

(別紙) 成果報告書

静岡県生涯活躍のまち（CCRC）に係る連携事業

静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センター
健康づくりワーキンググループ

指導教員：教授 合田 敏尚

参加学生：高見紗依子、岡本憲典、山本純暉、
鈴木杏奈、倉島愛、水野紗耶香、
宮本恵理、杉山未典、稲葉薫、
望月麻芙、水野萌、鈴木紗羅、
青柳有紀、佐野実咲、宮崎祐輔、
源平麻衣、佐々木華、清水果奈、
村田騰行、鈴木杏奈、清水晃介

1 要約

アクティブシニアの地域交流や社会参加を促すための仕組みづくりを検討するために、静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センターのワーキンググループの教職員と学生が、地域住民とともにCCRC連携事業協議会を立ち上げ、セミナーやイベントの立案・企画・運営のあり方に関する検討会・ワークショップでの議論をふまえて、『健康長寿』に焦点を当てたイベントを健康フェスタとして実施した。健康フェスタには、静岡県立大学の医療系学部（薬学部、食品栄養科学部、看護学部）の教員と学生が4つのグループに分かれて、健康測定会、体力測定・自己チェック講座、スマート和食体験セミナー、健康心配ごと相談コーナーを実施した。本イベントにはアクティブシニアの一般住民119名が参加し、特に個人の健康寿命の「見える化」を促すイベントには、アクティブシニアの一般住民の関心がきわめて高いことが明らかになった。

2 研究の目的

アクティブシニアによる積極的な地域交流、社会参加を促す仕組み及び環境整備に関する学術的、実践的な知見の基盤構築をおこなうことを目的とした。

3 研究の内容

アクティブシニアの地域交流や社会参加を促すための仕組みづくりを検討するために、静岡県立大学「ふじのくに」みらい共育センター（COCセンター）健康づくりワーキンググループの教職員・学生のメンバーを事務局としてCCRC連携事業協議会を立ち上げ、セミナーやイベントの立案・企画・運営のあり方に関する検討会・ワークショップを、平成28年12月9日（金）、平成29年1月6日（金）、1月27日（金）の3回にわたって実施した。その成果に基づき、平成29年2月26日（日）に、静岡市南部生涯学習センターにおいて、『健康長寿』に焦点を当てたイベントを健康フェスタとして実施した。

本イベントには、静岡県立大学の医療系学部（薬学部、食品栄養科学部、看護学部）の教員と学生が4つのグループに分かれて、健康測定会、体力測定・自己チェック講座、スマート和食体験セミナー、健康心配ごと相談コーナーを実施した。

健康測定コーナーでは、薬学部の教員と学生が主体となり、血圧や内臓脂肪を測定するとともに、iPadなどの情報機器を用いて、血管年齢、肺年齢、脳年齢・認知症リスクの自己チェックを実施した。また、立つ、歩くといった生活活動動作の障害のリスクを判定する「ロコモ度」の検査を実施した。

体力測定・自己チェック講座のコーナーでは、看護学部の教員と学生が中心となり、ふじのくに健康長寿プロジェクトとして開発された「ふじ33プログラム（シニア版）」を活用して、筋力、バランス、柔軟性に関する体力チェックと健康体操の実践を行った。

スマート和食体験セミナーでは、食品栄養科学部の教員と学生が主体となり、アクティブシニアにおける賢い食事の摂り方の講話をするとともに、簡便でポイントを押さえた食材選択の実践演習を行い、調理済み食材を組み合わせた「スマート和食」の献立を、試食によって受講者に体験していただいた。

健康心配ごと相談コーナーでは、静岡県立大学COCセンター健康づくりワーキンググループの連携協力者である大学教員・学生と地域専門職が薬剤師、看護師、管理栄養士の連携チームとなり、相談者の希望にあわせて、薬、体、食に関する専門的な相談に対応した。また、休憩所には、ブックカフェとして、アクティブシニアに関心の高い健康長寿のコツなどに関する書物を自由に手に取ることができるように工夫した。

事後のアンケート調査により、地域のアクティブシニアが、健康や食事に関するセミナーやイベントの中で、どの項目や活動に関心が高いのか、また、



それぞれの活動を実践した時にどの活動による満足度が高いのかを分析した。

4 研究の成果

(1) 当初の計画

当初は、11月にCCRC連携事業協議会を立ち上げ、12月の健康の見える化の予行イベントを経て、2月初旬に調査イベントを実施する予定であった。

(2) 実際の内容（Aは予定どおり、Bは一部修正、Cは中止など）とその理由

A： CCRC連携事業協議会への駿河区住民の参加調整に時間を要し、協議会の立ち上げが12月9日となったが、その後、順調に2回のワークショップを実施し、本フェスタを予定通りに2月に実施した。実施内容も当初の計画通り、アクティブシニアに関心の高い健康や食事に関する自己の状態の「見える化」を促す研究手法や教材を十分に揃えて、調査イベントを実施することができた。



(3) 実績・成果と課題

調査イベントとして実施した健康フェスタの参加者は119名であり、70%が女性であった。事後アンケートに回答した86名（回収率72.3%）の参加者の年齢は、70歳代以上が半数以上（56%）であり、60歳代が29%、40歳代が7%、40歳代が8%を占めていた。参加者の79%は駿河区の住民であり、清水区（13%）と葵区（5%）の住民は少なかった。その他、吉田町、島田市、藤枝市から参加した者もいた。

参加者の92%は健康測定コーナーに参加し、参加者の85%は体力測定・自己チェック講座に参加した。ブックカフェには、27%の参加者が立ち寄った。また、スマート和食セミナーは、人数を20名に限定して、予約制で2回実施したところ、合計37名（定員の93%）が参加した。健康心配ごと相談コーナーで相談を希望した者は27名（23%）であり、そのうち48%は「食」、33%は「体」、19%は「薬」に関する相談内容であった。

参加イベントごとの満足度は概ね高く、「非常に満足」、「ほぼ満足」と回答した者の割合は、健康測定コーナーでは76%、体力測定・自己チェック講座では73%、ブックカフェでは61%、スマート和食セミナーでは96%、健康心配ごと相談コーナーでは83%であった。

(4) 今後の改善点や対策

会場の周辺の自治会には回覧板で周知し、静岡市生涯学習センター（来・て・こ）、南部生涯学習センター、駿河区役所にはチラシを配架し、駿河区地区社協S型デイサービスにチラシの配架を依頼したところ、配架物の持ち帰りが多いことから多くのアクティブシニアには関心が高いことが伺えたが、事前申し込みは32名にすぎず、当日に必要なスタッフの数を予測することが困難であった。当日参加者は87名と予想をはるかに超えたため、スタッフの配置が対応することができず、特に健康測定コーナーでは、待ち時間が長くなった。

特に脳年齢・認知症リスクの自己チェックには、多くのアクティブシニアが強い関心を持つことが明らかになったので、今後はこの項目に重点的にスタッフとiPadの情報機器を配置するか、クラス形式により、1人の講師が10名以上の参加者に同時に自己チェックプログラムの手順を説明し、プログラムを平行して進行させるなどの工夫が必要と考えられた。また、個別に説明をしなくても、高齢者が容易に理解でき、操作ができる情報機器およびソフトウェアを開発することも必要と考えられた。

5 地域への提言

高齢者層、なかでもアクティブシニア層において最も関心の高い「健康」をテーマとし、大学の持つ地（知）の拠点の実践的な知識と技術を、教員と学生がチームとなって実施するセミナーやイベントは、アクティブシニア層には魅力的であり、参加意欲を高める内容を含んでいると考えられる。さらに健康、生活習慣、食事などに関する自己の状態の「見える化」を促す教材の開発は、イベントへの継続的な参加を推進するものと考えられる。中でも、賢い食事の摂り方や食材選択の実践演習、調理済み食材を組み合わせた「スマート和食」の試食など、管理栄養士の専門技術が活かされた食に関するイベントは参加者の満足度がきわめて高いので、今後、アクティブシニアに対する魅力的なイベントを企画する際には、管理栄養士の参画が重要な鍵を握るものと考えられた。

本研究事業で実施したような講座、セミナー、イベントの立案・企画・運営等の仕組みに、アクティブシニア自身が積極的に関わることを推進する協議会は、将来的にCCRCを支える事務局機能をもつ独立したセンター組織に発展する基盤となるものと期待される。

6 地域からの評価

南部生涯学習センターや駿河区役所等に配架したチラシの持ち帰り状況から、本調査研究で実施した健康フェスタは、多くのアクティブシニアには魅力があることが伺えた。当日の参加者は、当初の予想をはるかに超え、119名の地域のアクティブシニアの方で、会場は混雑するほどであった。また、それぞれのセミナーや講座において、「非常に満足」、「ほぼ満足」と回答した者の割合は、健康測定コーナー、体力測定・自己チェック講座、スマート和食セミナー、健康心配ごと相談コーナーのすべてで、70%を越えており、参加者からはきわめて高い評価を受けたと判断することができる。