

あきたで長く楽しく 暮らす研究室 ＜第2回＞



目次

講演「自分のまちで、地域のみんなと運動する」
研究ワークショップ

- 1、第2回の研究室メンバー
- 2、午前中の感想
- 3、前回の宿題の発表
- 4、「3人でできる"ながら運動"」を考えよう



講演「自分のまちで、地域の人々と運動する」

第2回講演は、静岡県が独自に開発した健康づくりのためのプログラム「ふじ33プログラム」の事業担当者の川田典子さんに、「継続する運動の方法」についてお話を聞きました。



川田典子さんプロフィール

岡県健康福祉部 健康増進課で総合健康班長として、県民の健康づくりの調査・研究・普及につとめている。保健師でもある。

川田さんが関わる「ふじ33プログラム」は、静岡県が10年間に渡り行った「高齢者コホート調査」の結果に基づく、県民の健康寿命を延ばすためのプログラムです。健康寿命とは、「自分のことは自分でできる」期間のことで、これが長ければ長いほど、本人も周囲も幸せに暮らすことができます。現在、静岡県は健康寿命が全国トップレベル（男性3位、女性2位）ですが、それでも男性で8.24年、女性で11.07年の平均的な介護期間があります。これを少しでも短くし、「元気で長生き」になるための生活習慣を獲得する方法をまとめたもの、それが「ふじ33プログラム」です。ちなみに「ふじ33」は「ふ＝普通に」「じ＝実行可能な」「3＝運動・食生活・社会参加の3つの分野」「3＝3人1組でまずは3か月」を意味しています。

なかでも「ふじ33」の特徴的な点は、運動と食生活だけでなく「社会参加」にも着目している点です。

意識や行動を向上させるための方法としてよく言われるのは「PLAN→DO→CHECK→ACTION (PDCA)」ですが、「ふじ33」では、これがPLAN→DO→CHECK→FEED BACK→ACTION (PDCFA) となります。FEED BACKとは人から吸収する、刺激を受けるという意味で、「人と関わり合いながら生活習慣を改善しよう」としているところが、このプログラムのユニークなところです。

「ふじ33プログラム」のポイント!

- ①高齢者予備軍である40歳～64歳を主な対象にして、自宅や職場で道具を使わずにどこでも簡単に「〇〇しながら」できる内容。
- ②運動と食生活だけでなく「社会参加」にも着目。
- ③仲間がいるから止められない気持ちになるよう、「3人」で実践。

講演会の概要

日時：2016年7月10日（日）10時～11時半

会場：秋田市中心市民サービスセンター

3階多目的ホール

次第：主催者あいさつ

事業概要説明

講演

質疑応答



1、講演の感想を聞いてみよう

第2回「あきたで長く楽しく暮らすための研究室」（以後「あきた研究室」のメンバーは、2人のファシリテーター（出野紀子、渡辺直子）と13人の研究生が参加して、今回のテーマである「3人で健康づくりプログラム」に挑戦しました。まずは、午前中に開催した講演会の感想を研究員のみなさんと司会とで話しました。



リンゴグループ

3人で1組になってやるのが、窮屈でもあり、実際に難しいのでは？
やりたい時にやりたい人と、または一人でやるほうが気楽でいいと思った。



みかんグループ

自分の体力のなさを思い知らされた（実技）
「ふじ33」の自己チェック表を活用したいと思った。
「〇〇しながらできる」はやりやすくて良いと思った。
「多世代が混じり合ってる」のが良いと思った。



ぶどうグループ

健康寿命（健康で生きること）はとても大事だと思った。
「3人でやる」のがプレッシャーに感じる。
秋田の健康寿命の男女差（男性全国39位、女性全国3位）の原因は何？



オレンジチームの発表



ぶどうチームの発表



閉眼バランスに挑戦する講演会参加者

司会の2人

出野紀子：つくづく情けない！何とかしないと。
渡辺直子：閉眼バランスが秒殺だった。泣きたい。

2、前回の宿題を發表しよう

第1回の講座から早速宿題を出したのですが、秋田のみなさんはさすが！！宿題をやってきてくれた人がいました。その宿題は2つありました。

宿題

1. 先輩を連れてくる

長坂博行さんが、お母様（みっこちゃん）と、いとこの奥様（せっちゃん）を連れてきてくれました。



みっこちゃん(右)とせっちゃん(左)

「みっこちゃん（長ちゃんのお母様）
息子に連れられていやいや来たが、来て見るとそれなりに勉強になりました。
せっちゃん（長ちゃんのとこの奥様）
「ふじ33」の自己チェックの結果にショックを受けました。これからは、講演で聞いた「ながら運動」をするよう心掛けようと思います。」

宿題

2. この研究所や講演のことを知り合いに話して、感想をメモする。

今回は欠席となった珍田浩平さんが、メモを前もってもってきてくれました！



- ・秋田を離れた人に、この講演を聴いてもらいたい。
- ・親の価値観と自分の価値観が似てきたなあとと思う。
- ・高齢者の楽しみの第1位がテレビとは情けない。

3、今日のアイスブレイク

今回のアイスブレイクは「反対運動」です。頭と体をフル回転させて、次からの話し合いに備えました。



まずは、言われた通りに動く



次に、言われたのと反対に動く

- ①最初にファシリテーターの言う通りの行動をします。
- ②次に命令と反対の行動をします。

例：歩いて→立ち止まる
止まって→歩く

ジャンプして→うずくまる
さて、あなたの言葉に対する
反射スピードはいかに？

4、「3人でできる“ながら運動”」を考えよう

もし「3人でながら運動」に挑戦するとしたら、どんな人とどんな運動ができるかシミュレーションしてみました。まずは自分1人で、次に似たようなことを考える仲間を探しました。



①付箋に自分のしたい「ながら運動」をどんどん書いて、それを A3 の紙に貼り付けます。

②付箋に書いた「ながら運動」の中から、自分がやりたいものベスト3を選んで、1～3の番号を付けます。



③その紙を持って会場を歩き、お互いにやりたいことが似ている人を探し出して、3人1組のグループになります。

④グループができたらそのメンバーで「具体的に何をするか」と「それが継続するための方法」の2つについて話し合っ発表します。



①目指せ1日1万歩グループ



何をする？

万歩計を付けて毎日歩いた歩数をチェック（記録）するグループ。

継続のコツ

1カ月に一度、記録を見せ合い、最優秀者にはワンコインコーヒーまたはワンコインランチを、残りみんなでご馳走する。

②お風呂ストレッチグループ



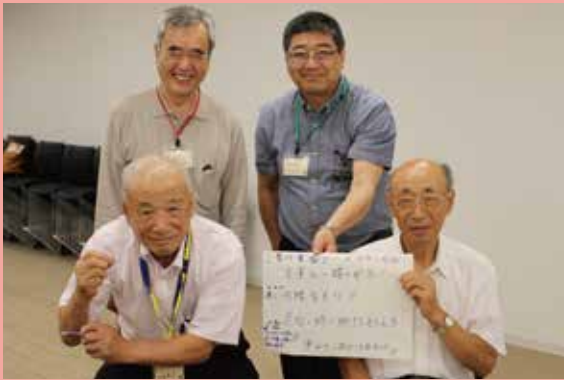
何をする？

お風呂につかりながら決められた5種類のストレッチを毎日行い、その成果を、「10回立ち上り」「スクワット」「屈伸」で評価する。

継続のコツ

やったかどうかを確認表に付けておいて、2週間に一度集まって発表する。いちばん成果がでなかった人が他の人にコーヒーをおごる。

③畑でストレッチ&スクワットグループ



何をする？

趣味の家庭菜園でする農作業の動きを利用して、ストレッチやスクワット。

継続のコツ

作業が終わったら、畑と一緒に酒盛り。

④歯磨きしながら足の甲を持ち上げる筋トレグループ



何をする？

歯磨きをしながら、足首を持ち上げる筋トレをする。

継続のコツ

記録カードを作り、やった日はスタンプを押していき、最初にゴールした人に他のメンバーからささやかなお祝いを進呈する。時々足首サイズを測定しあう（足首が細くなってくるはず）

宿題

- 1、今日聞いた「地域リビング」の話を3人に伝えて、感想や反応をメモに取る。
- 2、次回の講演会とワークショップに高齢者（先輩）を誘う。

第4回のお知らせ（9/25 日曜日）

公開講座（10:00 - 11:30）

「自分のまちで地域の人々と音楽を楽しむ」

ワークショップ（13:00 - 15:00）

「年の差フレンズと何かをやるためのアイデアを発想しよう」

新規申し込み方法

参加を希望する方は、名前、電話番号、参加人数を以下の連絡先に連絡ください。

電話：018 - 888 - 5666 FAX：018 - 888 - 5667

メール：ro-wflg@city.akita.akita.jp