

事業の名称

ひたちなか市元気アップ事業向上プロジェクト

〔事業責任者〕

(自治体等側)

ひたちなか市福祉部健康推進課・課長 石川美穂子

(大学側)

茨城大学教育学部・准教授 上地 勝

事業テーマ：地域の教育力向上 自治体との連携

連携先

ひたちなか市福祉部健康推進課

調査実施，報告書作成)

プロジェクト参加者

石川美穂子（ひたちなか市福祉部健康推進課・課長 担当：プロジェクトの統括，現場研修の内容策定，担当保健師の派遣）

松本 智子（ひたちなか市福祉部健康推進課・係長 担当：現場研修の内容策定，健康増進プログラムの検討，サポーター・自治体との連絡調整）

佐藤季実子，他 9 名（ひたちなか市福祉部健康推進課・保健師 担当：健康増進プログラムの検討，各担当地区のサポーター・自治体との連絡調整，健康増進プログラム実施の際のサポート，現地調査・測定）

荒井佳代子，他 82 名（ひたちなか市元気アップサポーター 担当：健康増進プログラム実施，現地調査・測定の補助）

加藤 佑実，他 8 名（茨城大学教育学部 3 年生，4 年生 担当：現地調査・測定の補助，健康増進プログラムの実施，参加者との交流）

上地 勝（茨城大学教育学部 担当：プロジェクトの統括・責任，研修講師，学生の派遣，学生のトレーニングおよび派遣時の連絡調整，プログラムの検討・作成，資料集の作成，体力測定・

プロジェクトの実施概要

①プロジェクトの目的

ひたちなか市福祉部健康推進課（ヘルス・ケア・センター）では，市民の健康づくりのための重点事業として，「ときめき元気塾」（以下，元気塾）を自治会単位で開催し，その普及を図っている。元気塾は栄養と食生活，歯の健康，生活習慣病予防の講話と元気アップ体操の実技，体力測定を含む 2 時間×6 回の講座をヘルス・ケア・センター主導でおこなった後，約半年間のフォローアップ期間を経て，ボランティアである元気アップサポーター（以下，サポーター）を中心に，各地区で自立して開催している。元気塾の成否は，これらサポーターの新規養成とスキルアップにかかっていると見えよう。その一方で，元気塾の普及と継続に伴い，サポーターの再研修が課題となっている。年に 2 回，再研修の機会はあるものの，日程が合わないなどの理由で参加できないサポーターも多い。また，研修を受けた際，その場では理解したつもりでも，いざ実施しようとするとうっかり忘れていたり，正しく実施できているかどうか自信が無い，という声を耳にする。また，地区によって参加者の特徴は様々であるため，それぞれの地区の参加者に合ったプログラムにアレンジする必要があるが，その内容が適切なのかどうか，不安を抱えながら実施している，といった声も聞かれる。さらに，長期の継続によって参加者の固定化，内容の単調化が見られる，などの課題がある。

そこで本プロジェクトでは、元気塾が開催されている全ての地区（H26年時点で29地区）を研修講師が訪問し、現地での実践を通してサポーターの再研修を行うことを目的とした。また、元気塾開催の手助けとなる資料集を作成しスキルアップを図ること、およびトレーニングを受けた学生を定期的に派遣し、元気塾の活性化を図ることを目的とした。

②連携の方法及び具体的な活動計画

研修講師の派遣：元気塾が開催されている全ての地区を訪問し、実践の現場を活用して研修を実施する。サポーターには、参加者である地域住民を対象に通常の元気塾を開催してもらう。研修講師はその状況を観察し、改善点をまとめた上で、それに基づきサポーター、地区担当保健師と共に地区の実情に適した個別プログラムを作成し実施してもらう。半年後、どのような変容が見られたか、観察、調査票、インタビューによって評価する。ヘルス・ケア・センターはそれぞれの地区担当の保健師を派遣し、各地区の状況を把握する。また、参加者の状況を把握するために、体力測定（上体起こし、開眼片足立ち）を実施する。

学生派遣：教育学部健康コースの学生を中心にプログラム実施に関するトレーニングを行った後、各地区年2回程度派遣し、サポーターと協力しながらプログラムを実施してもらい、参加者の方々との交流を通して元気塾の活性化を図る。学生の参加によってどのような変容が見られたか、観察、調査票、インタビューによって評価する。

資料集の作成：プログラムの構成に必要な、ストレッチング、筋力アップトレーニング、リラクゼーション、アイスブレイクあるいは交流を深めるためのゲーム、レクリエーションの基本ポイント等をまとめた資料集を作成し、サポーター全員に配布する。配布後、改善点を指摘してもらい、改訂版を作成し再配布する。

活動日程は以下のとおりである。

[平成27年度]

- ・27年7～8月 実施計画の策定、資料集の作成開始
- ・27年9～10月 資料集の完成
- ・27年11～12月 プログラムの内容、研修講師、学生派遣日程の調整
- ・28年1～3月 研修講師の派遣（1回目）、各地区へのフィードバック、調査・測定、学生派遣（延べ30回）
- ・28年3月 プロジェクト1年目の評価（プロセス評価）、報告書作成

③期待される成果

本プロジェクトが実施されれば、全てのサポーターに再研修の機会を提供できること、各地区の実情に適したプログラムを提供できること、資料集を作成することで今後の元気塾開催に役立てられること、学生との交流で元気塾の活性化が図れること、といった直接的な成果が期待できる。

地域住民においては、より質の高い健康増進プログラムを受けられることになり、健康づくりを通してQOL（Quality of Life、生活の質）を高める機会が得られる、などの直接成果とともに、コミュニティセンター・集会所を中心としたコミュニティの活性化が期待できる。

プロジェクトの実施成果

①活動実績

研修講師の派遣：対象となった29地区のうち、26地区にそれぞれ一回ずつ講師を派遣した。派遣できなかった3地区については、日程を確保することができなかった、天候不良で元気塾開催が中止になった、などの理由によるものである。

各地区の参加者、年齢等について表1に示した。

参加者は26地区で458名であった。そのうち男性の参加者は75名（16.4%）で、参加者無し地区が26地区中9地区（34.6%）あった。男性参加者を増やすことを課題として挙げる地区も多く、今後の働きかけを検討する必要性が感じら

表1 参加者・サポーター数と年齢

地区	参加者数	サポーター	平均年齢 (最小, 最大)
阿字ヶ浦	24 (8)	5	72.4 (57, 92)
高場南	13 (6)	2	70.9 (63, 85)
佐和	17 (0)	3	72.5 (67, 80)
三反田	15 (1)	3	73.9 (62, 81)
市毛北	13 (2)	3	74.6 (55, 85)
釈迦町	10 (0)	2	77.0 (67, 83)
勝田本町	15 (5)	2	81.3 (73, 92)
常葉台	12 (0)	1	72.7 (58, 82)
西原	25 (0)	5	71.2 (63, 81)
西大島	18 (1)	5	73.8 (64, 82)
西中根	16 (0)	3	72.5 (64, 81)
青葉石川	12 (0)	4	68.8 (60, 81)
大成町	24 (5)	3	75.3 (65, 90)
大島公園西	21 (7)	4	74.6 (64, 85)
中根	13 (4)	2	75.2 (57, 86)
長松	14 (0)	6	73.5 (55, 82)
津田西山	26 (1)	2	75.0 (69, 83)
津田第一	19 (2)	6	70.6 (55, 82)
田中町	13 (2)	1	78.3 (65, 89)
田彦西	14 (4)	4	76.3 (65, 87)
田彦東	10 (0)	4	67.1 (52, 77)
堂端	21 (3)	2	68.4 (55, 85)
武田	26 (0)	1	75.2 (67, 92)
堀口	12 (2)	4	76.8 (65, 85)
薬師台	8 (2)	1	74.8 (66, 82)
柏野	47 (20)	5	—
計	458 (75)	83	73.7 (52, 92)

*参加者数の()は男性の内数

れた。個人的な印象ではあるが、男性参加者がいたほうが、アクセントとなって、活気があるように思われた。

サポーターの人数は地区によって1～6名とばらつきがあった。多くの地区は、定期的にサポーターを入れ替えながら、複数人数で分担して実施している様子が見られた。サポーターが1名の地区は、その方の意識の高さが伺えたが、今後の継続性を考えた場合、複数で実施したほうが良いと思われる。地区によっては、サポーターの方も高齢になったが、引き継いでくれる方が見つからない等、早急に対応しなければならない課題を持つ

地区も見られた。各地区の自治会や民生委員などの協力を仰ぎながら、計画的に養成を進めていく必要があると思われる。

参加者の年齢は平均が約74歳で、52歳から92歳と幅広い年齢層の方が参加していた。特に一人暮らしの高齢者の方にとっては、このような会に参加することで「生活に張り合いが出る」、 「地域の人と交流することができる」といった声が聞かれた。その一方で、参加者の体力にも幅があるため、提供するプログラムの内容にも幅を持たせ、地区ごとにアレンジしていく必要性が感じられた。

図1は参加者の体力測定の結果を体力年齢に換算し、地区ごとに暦年齢と比較したものである。図1-1は上体起こし、図1-2は開眼片足立ちの結果を示している。全体平均でみると、上体起こしの体力年齢平均値は暦年齢73.7歳に比較し61.3歳と10歳以上も若い。その一方で、開眼片足立ちの体力年齢平均値は74.2歳と暦年齢を少し上回っている。このことから、多くの地区において、腹筋に代表される体幹トレーニングについては十分におこなわれているが、バランス能力を高めるためのトレーニングについては課題があることが推察された。また、地区ごとに見ていくと、高場南、西中根、市毛北など、両方とも結果が良好な地区がある一方で、田中町、津田西山のように上体起こしは良好だが、開眼片足立ちに課題がある地区、堂端のようにその逆の地区、両方に課題のある地区など、様々であった。

以上のように、参加者の人数や年齢、サポーターの人数、参加者の体力年齢を算出することによって、地区ごとの課題をある程度明確にすることができた。また、地区ごとにアレンジしたプログラムを提供する必要性、およびそれを可能にするためのサポーター養成の必要性が明らかになった。

学生派遣：29地区のうち、23地区に延べ26回学生を派遣した。派遣できなかった6地区については、日程を確保することができなかった、天候不良で元氣塾開催が中止になった、などの理由によるものである。

学生を地域に派遣することによって、多くの効果が得られた。以下に箇条書きで示す。

- ・参加者からは、若い年代の人と交流を持つ機会になったということで、非常に喜ばれた。
- ・サポーターからは、ストレッチの進め方、筋力トレーニングの仕方など、再確認をしたり、新たな方法を取り入れたりする良い機会になったということであった。また、毎回、参加者が同じ顔触れで、内容的にも単調になってしまいがちになるが、学生が来てくれることで良い刺激になる、活気が出る、などの声が聞かれた。
- ・派遣した学生からは、1時間半から2時間のプログラムを中高齢者の方を前にして指導するのは大変だが、実際にやってみることで、大きな自信になった、ということであった。また、参加者の方が喜んでくれる姿にやりがいを感じた、などの声が聞かれた。

資料集の作成：ストレッチ編、筋力トレーニング編、アイスブレイク・レクリエーション編に分けて作成した。その後、サポーターの方に配布した。

②プロジェクトの達成状況

研修講師の派遣、学生派遣、資料集の作成と、当初予定した活動については、規模を縮小しながらも概ね実施することができた。

ただし、当初の計画から、配分された経費が削減されたため、研修講師の派遣、学生派遣の回数を削る必要があった。また、日程の確保が難しかったり、

天候等の理由により、研修講師、あるいは学生を派遣できなかった地区があった。次年度はこれらの地区については追加でフォローし、他の地区と差異が出ないように配慮したい。

③今後の計画と課題

今後は、サポーターの方のスキルアップはもとより、地区ごとの課題に対応できるプログラムの開発と提供をおこない、参加者の体力年齢、さらにはQOL(生活の質)の向上につながるプロジェクトを展開したい。そのためには、連携パートナーであるひたちなか市福祉部健康推進課と常に連絡を取り合い、日頃から地域に赴いている保健師の方が感じる主観的な情報と、測定・調査で得られる客観的な情報を組み合わせた上で、地区ごとの課題、およびひたちなか市全体の課題を明確にし、積極的に介入していく必要がある。次年度、継続してプロジェクトを実施することが可能であれば、以下の計画で進める予定である。

[平成28年度]

- ・28年6月 研修講師派遣, 学生派遣日程の調整, 内容確認
- ・28年7～8月 資料集改訂版の作成
- ・28年9～12月 研修講師の派遣(2回目), 各地区へのフィードバック, 調査・測定
- ・28年7月～29年2月 学生派遣(延べ70回)
- ・29年1～3月 成果の公表, 報告書作成

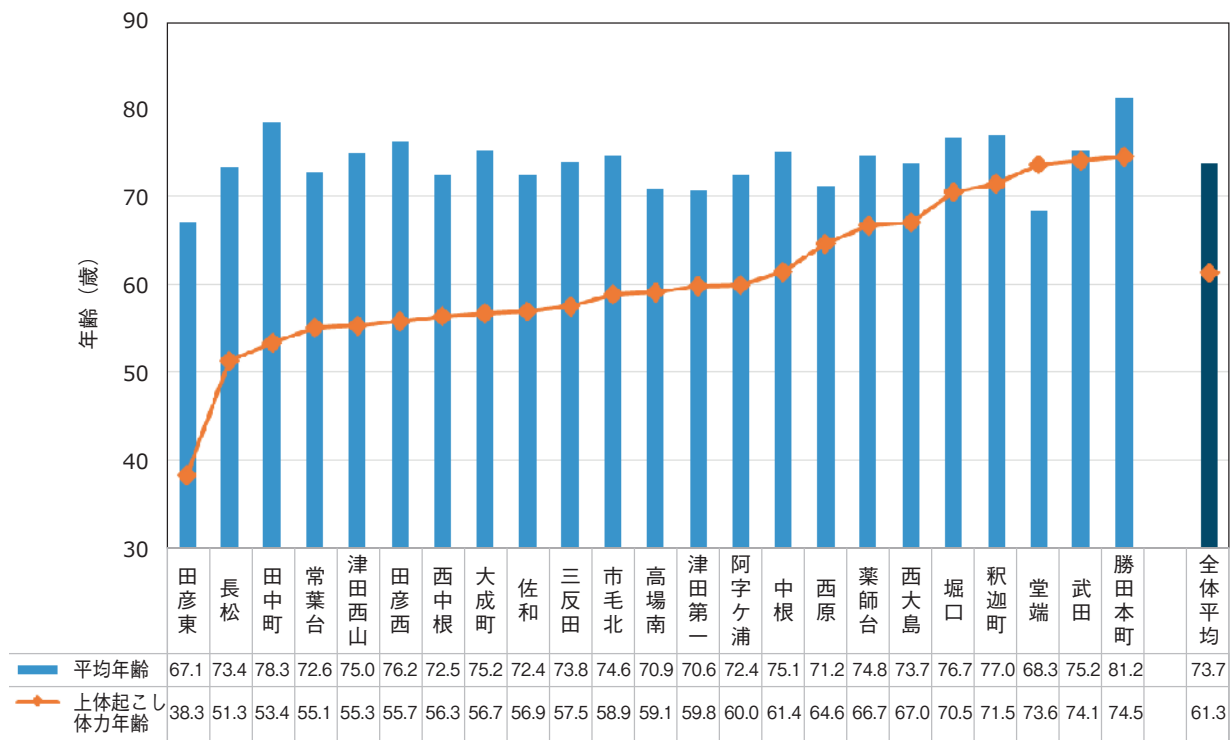


図 1-1 上体起こし体力年齢

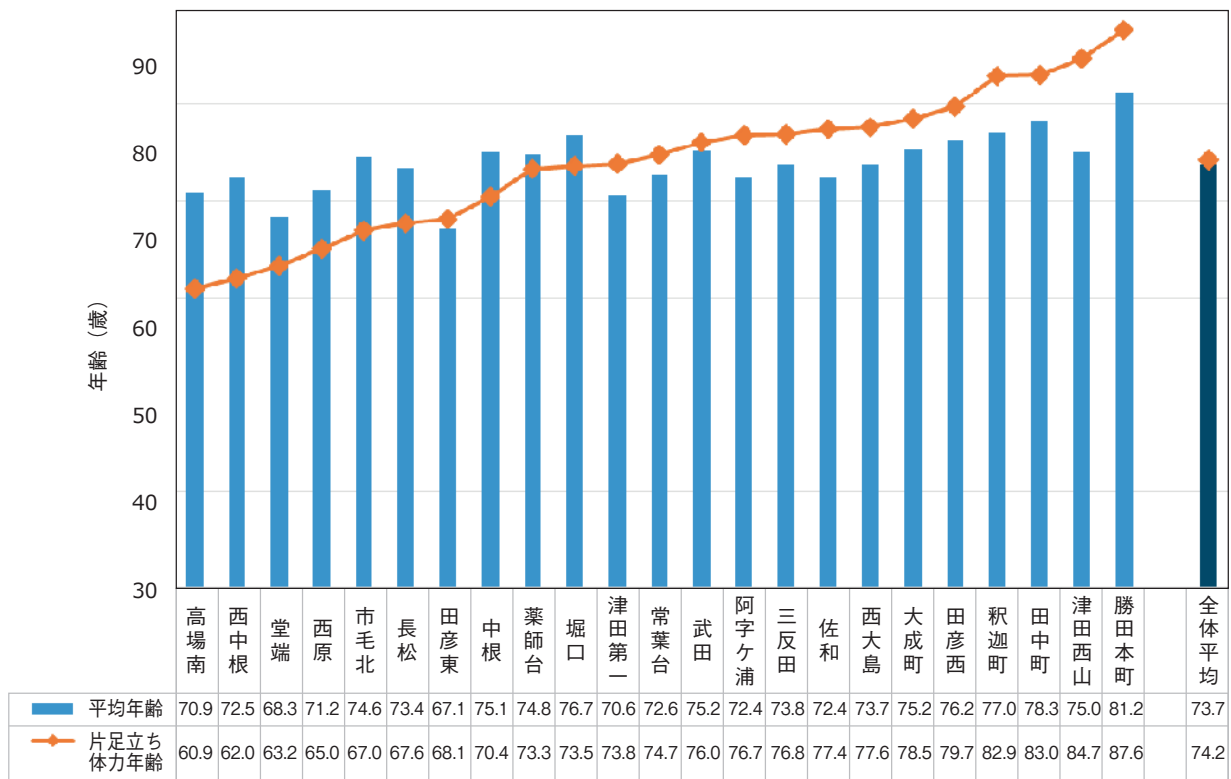


図 1-2 開眼片足立ち体力年齢