

地域のつながりで健やか力を向上させよう運動 2016

活動代表者 長岡 瑞穂



I. はじめに

地域で生活する高齢者の多くは基礎疾患を持ち、容易に要介護状態に陥る恐れがある。特に2035年には全世帯の70%が独居または夫婦のみ世帯になると予測されている。本県は、全国に先立って高齢化率が上昇しているうえ、冬期の降雪量が多いなど、独居高齢者の閉じこもりや、生活不活性化をもたらす要因が多いことから、HLの維持・向上に向けた対策が急務である。

II. 目的

青森市各地区で開催されている、地区社会福祉協議会・民生委員が主体となった独居高齢者の閉じこもり予防や安否確認を目的とする昼食会「はまなすの会」において、HLの維持・向上に目的に、健康講話と軽体操から構成される健康教育を開催する。先行研究で高齢者の健康感の向上や行動変容に対する世代間交流の有効性が報告されていることから、大学生ボランティア学生によるHL向上を目的とする健康教育の意義は大きい。

III. 活動方法（または「活動の経過」等）

平成28年度は、提出した活動計画書に則り、市内各地区で健康教育を開催した。これまでの活動を継続して、筒井地区・大野地区で開催される「はまなすの会」にて、健康教育を行った。また、今年度新たに沖館地区における食事会においても、HL向上を目的とする健康教育を開催した。

健康教育における、内容および教材開発を行った。参加者・主催者からのインタビューを参考に、健康講話のテーマを選定した。新しい教材として、出席者への参加認印を作成した。使用するパンフレットの内容・構成を見直し、改訂版として作成・配布し、本活動に活用した。

IV. 活動結果（または「成果」等）

1. 年間の活動結果および実績

6月：HL向上サポート活動への申請・年間計画の立案

7月：青森市筒井地区・大野地区において、民生委員との打ち合わせを行った。

夏期健康教育のテーマ選定・指導案を作成した。

8月：筒井地区・大野地区において健康教育を開催した。

沖館地区の民生委員との打ち合わせを行った。

9月：筒井地区敬老会へのカード作成を行った。

沖館地区での健康教育および軽体操を開催した。沖館地区の開催は初めてであったので先方の民生委員との入念な打ち合わせや会場の見学を行い実施に臨んだ。

10月：大学祭の健やか力向上活動サポート活動の報告会を開催、ブースへのポスターや教



材展示を行った。

前期の活動の活動方法・内容の評価と、後期に向けた活動計画の検討・修正を行った。後期開催する健康教育の準備、資料の検討・教材の見直しを行った

11月：健康教育のテーマの選定や、内容の精選を行った。

1月：健康教育に使用するパンフレットの内容を見直し、また構成の組み替えを行った。

①ロコモ（足腰など運動器の障害）予防のための、「足指体操・バランス体操」の実施方法と実施例・ポイントを加えた。

②健康教育への参加時用いる、出席カードに改良を加え、スタンプ・シールが貼れるようにし、氏名欄を付けた。

2月：冬期健康教育の準備を行った。

教員と地区社会協議会・民生委員とうち合わせ、活動の報告を行うとともに、今後、実施したい活動や、健康教育で取り上げたいテーマについてのインタビューを行い、情報収集や意見交換を行った。健康教育の効果や、毎月の食事会の際に健康体操を継続していることが報告された。また今後の活動として、屋外での体操やウォーキング、食事に関するテーマの希望があった。民生委員からの声として、地域の独居高齢者には、声をかけても参加しない者も多く、今後どのように参加を促していけばいいのか、という課題も聞かれた。

3月：作成したパンフレット「みんなで楽しく！元気体操 一改訂版一」を活用し、筒井地区での健康教育を開催した。健康教育のテーマは「運動」についてで、改訂版に加えた、ロコモ（足腰など運動器の障害）予防のための、「足指体操・バランス体操」のページを用いて実施した。また、安全教育として、家の中での事故予防についてグループワークを行った。

H L 28年度の会の活動の振り返りの中でH L 向上活動について、健康教育の資料整理や、活動方法や結果の評価を行った。

活動報告書を作成した。



健康教育の活動場面：①講義

②グループワーク

撮影 29年3月1日（水）、於）青森市中央公民館筒井分館

2. 成果物

- 1) 健康教育パンフレット「みんなで楽しく！元気体操 一改訂版一」
- 2) 参加認印
- 3) 出席シール
- 4) サークル印

* 報告書に合わせて一部提出する。

V. 活動の総括

各地区における社会福祉協議会・民生委員の協力のもと、独居高齢者の食事会において、本会主体の健康教育を開催することが出来た。会の目的である、安否確認や閉じこもり予防に加え、健康について学び、軽体操で体を動かすことは、閉じこもりがちな独居高齢者のH.L向上に寄与したと考える。しかし、地域の課題として、対象地区の独居高齢者は380人ほどおり、このうち定期的に食事会に参加する者は1~2割程度であり、メンバーも固定していることがあり、本会でも魅力があり参加しやすい健やか力サポート活動を考える必要がある。

健康教育実施後のインタビュー結果から、健康教育への参加に対する肯定的意見が多く聞かれたことから、参加者の増加や活動の活性化に向け、受講勧奨や周知方法の工夫が必要である。今後も健康教育を中心とする本会の活動を継続し、地域のヘルスリテラシーの浸透及び向上に努めたい。

VI. 謝辞

本活動及び報告書の作成に当たり、青森市筒井地区・沖館地区の社会福祉協議会、各地区の民生委員の皆様には多大なる御協力をいただきました。また、地区在住の独居高齢者の皆様には、健康教育への参加にとどまらず、活動への助言や感想などを適宜いただき、より当事者のニーズを反映した健康教育の開催や教材の開発・改良を行うことが出来ました。ここに感謝の意を申し上げます。

Ⅶ 活動構成員等

(チーム名： りんごの会)

	氏名	所属	役割分担
活動代表者	長岡瑞穂	看護学科 1511063	活動の企画運営 担当者との打ち合わせ
経費執行責任者	細川満子	看護学科教員	スーパーバイズ 経費執行管理
構成員	笹森佳子	看護学科教員	物品の発注 サークルメンバーとの 連絡調整
構成員	松尾泉	看護学科教員	地区担当者との調整 健康教育の指導
構成員	北山桃華	看護学科 1411033	奥野地区担当
構成員	南場千佳	看護学科 1411073	奥野地区担当
構成員	渡邊咲良	看護学科 141106	筒井地区担当
構成員	小林美貴	看護学科 1414012	奥野地区担当
構成員	三浦雪乃	看護学科 1414031	奥野地区担当
構成員	岩城友香	看護学科 1414031	奥野地区担当
構成員	植村由美	看護学科 1511017	沖館地区担当
構成員	工藤鈴音	看護学科 1511030	沖館地区担当
構成員	平野しいな	看護学科 1511078	沖館地区担当
構成員	福村郷	看護学科 1511080	筒井地区担当
構成員	森井亜由子	看護学科 1511092	筒井地区担当
構成員	上野真衣	看護学科 1611010	指導案・教材制作
構成員	橘理沙	看護学科 1611056	指導案・教材制作
構成員	外崎絢佳	看護学科 1611064	指導案・教材制作
構成員	新田麗奈	看護学科 1611077	指導案・教材制作
構成員	野牛友美	看護学科 1611078	指導案・教材制作
構成員	橋端理子	看護学科 1611080	指導案・教材制作
構成員	渡邊実咲	看護学科 1611110	指導案・教材制作

※欄が不足する場合には、適宜行を挿入ください。

Ⅷ 活動経費（執行額）

(単位：円)

年度	活動経費	科目				
		報償費	旅費	需用費	役務費	備品購入費
平成 28 年度	300000			300000		
総計	300000			300000		

※活動経費執行内訳等の詳細は別紙「収支管理簿」のとおり。

