

フィールドワーク・インターンシップ実践報告

伊方町における高齢者の健康マネジメント実践報告

牛山 真貴子 (地域資源マネジメント学科)
来住 奈那美 (教育学部スポーツ健康科学課程)
秋丸 國廣 (社会連携推進機構)

Elderly Health Management Practice Report in Ikata Town

Makiko USHIYAMA (Regional Resource Management)

Nanami KISHI (Department of Education, Sports health-science student)

Kunihiro AKIMARU (Institute for Collaborative Relations)

キーワード： 高齢者 伊方町 健康マネジメント

Key words: elderly Ikata-Town health-management

【原稿受付：2016年12月21日 受理・採録決定：2017年1月30日】

要旨

平成28年2月から始動した伊方町の共同プロジェクト「佐田岬しあわせプロジェクト（平成28年度 COC地域志向教育研究 経費採択）」において、本研究は、伊方町の健康課題解決の一助となる資料を提供することを目的に、健康運動教室及び巡回訪問型健康運動指導による関与型フィールドワークを実施した。実践の結果、高齢者の運動への意識、運動の習慣化に改善傾向が認められ、今回の取り組みによって愛媛大学と伊方町中央保健センター、保健師、伊方町スポーツセンターの連携が着実に深まり、このような取り組みの増加と継続に多くの期待が寄せられていることが明らかになった。

1. はじめに

1) 問題の所在と研究目的

愛媛県は全国を上回るペースで人口減少と少子高齢化が進み、すでに平成12年に超高齢社会が到来しており、えひめ国体が開催される平成29年には、いわゆる「団塊の世代」は70歳を迎えるとともに、65歳以上の高齢者が人口の3割を超える見込みとなっている。愛媛県の南予地方佐田岬半島に位置する伊方町は、県内でも著しく高齢化の進む地域の一つである。地域課題解決の目標として、高齢者の健康寿命の延伸と高齢者のQOLの向上や生きがいを持って暮らすことができるまちづくりが挙げられており現在様々な事業を創出し、取り組もうとしている。本研究は、伊方町において健康運動教室、及び巡回訪問型健康運動指導による関与型フィールドワークを実施し、健康課題解決の一助となる資料を提供することを目的とする。

2) 愛媛県西宇和郡伊方町

伊方町は、平成17年に瀬戸町、三崎町と合併した当時は人口12,095人であったが、その後平成22年までの間の人口増加率は△10.03%で、愛媛県内では2番目に

人口が減少した市町である。老年人口の割合が県内2番目に高く（平成22年国勢調査）、年少人口と生産年齢人口の割合が低い（それぞれ県内3番目に低い）ことから、人口減少の主な原因は高齢化である。町として、保健福祉サービスを限られた人数、予算で行う必要があり、その効率化が求められている。また現在人口9,629人（平成27年10月1日）であるが、年間転入者数（約190人）より転出者数（約300人）のほうが多く、人口減少が止まらない状態であり、若い世代を繋ぎ止め、さらに流入を促進するための施策立案が求められている。

伊方町は、町内全体が佐田岬半島の基部から先端にかけての地域である。稜線が半島の背骨のように延び、その両側は急速に海に落ち込む地形をしており、平地はわずかで、穏やかな傾斜地に集落とみかん耕作地が集中している。主たる産業は、柑橘類の栽培（耕作地の98%はみかん畑）や好漁場を生かしたシラス漁、タイ・ハマチ・アジ・サバの一本釣り漁などの一次産業で、また四国電力伊方発電所を擁していることと地形を利用した風力発電業がある。人口が減少していることもあり、主産業である農林水産業の後継者不

足問題に加え、産業活性化、新事業創出は町にとって極めて大きな課題となっている

平成17年の3町合併後、佐田岬の自然や伝統文化を活かし、新しい時代にふさわしいまちづくりの方向を示す「伊方町総合計画」の中で、「第一次産業の活性化を核として豊かな自然を活かした観光やツーリズムの振興による活発な交流、社会基盤の着実な整備、健康・医療・福祉の充実や安心・安全なまちづくりなどを進め」として、観光まちづくりによる地域の活性化と人口減少の抑制を図る構想が取りまとめられた。総合計画前期において整備された「亀ヶ池温泉」施設（平成19年8月）は、町民の健康増進を目的に整備された。総合計画後期では、さらに「佐田岬観光まちづくり」事業を平成26年度より実施しているが、同事業の中で、亀ヶ池温泉を活用した「ヘルスツーリズムで集客増と新産業づくり」の取り組みがあり、平成26年度に“健康ツーリズム”を推進するための基盤整備等を行った。同取り組みでは、温泉施設での「薬湯プログラム」や「健康プログラム」「鍼灸プログラム」「健康メニュー（薬膳等）」の開発が提案されている。

3) 実施までの経緯

平成28年2月から始動した伊方町の共同プロジェクト「佐田岬しあわせプロジェクト（平成28年度 COC 地域志向教育研究経費 採択）」において、牛山は、来住をはじめとするダンス部学生10名とともに、伊方町担当者と協議をして、企画「踊りたいけん、伊方に行こうよ！プロジェクト2016」を行い、平成28年3月11日から13日までヘルスプロモーション活動を実施した。伊方町からは「踊る亀ヶ池温泉feat.愛媛大学ダンス部（佐田岬観光まちづくり計画ヘルスツーリズム事業）」としてプレスリリースされた。同時期に亀ヶ池温泉および旧二見小学校体育館にて、町民を対象に健康意識づけトークや運動教室を行った。これには、伊方町保健師の参加もあり、高齢者を対象にした運動指導の在り方を紹介した。

2. 第2次伊方町健康増進計画（平成26年3月）が示す健康づくり対策の現状と課題

第2次伊方町健康増進計画に記載された伊方町中央保健センターによる20歳から64歳までの健康アンケート実施概要では、平成25年実施の調査において、1回30分以上の運動をしていない人が60%に向かいつつあり（図1）、概要の「生活習慣の改善、特に身体活動・運動の項目」では次のような現状と課題が挙げられている。

- 1回30分以上の運動を続けている人の割合が減少傾向にあり、運動の必要性は理解するものの、実際に取り組むまでに至らない。
- 運動習慣の定着を効果的にいかに進めるかが引き続きの課題である。
- 運動習慣の定着と地域資源を活用し、町全体で運動気運を高めることを目指す。

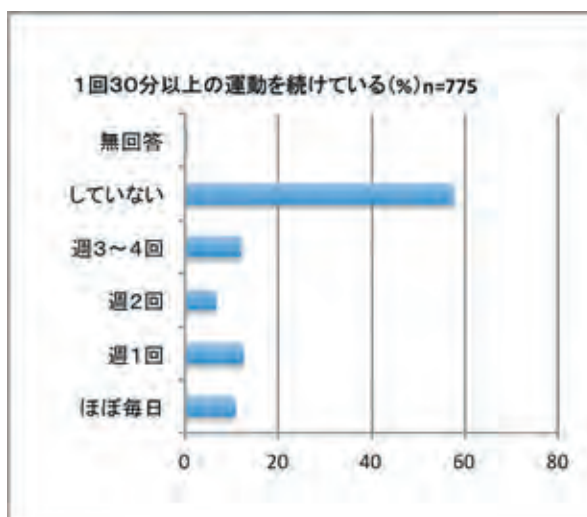


図1 伊方町の運動習慣

運動習慣の定着が急がれる伊方町では、合力（伊方町に昔から伝わる言葉「こうろく」＝絆、支え合いの意味）の心で町民・地域・行政が共に町民の健康行動を支える健康づくりと、一次予防に取り組んでいる。伊方町中央保健センターを中心に健康づくり推進協議会や保健推進員、食生活推進協議会が連携し、町民のニーズや健康課題に対応するための施策を協議している。

特に成年・壮年・高年期の運動習慣の定着と、町全体の運動気運を高めるために「健康合力プラン」（H26）を策定し、町民に具体的な運動目標を示して健康づくりを推進している（図2）。

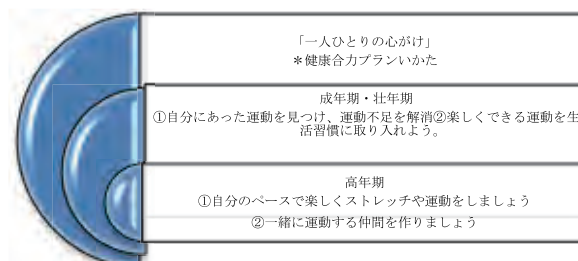


図2 健康合力プランに示された目標

3. 伊方町健康教室の概要

伊方町健康教室プログラムの開発を目標とするヘル

スプロモーション活動として健康講座・運動教室の開催と巡回訪問型健康運動指導を実施した。

方法：関与型フィールドワーク（参与観察、運動指導、フィールドノート、ヒアリング、カンファレンス）

1) 巡回訪問型健康運動指導

(1)調査日時 H28.8.23（火曜日） 調査者 来住奈那美 現地滞在時間 7:35～15:30

目的：保健師による健康指導の視察と高齢者参加者のヒアリングを行う。活動内容は旧二見小学校体育館を使用し、伊方町中央保健センターの保健師による健康指導（血圧測定と問診）の視察を行った。健康指導に参加していたAさん、Bさん、Cさんにヒアリングを行った。生活スタイル、運動の習慣はあるのか、身体に痛みはあるのか等がヒアリング項目である。

参加者：伊方町在住 健康講座参加65歳から80歳まで17人 協力：伊方町役場、伊方町中央保健センター保健師チーム、愛媛大学社会連携推進機構

(2)調査日時 H28.9.26～27（月、火曜日）

調査者 来住奈那美、武田里穂、浅海咲彩、秋丸國廣 現地滞在時間1日目9:30～16:30現地宿泊 2日目7:30～15:30

目的：保健師による健康指導の視察と高齢者参加者の個別・集団でのヒアリング、運動指導を行う。活動内容は旧二見小学校体育館を使用し、伊方町中央保健セ

ンターの保健師による健康指導（血圧測定と問診）の視察を行った。前回健康指導に参加していたAさん、Bさん、Cさんにヒアリングと個別の運動指導を行った。普段の生活スタイル、運動の習慣はあるのか、身体に痛みはあるのか等以前の情報をもとに運動プログラムを組み、実際に行った。また、2日目13:30～15:30で行われる健康教室の約20分間を来住が担当し、運動指導を行った。

来住による巡回訪問型健康運動指導とヒアリングは第1回（H28.8.23）第2回（H28.9.26-27）、健康講座（H28.11.10）健康講座(H28.11.30)では全体での健康講座・運動教室後、来住が訪問して個別健康運動指導をしているAさん、Bさん、Cさんに引き続きヒアリングと運動指導を行っている。

2) 健康講座・運動教室

(1)調査日時 H28.11.10（木曜日）

調査者 牛山真貴子 来住奈那美
山本珠凜 秋丸國廣

現地滞在時間 12:00～16:30

場所：旧二見小学校体育館

内容：13:00～13:30 血圧・体重・体脂肪の測定（保健師）後、牛山が「動かにゃ、損！そん！楽しく身体を動かそう」をテーマに講話とストレスコーピング、マインドフルネス、静的ストレッチング・動的ストレッチングを含むエクササイズ指導を行った。学生2名は、健康運動指導を補助した。（講話30分+健康体操実技90分）その後ヒアリング、参加者との意見交換会を行い、16:00カンファレンス 16:30終了

①参加者

伊方町高齢者住民70歳から85歳（17名）
伊方町中央保健センター所長、保健師5名
伊方町スポーツセンター所長1名

②講話のポイント

- ・健康寿命延伸への意識を高める。トピックスとして「黒田投手41歳の活躍とその郷土愛」
- ・105歳のアスリート 宮崎秀吉さんの活躍
- ・沖縄小浜島KBC84「小浜島ばあちゃん合唱団」平均年齢84歳の女性たちの活躍
小浜島は「80歳で一人前」
- ・パラアスリート女子卓球 別所キミエさん68歳の活躍

③実施する運動メニューの留意点

保健師と参加者との会話、ならびに参加者の生活習慣、歩行のスピード、動きのしなやかさの観察を通して参加者ができる最大公約数的運動を想定する。○足腰の状況を見て、できる運動の選定 ○運動の継続を期待できる運動の選定 ○自分のペースでできる運動 ○一緒に運動できる仲間づくりに繋がるグループ活



図3 個別指導とヒアリング

動、以上の留意点と考え合せながら、次のような運動メニューを準備し、実施した。

④実施した運動メニュー

i マインドフルネス

呼吸のマインドフルネス

- (1) 手を前で合わせて合掌のポーズをとる。
- (2) 鼻からゆっくり4秒程、息を吸い込みながら合掌したまま手を上に押し上げていく。
- (3) 下腹部に力を込めて、両手は上げたままで7秒程息を止め、吸い込んだ息を全身に放散させる感じをイメージする。
- (4) 肺に残っている息を全部吐き切るようなイメージで、両手を広げ、8秒程かけてゆっくり下ろしながら息を吐く。
- (5) (1)～(4)を2～4分程、毎日繰り返す。

ii 静的ストレッチング

バランスボールを使って体を伸ばす
(背中、腰、両脇)

iii 動的ストレッチング&エクササイズ

- a. バランスボールを使って体を伸ばす。
- b. バランスボールを使って弾む。
- c. 椅子に座って、バランスボールをつく。
- d. 椅子に座って向かい合い、バランスボールを使ってバウンドパス
- e. 椅子に座って向かい合い、バランスボールを転がしてパス
- f. 立ってバランスボールをつく。
- g. 立ってバランスボールをバウンドパス
- h. 立ってバランスボールを転がしてパス
- i. バランスボールでドリブルしながら移動
- j. ドッジビー・ディスクを使ってのゲーム
2人組でディスクを投げる・キャッチでパスし合う。リング通し、ストラックアウト(数字板的当てを使って)

(2)調査日時 H28.11.30(水曜日)

調査者 牛山眞貴子 来住奈那美

現地滞在時間 12:30～16:30

場所：伊方町スポーツセンターで実施

内容：13:00～13:30 血圧・体重・体脂肪の測定(保健師)その後、牛山による「動かにゃ、損!そん!楽しく身体を動かそう」をテーマに講話(40分)と実技指導(80分)終了して15:30から参加者のヒアリング
16:00カンファレンス

①参加者

伊方町保健推進員65歳から80歳(25名)
伊方町中央保健センター所長 保健師5名
伊方町スポーツセンター所長1名
スポーツトレーナー1名

*前回参加者(11.10)に比べて、今回参加の保健推進員は約10歳若い。保健推進指導員は町内の健康・保健に関する保健センターのマネジメントをサポートする地域の重要なキーパーソンである。

②講話のポイント

- ・健康寿命延伸への意識を高める。
- ・メタボ・サルコペニア・ロコモを警戒すること、筋力と筋肉量の増加のための運動をしよう。
- ・トピックスとして「黒田投手41歳の活躍とその郷土愛」
- ・105歳のアスリート 宮崎秀吉さんの活躍
- ・沖縄小浜島KBG84「小浜島ばあちゃん合唱団」平均年齢84歳の女性たちの活躍 小浜島は「80歳で一人前」、小浜島の97歳女性と92歳女性の健康の理由は運動習慣の定着
- ・パラアスリート 女子卓球 別所キミエさん68歳の活



図4 講話 (H28.11.10)



図5 バランスボールに乗って弾む



図6 ドッジビー・ディスク (直径235mm,65g)



図7 ストラックアウト数字板 (幅124×高さ140cm)

③実施する運動メニューの留意点

保健推進員が参加者であることから、高齢者への運動習慣への啓発と運動の方法について事前の情報共有を行った。



図8 ドリブル（移動しながら）

○足腰の状況を見て、できる運動 ○運動を継続できる、運動時間の延伸が期待できる種目 ○自分のペースでできる方法 ○一緒に運動できる仲間づくりに繋がるマネジメント

情報共有後、運動メニューの実践に入り、その中で、特に指導のポイント（運動の教示、声かけ、激励、賞賛）と運動を生活習慣として定着させるために一つ上の課題を提示する「small・stepの目標設定」を教授した。

④実施した運動メニュー

- i マインドフルネス（11.10と同じメニュー）
- ii バランスボールを使った静的ストレッチング（11.10と同じメニュー）
- iii 動的ストレッチングを含むエクササイズ
- k. バランスボールを使って

- ・座って弾む
- ・バウンドパス（2人で向かい合って）
- ・ドリブル（移動しながら）
- ・ボウリングのように転がす
- ・バウンドパス（4人一組で移動しながら）

- 1. ゲーム（ドッジビー・ディスクを使って）
- ・ディスクを投げる。投げ方の練習、体育館のネットに向かって1人で練習
- ・2人組でディスクを投げる、キャッチでパスし合う。
- ・床のマーク内にディスクを10枚投げ、6枚をマーク内に入れる。→成功するとプレゼント獲得



図9 ゲーム ディスクをエリアに投げる

4. おわりに

今回の取り組みでは、愛媛大学と伊方町中央保健センター、伊方町スポーツセンターがCOC地域志向教育研究を通して繋がり、伊方町健康合力プランに示された目標及び高齢者の現状と課題に関する情報を共有し、企画からカンファレンスまでを協働して行った。巡回訪問型個別指導後の経過観察、ヒアリング、健康講座後の参加者との意見交換及び保健師・スポーツセンター所属スポーツトレーナーとのカンファレンスにおいて、今回の取り組みについて「参加者の表情が明るく、自己肯定感が感じられた」「参加者に運動習慣の改善を示唆する行動が多数見られた」等の意見が交わされ、成果として、相互理解と連携力が着実に深まった。

本研究を通して、依然として経費や時間的な負担等の継続を阻害する課題は懸念されるが、高齢者の運動習慣の改善に向けて巡回訪問型個別・グループ指導を一体化した健康指導が、高齢者に親しまれ、運動習慣のきっかけとなる可能性を有すること、また伊方町も強くこのような取り組みの増加や継続を期待していることが明らかになった。

文献

第2次伊方町健康増進計画（平成26年3月）「健康合力（こうりく）プランいかた」伊方町中央保健センター
 牛山真貴子（2015）「リズムダンス、時々ばふおーまー」女子体育vol.57-8.9 p80-85(公益社団法人)日本女子体育連盟
 山田喜美江(2015) 「創年の輝くまちづくり～高齢社会の楽しみ方」女子体育vol.57-8.9 p100-103（前掲）
 伊方町HP <http://www.town.ikata.ehime.jp/H28.7.10>

