

公民館が担う健康づくり

～連携による健康長寿のまちづくりを目指す取組～

上毛町 上毛町教育委員会【公立公民館】

教務課社会教育係 主任主事 中川 健太

1. 事業名

健康長寿まちづくり講座

2. 事業の目的

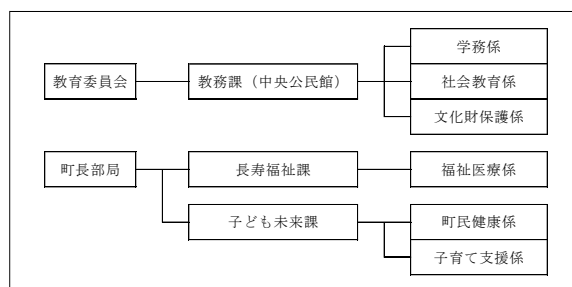
高齢者の生活習慣病が現代的課題となっており、その予防が課題となっている。本事業実施により、生活習慣病を予防し、将来、医療費の抑制にもつなげる。

3. 事業の実施主体

上毛町中央公民館及び上毛町教育委員会

4. 連携・協力機関・団体等

上毛町長寿福祉課、上毛町子ども未来課



5. 事業予算

- ・報償費 80,000円
- ・旅費 90,000円
- ・消耗品費 40,000円

6. 実施に至る経緯

これまで、住民向けの講座などは、関係機関を越えて調整することがなかった。そのため、関係機関との情報共有が十分でなく、事業内容の重複等が見られたりすることもあった。そこで本事業では、企画段階から関係機関が連携を図り、効率的な生涯学習（健康づくり、介護予防など）のプログラムを提供することとした。

7. プログラム作成の視点

(1) 講演会・体力測定会（9月）

高齢者に対して、運動の大切さについて、また運動習慣を身につけるよう講演会を行う。その後体力測定会を行い、現状把握を行う。

(2) 運動プログラム+健康管理・栄養管理講座（毎月1回）

高齢者でも行うことのできる運動についてレクチャーする。プログラム終了後、自宅で継続的にできる運動についても教えることで、受講者に運動習慣を身につけてもらう。

また、日常生活で食生活の改善や健康管理の意識をもってもらうため、併せて管理栄養士による栄養管理講座や保健師による健康管理講座を実施する。

(3) 体力測定会・報告会（3月）

プログラムの実践により、実践の前と後の変化を確認するために測定を行う。全てのプログラム終了後に参加者全員へ修了証と健康グッズ等を渡す。

8. 事業の内容

○講演会（清水利之氏((株)SATA スポーツ医科学研究所)

○体力測定会（上毛町長寿福祉課）

講演会では「フレイル予防で健康長寿」を演題とし、健康寿命、健康長寿3つの柱、フレイルなどについて講演を行った。その後、フレイルサポーター協力のもと、体力測定会でフレイルチェックを行い、参加者の健康状況の現状把握を行った。



〔講演会〕



〔体力測定会（フレイルチェック）〕

○運動プログラム（清水利之氏((株)SATA スポーツ医科学研究所)

1カ月間、歩数計により毎日の歩数を計測し、1日の平均歩数を割り出した。翌月から毎月5%ずつ歩数を増やすことを目標とし、3月まで継続していく。継続する意識づけのために、「カラダ動かしま表」に毎日の歩数を記録していき、視覚的にも自分の運動量がわかりやすいようにしている。

また、ストレッチング、筋力トレーニング、転倒防止のための運動、ラジオ体操など、高齢者でも継続してできる運動を実践している。



〔ストレッチング〕



〔筋力トレーニング〕

○健康管理・栄養管理講座（上毛町子ども未来課町民健康係）

健康管理講座では、保健師が上毛町の健康づくり活動、高齢期の糖尿病、介護予防事業、認知症対策事業などについて講座を行った。

栄養管理講座では、管理栄養士が「低栄養について」「低栄養を防ぐ食事のポイント」「献立の立て方などについて」の講座、簡易栄養状態評価表で栄養状態のチェックなどを行った。



〔健康管理・栄養管理講座〕



〔簡易栄養状態評価〕

9. 事業の成果

初めに、「健康」について、基本的な知識を習得するとともに、参加者それぞれが自分の健康状態を把握し、改善に向けた取組を行うことができている。

また、関係機関が連携して開催することにより、健康長寿の3つの柱である「栄養・運動・社会参加」を総括的に学び、実践している。

10. 今後の課題

本年度3月までの講座であるため、講座開設中であるが、ウォーキングを始めとする健康長寿に向けた運動を、参加者が本年度はもちろん、講座終了後も継続して行うよう意識づけをすることが課題である。そのために、講座終了後も歩数の記録表を提出してもらうことや運動教室の紹介などのフォローアップを行うことが必要であると考えます。

また、参加者が発信者となり、本講座で学んだことを今回受講していない方にも伝えることで、町全体として健康への意識改善が図られることが重要である。

公民館、教育委員会としては、今後、健康に関する講座だけでなく、様々な分野で関係機関と連携し、効率的な生涯学習講座を開設していきたいと考えている。

問合せ先

〒871-0992 福岡県築上郡上毛町大字垂水 1321 番地 1

上毛町教育委員会教務課社会教育係

TEL:0979-72-3165 FAX:0979-84-8021