

ご近所でチカラを発揮するための「富士市運動サポーター養成講座」

静岡県では、65歳以上の比較的元気な方がより元気に、かつその期間をできるだけ長く保てるよう、地域での「自助」「互助」「共助」の取組が中心となる人材を養成する「健康長寿のリーダー養成事業（長寿者いきいき促進事業）」を、各市町のご協力を得て平成27年度から実施しています。

今回は富士市の活動状況を取材させていただきました。富士市では、18歳以上の市民で養成講座終了後、お住いの地域で運動教室を開催しボランティアの指導者として活動が可能な方を対象に11月18日から全6回コース(2h/回)を開設し、生きがいが見つかるご近所でチカラを発揮するための「運動教室サポーター養成講座」を、スタートしました。

第1回講座 「健康長寿の3要素」
「介護予防(認知症・ロコモ)のポイント」
講師: 東海大学 久保田教授



講師: 久保田教授



健康寿命の3

久保田先生の講義は、リーダーの役割から始まり静岡県の高齢者を取り巻く現状と課題、健康長寿の3要素 なかでも社会参加の重要性に重点が置かれ講義は進められました。

社会参加の効果[1]→みんなが集まれる場所がある。

- ・抑うつ低下・抑制
- ・人と人とのつながりが強くなる
- ・生活機能の維持・向上に役立つ

社会参加の効果[2]→ 身体的効果 + 認知的効果 + 心理的効果
(身体活動の増加) (情報交換・学習) (安心・やる気)

男性		女性		男女計 (静岡県算出)		
順位	都道府県	順位	都道府県	順位	都道府県	順位
1	山梨県	1	山梨県	1	山梨県	73.93
2	静岡県	2	静岡県	2	静岡県	73.82
3	愛知県	3	愛知県	3	愛知県	73.73

静岡県は全国1位を取り戻すことが目標
↓
介護を減らす(要因を知ることから)

健康長寿

先進地: 山梨, 静岡に学ぶ

- 日照時間が長い
山梨1位2237時間、高知県2192時間
宮崎県2163時間
- 家族での食事時間が長い
山梨1位1時間46分
- 無尽に参加する

- 地域の食材が豊富で食生活が豊か
- 全国一のお茶の産地であり、日ごろからお茶をたくさん飲んでいる
- 元気に働いている高齢者が多い
- 温暖な気候からくる程やかな気候

健康長寿県 山梨・静岡

平成22年・25年・27年の健康寿命平均値をみると全国1位は山梨県(73.93歳)、2位静岡県(73.82歳)、3位愛知県(73.73歳)となっています。

これら長寿県の特徴を見てみますと、山梨県では①家族での食事時間が長い(1時間46分)。②独特の習慣で月1回程度、特定のメンバーで集まり食事や飲み会をする「無尽」という風習がある。③日照時間が全国1位で活動が多い。

このように社会参加をすることで健康長寿に好影響を及ぼすことが、先生のお話を聴くことによってよく理解できました。



[活動紹介](#)

[ご近所さんの運動教室活動](#)

本日受講されている25名の皆さんは、富士市内各地区に於いて高齢者運動教室を開設している方や、これから取り組もうとしている方、サロンを開設している方たちです。
富士市の特徴は、このようにやる気のある方が、地域を笑顔に みんなで楽しく一緒に健康長寿を目指そうという機運が高いことです。富士市地域保健課 森さんの事例発表でよくわかりました。

生きがいが見つかる地域での運動教室実践



[「ウエルネスクラブ」斎藤会長](#)

[ウエルネスクラブ会員の皆さん](#)

後日 受講者の斎藤忠久さん(ウエルネスクラブ会長)を訪ねて鷹岡町づくりセンターに伺わせていただきました。
クラブ会員は35名ですが、本日の参加者は25名、全員が男性会員で構成されている珍しいクラブです。平成18年から毎週金曜日に脱メタボリック運動教室を開いている伝統あるクラブです。



[健康長寿を目指して](#)

[田貫湖ウオーキング](#)

写真左は、渡辺 力先生指導による手と足をリズムカルに動かしての認知症の予防や、全身を大きく動かし腰痛予防・心肺機能の強化、ヨガマットを使用しての転倒予防等、みんなで楽しく健康づくりに励んでおりました。

斎藤会長は、公民館の使えない時などは日帰りバス旅行や弁当持参のハイキングを実施しており”みんなで楽しく一緒に健康長寿をめざそう”を合言葉に会の結束を図っております。

写真右は→田貫湖へのウオーキングの一コマ

受講者のお話の中で「最初は自分たちだけで出来るか心配でしたが、やっていくうちに、参加者の中から協力してくれる方もでてきました。みんなが今日も楽しかったと笑顔を見せてくれると自分もうれしくなります。自分自身のやりがいを見つけたり、運動をするので自分の健康にもなります。」事例発表より

取材：富士市・富士宮・北駿地区担当 生きがい特派員 渡邊英機