在住高齢者への体操普及は十分に進展しなかった。

現在も体操普及の活動は行われているため、今後も本活動に取り組んでいく。

## 謝辞

本研究にご協力いただきましたすべての皆様に、心より御礼申し上げます。

また、このような貴重な機会を賜りました公益財団法人健康・体力づくり事業財団様に、深く感謝申し上げます。