

## 多摩地域住民に対する健康づくり講座：事例報告

A case report of the public program for health promotion to  
Tama-area residents

共同研究メンバー

○梅澤佳子\*、大澤拓也\*\*（○代表、執筆者）

**Keywords** : Physical exercise, Locomotive syndrome, Behavior modification

### 1. 背景と目的

人口減少が進む中、高齢者人口は3,617万人、総人口における割合は28.7%と過去最高の更新が続いている（2020年9月20日総務省データより）。このような現状と来るべき未来を見据え、厚生労働省では地域包括ケアシステムの構築を推進し、市区町村は国の施策に基づき、社会福祉協議会、地域包括支援センターを中心に高齢者の健康寿命の延伸、心も身体も社会的にも健康的な生活を営んでもらうためのさまざまな対策（高齢者サロンの運営、フレイル予防のための健康体操等々）が実施されている。

筆者らは、「大都市郊外型高齢化に立ち向かう大学」の実践研究として、多摩ニュータウン、特に多摩市民を対象とした実践活動を継続的に行っている。また、若年層から健康に対する意識を高め、健康の維持・増進に向けての実践的学びも重要であると考え、多世代（大学生と社会人）が交流し、お互いの身体を理解しながら、トレーニング方法を学ぶことを目的とした講義「世代間交流健康トレーニング」を実施してきた。地域では、大学の立地する連光寺・聖ヶ丘地区エリアの住民が集うコミュニティセンターと連携して定期的に「健康フェア」を実施し、地域住民への気づき、知識や実践方法の啓発活動を行っている。2019年度は活動を多摩市内に広く展開し、基本となる知識と使う筋肉を意識した身体運動の実践方法を、特に子育て世代を対象として講義することを目的として実施した。本報告書は、その結果と考察をまとめたものである。

### 2. 実施内容

2019年度は、多摩市健康まちづくり推進室からの事業を受託し3件の講座を実施した。

事業名：健幸からだ講座

主催：多摩市健康まちづくり推進室

講師：梅澤佳子・大澤拓也

尚、本講座には多摩大学、日本女子体育大学、日本赤十字看護大学の学生が学習のた

\* 多摩大学経営情報学部 School of Management and Information Sciences, Tama University

\*\* 日本女子体育大学体育学部 Faculty of Physical Education, Japan Women's College of Physical Education

め参加した。多摩大学の学生は、講義の一環（アクティブ・ラーニング）として参加者のサポートを行った。

内容：本事業は、座学での講義および実際にからだを使って学ぶ実技より構成されていた。

〔講義〕「知っておきたいいきいき暮らすための身体についての知識-筋肉をどう使う？」

耳にしたことがあるがはっきりと理解できていない「健康寿命」や「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」、また健康を維持するための筋力トレーニングや体力測定の重要性について主に講義した。

〔実技〕「生活の中で実践できるちょっとした運動のコツ体験」

すぐにできる「ロコモ度テスト」や股関節を意識した運動、自分で実施するためのスクワット運動などを実施した。

### 第1回 健幸からだ講座

〔日時〕2019年10月11日（金）10:35～11:50（75分）

〔会場〕多摩市立第一小学校体育館 ※学校行事「道徳地区公開講座」と同日開催

〔主な対象者〕保護者、地域住民（30～40歳代）

### 第2回 健幸からだ講座

〔日時〕2019年10月14日（祝：体育の日）13:00～14:15（75分）

〔会場〕大型商業施設 ココリア多摩センター内ココリアホール

〔主な対象者〕30～50歳代

### 第3回 健幸からだ講座

〔日時〕2019年10月20日（日）10:30～11:30（60分）

〔会場〕社会福祉法人至愛協会かしのき保育園ホール ※一時保育有り

〔主な対象者〕20～40歳代



多摩市立第一小学校



ココリア多摩センター



かしのき保育園

## 3. 実施結果

3講座を開催する直前になって、10月12日（土）に大型台風19号（HAGIBIS）が関東地方に上陸することがわかった。結果、10月11日（金）多摩市立第一小学校の講座は台風上陸直前に、10月14日（月：祝）多摩センターココリアの講座は台風通過直後となり、第3回の10月20日（土）かしのき保育園の講座は台風一過の後、久しぶりの晴天となった。そのため3回の講座参加者は予定していた人数より大幅に少なくなってしまう、3講座の参加人数は31名となった。しかしながら、参加者の年齢層は30歳代までが6%、40歳代が48%と40歳代までが過半数を占め、予定していた対象者に講座を実施することができた。

### 3.1 アンケート調査結果

3 講座共にこれまでの運動習慣、現在の運動習慣、今回の講座内容等について 11 項目のアンケート調査を実施した。以下はアンケート調査の回答をまとめたものである。

「これまでの運動歴」は、「あり」が 22 名 (71%)、「なし」9 名 (29%) で、「現在の運動習慣」は、「あり」11 名 (35%)、「なし」16 名 (52%)、「無回答」3 名 (10%) である。

年齢層	参加者数	%
～30 歳代	2	6
40 歳代	15	48
50 歳代	9	29
60 歳代	1	3
70 歳代	4	13
合計	31	

座学での講義については、「大変参考になった」12 名 (39%)、「参考になった」17 名 (55%)、合計 29 名 (94%) であった。健康寿命やロコモティブシンドローム、筋力トレーニングや体力測定（自身のからだのチェック）について参加者に十分理解を頂いたものとする。実践内容については、「大変参考になった」9 名 (29%)、「参考になった」19 名 (61%)、合計 28 名 (90%) であった。スクリーンに投影された映像をみながら自身のからだを触ったり動かしたりすることにより、今回、特にこだわった筋肉を意識して運動することや、からだの各部位の位置や使い方の理解が進んだと思われる。

「講座を通じて健康や運動に取り組んでみようと思いませんか？」については、25 名 (81%) の参加者が「思った」と回答している。「講座で知った知識や運動について、周りの人にも伝えたいと思いませんか？」については、25 名 (81%) の参加者が「思う」と回答している。「健康から講座全体の満足度」については、「とても満足」11 名 (35%)、「満足」17 名 (55%)、合計 29 名 (90%) となっており、9 割の参加者が本講座に満足し、取り組んでみたいと前向きにとらえている。

自由回答記入欄 (13 件) には、「筋トレと聞くと大変そうなイメージがありましたが、家事等の間でも取り組めそうな運動ばかりでとても参考になった。」「運動する時間が取れず、また、やり方もわからなかったのでこれから自宅で好きな時間でやっていきたい。」「生活の中に取り入れられる運動として実施することが大事だと思った。」「筋肉を感じてゆっくりしたペースでやることの大切さを学んだ。自宅で実施して、また、家族に伝えていく。」という回答をいただいた。トレーニングは大変という印象を持っている方が多かったが、実際にやることで、それほど大変なことではないことがわかり、運動することへの抵抗感を低くすることができたと思う。

「運動をしないといけないことはよくわかっているのですがなかなか出来ず…。今日の話聞いてよいきっかけになった。」「運動不足と健康診断で言われるので今後気を付けていきたい。」「このところ、家から職場まで 30 分歩くことさえさぼりがちだったので、再開するとともに、今日教えていただいた運動もやりたいと思った。」という回答もあった。「健康づくりのための身体活動基準 2013」で定められたアクティブガイド<sup>1</sup>では、身体活動状況や運動活動の取り組みの段階を示しているが、これらの感想より、本事業は「気づく」や「始める」ことにつながったのではないかと考える。

今後、事業を展開する際の参考意見として「子ども向けにも健康講座など一緒にできるといいと思った。講座と連動して実技ができるのでとてもよかった。普段忙しく時間がないので簡

<sup>1</sup> 厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>

単にできる事でとてもよかった。」「自分だけの時間がないので子供と一緒にできる講座などあるといいと思った。」「実技の時間がもっとあると良かった。子供と一緒にできる世代を超えての運動も知りたい。」「小学生の保護者向けのキーワードがもう少し多ければ聞いている人はうれしいと思った。」など子どもと一緒に参加できる講座を望んでいる事が分かった。「良い内容なのに聞く人が少なくて残念。」という意見もあった。

#### 4. まとめ - 成果

今回の事業（講座）の目的は、子育て世代を主な対象者としながらも幅広い世代の方々を含め、健康な身体づくりに対する正しい知識を伝え、身体運動を始めるきっかけをつくり、意識啓発をすることであった。講座は台風19号の影響を少なからず受けてしまったのが残念でならない。一方、今回の事業の一環としてA5サイズ10ページからなる冊子「健幸からだ講座」を執筆し、多摩市健幸まちづくり推進室が編集・発行した。冊子はいつでも、どこでも手に取ってもらえ、参考しながら身体運動を行ってもらえるよう保管しやすいA5サイズであえて「冊子」というかたちをとった。冊子は当日の講座参加者に配布した。また関係各所でも配布を行っており、多摩市のHPからもダウンロードできるようになっている。



今回のアンケート調査結果から健康や身体運動に関する情報は何となく知っている、しかし実践方法につながっていないという現状が見えた。「筋肉を意識して運動することの大切さ」や「ロコモティブシンドローム」という言葉は知っているが、どのようにやったらよいかわからない。」という回答が多く見られた。また、自由記入には「取り組めそうな運動ばかり」、「やり方がわからなかったが、これから自宅で好きな時間にやっていきたい。」「そんなに辛くない。」「これならできる。」「やってみる」という回答も複数寄せられている。仕事、子育て、介護、家事等々で最も忙しく、自分の事に時間を割けない子育て世代にどのような取り組みが効果的なのか、引き続き実践研究を重ねていきたい。

#### 謝辞

本報告は多摩市健幸まちづくり推進室主催「健幸からだ講座」の実践活動により得られた内容や知見をまとめたものです。ご協力いただきました関係者の皆様、講座にご参加・アンケート調査にご協力いただいた皆様に深謝申し上げます。

#### 【注釈】

- (1) 厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpr1.pdf>
- (2) 多摩市「健幸からだ講座」  
<http://www.city.tama.lg.jp/cmsfiles/contents/0000009/9620/kenkokaradakoza.pdf>

#### 【参考文献】

- [1] 梅澤佳子、大澤拓也、杉田文章「世代間で学ぶ健康学習プログラム開発－学生と40～50歳代の健康意識や行動はかわるのか－」『多摩大学研究紀要 No.23』169-174頁、2019年