

## 地域健康づくり事業のサポート ～階上地区の事例～

渡辺 英次<sup>1</sup>・三本木 温<sup>1</sup>・渡邊 陵由<sup>1</sup>・三島 隆章<sup>2</sup>・岩舘 千歩<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>八戸大学人間健康学部, <sup>2</sup>八戸短期大学幼児保育学科)

キーワード：身体活動, 体力, 運動教室, フィールドワーク, 加速度計付歩数計

### I. 目的

本学部は、その特性からスポーツに興味があり、将来はそれに関わる職を希望する学生が多く存在し、それらに対応したプログラムが順次整備されている。しかしながら、中高齢者を対象としたプログラムが少ないことから、学生を主体とした地域貢献活動を行なうことを併せて本サポートを実施した。

本サポートは、① 地域住民の身体活動量の把握, ② 身体活動評価のフィードバック(フィールドワーク), ③ 運動指導の現場実習と運動教室の補助(フィールドワーク)の3つからなり、これら活動を本学学生のゼミ活動の一環として実施し、得られた結果からよりよい健康づくり事業の検討を行ない、地域に提案する目的とした。

### II. 方法

階上町保健福祉課が数年前より実施している「豊かな生活を支える健康づくり教室」, 通称「びんぴんしてる会」を対象とし本サポートを実施した。本教室参加者は対象地域住民25名前後、年齢は50～70代、開始時の平均年齢66.2歳であった。週1回の健康教室、開始時と終了時の身体計測と体力測定、年1回の健康診断から構成されている。サポート実施に先立ち、担当の保健福祉課職員(保健師)、運動教室を担当する健康運動指導士の方々と事前に打合せを行なった。学生に対しては本サポートの目的と内容、運動教室の状況について打合せと準備を行なった。運動教室参加者に対しては十分な説明を行なった後、加速度計付歩数計を装着し、月1回

のデータ回収と得られたデータのフィードバックを行なった。

### III. 結果と考察

期間は2006年11月から2007年10月までの1年間となった。当初、町の事業としては11月から3ヶ月の予定で開始したが、地域住民の意識が高まり、その後も自主的な活動として継続したため、本サポートも継続して行なった。

期間中、教室への学生のサポートは4回であり、1回のサポートに3～4名参加した。健康運動指導士の指示の下、運動指導や模範動作を行なった者や、中高齢者を対象とした体力測定を行なった者など、その時の状況により内容が多岐に渡った。学生の反応は、参加する前は不安であったが、参加後はもう一度行って勉強したいという声が多かった。また、参加者の反応は、学生が熱心に取り組んでいる姿を見て、好意的にご理解いただけた。

年1回行われる健康診断結果、定期的に行なわれる体力測定結果と加速度計付歩数計のデータとの検討については現在詳細な分析を行なっているところであるが、フィードバック時の印象から、季節変動を考慮しても年間を通して一定以上身体活動量を維持しており、運動教室の効果は大きかったと推察している。

当初、月1回以上の参加を見込んでいたが、時間割や学事暦との兼ね合いで叶わなかった。今年度も新規開催地域があることから、学生を交えてどのようなサポートができるか、内容とその体制を含み検討する必要がある。今後、本サポートを広く展開するならば、美保野・湊高台

の両キャンパスと総研市内オフィスを拠点とした体制作りを行なうことでサポートは十分可能であると考えている。

#### IV. 謝 辞

本研究は運動教室参加者、階上町保健福祉課、健康運動指導士関下様のご理解とご協力により実施することができたことを付記し、ここに感謝の意を表します。