

平成 27 年度 いきいき高齢者世代の取り組み

【重点取り組み】

「運動をきっかけとした住民主体の健康づくりに取り組みます」



身近な地域で住民同士が楽しみながら運動を続けられるように、やちよ元気体操の普及と地域に根付いた住民主体の健康づくりを推進する人材（やちよ元気体操応援隊＝以下、応援隊）の養成とその自主活動を支援します。

また、気軽にできる運動の情報提供を行うと共に、食生活や歯と口腔の健康づくりについても普及啓発に努めます。

1. 応援隊の養成とその活動支援

(1) 応援隊養成講座の実績

| | 会場 | 時期 | 対象 | 受講者 | 修了者 | 登録者 | 応援隊による自主グループの発足 |
|-----------------------------------|------------------|-------|------------------------------|-----|-----|-----|--|
| 依頼 | 八千代台南自治会館 | 4月 | ・自主グループ発足希望者 | 11 | 10 | 8 | ・南自治会シニア体操クラブ |
| 主催 | 総合生涯学習プラザ | 4月 | ・自主グループ発足希望者 他 | 32 | 32 | 27 | ・チームレクセル |
| 主催 | 八千代台 近隣公園小体育館 | 7月 | ・青空体操広場（八千代台）の参加者 他 | 18 | 18 | 14 | （屋外）東町会元気体操 |
| 依頼 | 大和田新田 下区公会堂 | 7月 | ・自主グループ発足希望者 | 10 | 8 | 8 | （屋外）汐風苑元気体操 |
| 依頼 | 昭和自治会館 | 10月 | ・自主グループ発足希望者 | 5 | 5 | 5 | ・昭和自治会 |
| 依頼 | 南高津小学校 | 12月 | ・ほほえみ南高の参加者 | 23 | 23 | 10 | — |
| 主催 | 保健センター | 2月 | ・青空体操広場（村上）の参加者 他 | 21 | 21 | 21 | ・年金者組合村上班 |
| 主催 | 保健センター | 3月 | ・青空体操広場（萱田）の参加者 ・男塾の参加者 他 | 29 | 29 | 29 | ・エクセルアマリスの会 ・げんき体操 28 |
| H26 年度の養成講座を受講した応援隊が、新たに自主グループを発足 | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> ・つくし ・小板橋支会 ・一本松タウンハウス元気かい |
| 既に自主グループで活動している応援隊が、新たに自主グループを発足 | | | | | | | <ul style="list-style-type: none"> ・高津こぶし会 ・フレンズ ・いちご会 （屋外）野村自治会 ・庚塚やちよ元気体操クラブ ・高津ばらの会 |
| H27 年度 実績 | | 8 回開催 | | 149 | 146 | 122 | （屋内）14 グループ （屋外）3 グループ |
| H18 年からの総数 | | | | 655 | 611 | 339 | （屋内）46 グループ （屋外）7 グループ |

(2) 応援隊の自主グループへの支援

応援隊の活動を楽しみながら続けていけるように地区会や全体会、研修会を開催しました。また、保健師や理学療法士等がグループを訪問し健康づくりの講話や体力測定を行いました。

研修会

体操の復習や健康づくりについて学ぶ機会

- 春：歌体操の復習
- 秋：①食事のバランスについて
②やちよ元気体操と歩行

地区会

応援隊同士の交流や情報交換の機会

- ① 屋外グループの活動報告
- ② みんなが楽しく活動が続ける工夫について話し合い

2. 健康づくりに関する普及啓発

(1) 高齢者の健康づくりに関する出前講座を134件(4,729名)実施しました。

(2) 気軽にやちよ元気体操を体験できる「お試し体操広場(30分程度の運動教室)」を総合運動公園(噴水広場)で月2回、通年実施しました。また、イオンモール八千代緑が丘店でも10月~12月に月2回ずつ実施しました。



(3) 住民主体の健康づくり活動につなげる事を目的とした教室を屋外(公園)で行いました。
→青空体操広場(各公園7回):八千代台近隣公園・村上緑地公園・萱田地区公園

様々な紙面に取り上げられた「やちよ元気体操」

- ① 雑誌「Tazan ターザン NO.670」(4月23日)のご当地体操グランプリにて、やちよ元気体操(上級編)筋力トレーニング編が「リフレッシュ賞」を受賞。
- ② 地域情報紙 ukiuki にて定期連載(15回)と特集(8月21日)、日本経済新聞(5月23日)や広報やちよ(6月1日)での掲載、保健師ジャーナル(11月号)への掲載。

【その他の主な取り組み】

1. こころの健康づくりに関する普及啓発

- リーフレットを作成し、睡眠や認知症に関する健康教育で配布しました。
(18件 559名)

高齢者は、認知や子どもの独立による役割の喪失、病気による体の衰化、親しい人との別れなど、うつ病のきっかけとなる要素が多く、気持ちが不安定になりやすい世代です。

★元気で長生き長寿の秘けつ★ ~人生90年時代を生きるために~

<健康寿命を伸ばす4つの秘けつ>

健康寿命とは、一生のうち、健康で支障なく日々を送れる期間のことです。

- 1 いろんなものをまんべんなく興味よく食べる
- 2 こまめに体を動かす
- 3 生きがいに没頭した暮らし
- 4 こころの健康を保つ(真実な信頼と気分転換)

<高齢者のうつ病の特徴>

| | |
|---|---|
| ●体に症状が出やすい 気分が落ち込み「疲れやすい」「腰が痛い」など体に症状が出やすく、うつ病と気づきにくい。 | ●体の病気が増え気弱になる 年齢と共に病気がかりやすくなり、「思うように体が動かさない」「今までできていたのに」と、絶望感を感じやすい。 |
| ●認知症と間違われやすい 認知症でも意識の低下や不安が見られ、区別が難しい。 | ●興味や喜びを感じない これまで楽しんできた趣味や活動に興味を持てなくなる。 |

◎「高齢者のうつ病」と「認知症」は間違われやすい!

| | 高齢者のうつ病 | 認知症 |
|------|-------------|------------------|
| うつ症状 | 落ち込みが目立ちにくい | 活動性が低下して現れることが多い |
| 睡眠障害 | 中途覚醒、早朝覚醒 | 昼夜逆転や夜間せん妄が多い |
| 食欲 | 食欲不振、拒食 | 障害はない、過食、暴食 |
| 病識 | あり | なし |
| その他 | 側方に症状が多い | 夕方に症状が多い |