

健康創造都市やまと（60歳代を高齢者と言わない都市）

～第11回ひとづくり・地域づくりフォーラム in 山口での実践発表より～

神奈川県大和市健康福祉部高齢福祉課 保健師 理学療法士

- 事業の考え方
- 1 都市の主人公である「人」
 - 2 人々の暮らしと活動を支える場としての「まち」
 - 3 人と人のつながりのあるコミュニティとしての「社会」
- この領域から健康づくりを進める。

事業の取組と事業のねらい

取組 平成26～29年の4年間で、市内100か所の公園に高齢者向けの健康遊具を1公園あたり2～6基を設置する。事業予算は、4年間で約2億4千万円を見込む。

設置：公園課 遊具の選定、普及啓発：高齢福祉課

事業のねらい 高齢者の閉じこもりや運動機能の低下を予防。

遊具の活用で個々の介護予防の促進や健康遊具をきっかけとした地域の交流の場づくりや地域活動の促進につなげる。

健康遊具の選定

高齢福祉課の保健師や理学療法士が、高齢者の身体機能面を重視し、デザイン性やゲーム感覚の要素も取り入れながら公園課に機種の導入を提案。

健康遊具マップの作成とPR動画の作成

健康遊具の設置場所と、使用方法や効果を説明した写真入り「健康遊具マップ」を高齢福祉課で作成し、健康遊具を正しく安全に使用できるよう配慮した。

イベントキャラクター「ヤマトン」が健康遊具を体験するPR動画を市ホームページに掲載し、健康遊具を身近なものとして感じてもらえるよう工夫した。

健康遊具体験会の開催と実績

多くの市民に、より効果的に健康遊具を活用してもらうことを目的に、使用方法と使用のポイントを紹介する体験会を課の保健師と理学療法士が講師として対応し、日常生活で行えるストレッチや筋肉トレーニングも取り入れて実施した。

平成27年10月時点で19講座を開催し、延べ407人の参加があり、「楽しく活用できそう。」「継続的に使っていきたい。」等の声を得た。

事業の成果と今後の課題

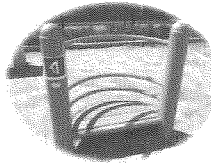
体験会参加者に対する追跡アンケート調査を実施し、

継続使用している人：約40%（体質改善が見られた人：89%）

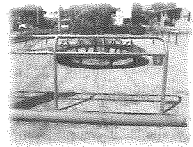
継続使用率： 男性67% 女性28%

課題 健康づくり推進課所管の健康普及員育成課程にもこの体験会を開催して普及の輪を広げているが、より効果的な啓発を進めて、一人暮らしや活動性の低下した方の健康づくりや介護予防に取り組む人口を増やしていくことが挙げられる。

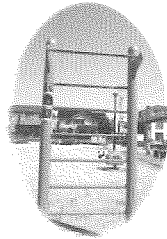
渋谷1号公園



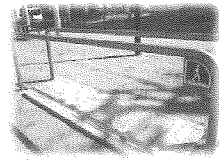
バンドステップ



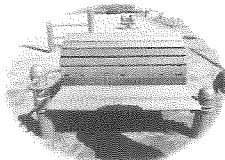
バランスビーム



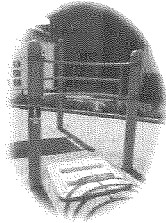
ウォールラダー



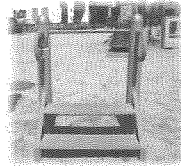
リラックスボード
(足つぼマッサージ)



背伸ばしベンチ



ツイスト

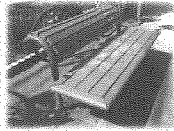


ステップ

渋谷3号公園 (旧渋谷中学校跡地)



リラックスボード

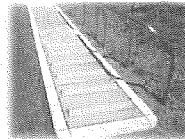


背伸ばしベンチ

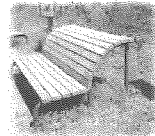
渋谷4号公園



腹筋ベンチ

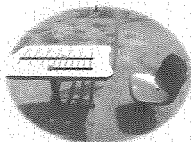


リラックスボード

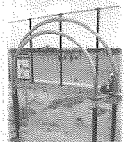


背伸ばしベンチ

大和ゆとりの森



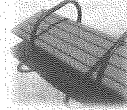
座位体前屈測定



うであげアーチ



ぶらぶらストレッチ



十字懸垂ベンチ



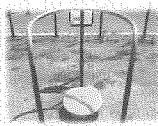
ふみいたストレッチ



ダブル踏台昇降



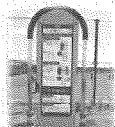
ポートこぎ



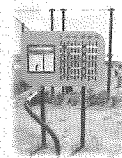
バランス円盤



背伸ばしベンチ



コマ落とし



腕伸ばしテスト

健康遊具 一覧

杉本保喜議員

資料2

健康遊具 名称	健康遊具の解説	渋谷 1号 公園	渋谷 3号 公園	渋谷 4号 公園	ゆと りの 森
ツイスト	バーを背にして立ち、上半身をひねります。 腰のストレッチ効果と同時に足裏を刺激します。	●			
バンドステップ	バーを前にして台の上に立ち前屈します。 バーの位置が柔軟さの目安になります。	●			
バランスビーム	円筒の形をしたバーの上を歩き、バランス感覚を養います。	●			
リラックスボード (足つぼマッサージ)	靴を脱いだ状態でデコボコの上を歩きます。 足裏を様々な形状の突起でマッサージします。	●	●		使用 不可
背伸ばしベンチ	背もたれを使って背中を大きく反らします。 上半身をくまなくストレッチできます。	●	●	●	●
ステップ	両脇の手すりをつかみ、台を昇り降ります。 足腰の筋力と、心肺機能のトレーニングが行えます。	●			
ウォールラダー	一番上のバーにぶら下がってのストレッチ効果(腕・背・腰)と、懸垂運動 や足上げ腹筋運動も行えます。	●			
腹筋ベンチ	ベンチの上に仰向けに寝転びます。真ん中のバーの上に膝を置き、端の バーにつま先をかけます。上体をゆっくり起こして、腹筋運動を行います。			●	
座位体前屈 測定	椅子に深く座って両足をステップの上に乗せます。上半身を垂直にし、両 手を前に伸ばし、左右のコマを手の先端に合わせます。右のコマを押しな がら、上半身をできるだけ曲げます。右のコマの数値から、左のコマの数 値を引きます。手・腕・腰の柔軟性が向上できます。				●
うであげアーチ	身長に合わせて高低どちらかのアーチを選びます。右から左へ、最後ま でコマを離さないように移動します。左へ移動したコマを離さないで右へも どします。反対の腕も同様に行います。腕・肩の柔軟性が向上できます。				●
ぶらぶら ストレッチ	案に握れる高さのバーを選んで両手でしっかり握り、背・肩・腕が伸びるよ うに腰を落とします。バーを両手でしっかり握り、ももを上げます。目安は1 0秒間(各自の体力に応じて)。腕・肩の柔軟性の向上、手・腕・脚・腹の 筋力が向上できます。				●
十字懸垂 ベンチ	ベンチの中央に座り、足を前に投げ出します。取ってを両手でしっかり握り ながら、腕で身体全体を持ち上げます。回数は無理のない範囲で。腹・ 腕・ももの筋力が向上できます。				●
ふみいた ストレッチ	握りを両手でつかみ、片足を一番低いふみ板にのせます。膝やかかとが 大きく曲がるように身体を引き寄せます。反対の足も同様に行います。各 自の体力に応じてステップの高さを上げます。足首・膝・股関節の柔軟性 が向上できます。				●
ダブル 踏台昇降	手すりを両手でしっかり握ります。ステップの昇り降りを繰り返します。各自 の体力に応じてステップの高さを上げます。足首・膝の柔軟性が向上、足 腰の筋力が向上できます。				●
ポートこぎ	椅子に座って前かがみになり、取ってを両手でしっかり握ります。取っ手を 両手で引き上げるように、上半身を起こします。取っ手をゆっくりと押し戻 します。取っ手は強く引くと重たく、ゆっくり引くと軽く動きます。手・腕・腰の 筋力が向上できます。				●
バランス円盤	手すりを両手でしっかりつかみ、ゆれる円盤によってバランスを取ります。 円盤によって球をコントロールしましょう。足首・膝の柔軟性が向上、足腰 の筋力が向上できます。				●
コマ落とし	コマを操って手先の運動能力を強化します。				●
腕伸ばしテスト	腕をできるだけ前に伸ばして足腰のバランス能力を計ってみましょう。 トレーニング効果の自己判断に有効です。				●