

令和2年10月14日

芦屋市企画部市民参画課
課長 川口 弥良 様

(あしや市民活動センター指定管理者)
特定非営利活動法人あしや NPO センター
事務局長 橋野 浩美

介護予防のための「あしや健康1week スクール」報告書

- 1 日 時：令和2年9月28日（月）～10月2日（金）
午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分
- 2 会 場：芦屋市立あしや市民活動センター リードあしや
- 3 担 当：二宮
- 4 参加者：106人…のべ人数
(参加者：75人、講師：10人、アシスタント：6人、見学者：5人、
スタッフ：10人)

		参加者	見学者	講師	アシスタント	スタッフ	合計
9/28 (月)	午前	12人		1人		1人	14人
	午後	8人		1人	2人	1人	12人
9/29 (火)	午前	12人		1人		1人	14人
	午後	3人		1人	1人	1人	6人
9/30 (水)	午前	5人		1人		1人	7人
	午後	6人	3人	1人	1人	1人	12人
10/1 (木)	午前	4人		1人	1人	1人	7人
	午後	9人		1人	1人	1人	12人
10/2 (金)	午前	10人	2人	1人		1人	14人
	午後	6人		1人		1人	8人
合 計		75人	5人	10人	6人	10人	106人

5 事業詳細：

- (1) 目 的：リードあしや等を利用して介護予防や健康増進プログラムを提供する
個々の団体の更なる事業の展開を支援する。また、市民が気軽に体験

し、自分に合ったプログラムを見つけることで健康増進に取り組めるよう、個々のプログラムを束ねたイベントとして開催した。

- (2) 内容：芦屋市内を中心として健康プログラムを提供する団体・個人を募集し、介護予防に役立つ8つの健康プログラムを日替わりで体験できるイベントとして開催した。プログラム提供者は、出店料を支払い、参加者は出店者に受講料を支払い、広報、申込、会場はリードあしやが行った。広報あしやへの掲載、リードあしやの利用者にチラシを配布するなどの広報活動を行い、高齢者女性を中心にのべ75人の参加があった（実人数は45人）。いろんなプログラムの体験ができることで、一人で二つ以上のプログラムを受けた方もおり、自分に合うプログラムを見つけて、続けてもらうきっかけづくりができたのではないかと思う。

9/28(月)

(午前) 芦屋インソールまさき 正木佳子さん

足ツボ、足もみで歩行の悩み・痛みを改善する内容の体験として、外反母趾に悩みを持つ方が多く参加していた。足ツボ棒を使っての足裏マッサージ、足指マッサージにより、足裏にアーチを作ることが歩くことに大事だということを熱心に一緒に実演しながら説明があった。終了後は、参加者が用具、CDの購入や体験会の申込みをするなど好評であった。

(午後) エヌウォーカー倶楽部 藤川真司さん

しっかり歩き続けたい方たちがノルディックウォーキング講座に参加していた。聴講とポールを使ってのデモ歩行により、体験前と体験後に測定した歩幅が広がるという効果により、藤川氏のウォーキング会をしてほしいという声上がるなど好評であった。

9/29(火)

(午前) Living with JOY かずみてつやさん

エッセンシャルオイルの力で健康に。というタイトルに興味を持った方の参加が多かったようだ。香り、嗅覚と脳の関係は認知症予防になるといった話は、非常に納得できる内容であった。アロマテラピーはリラックス効果が注目されているが、フランスでは医療現場で広く活用されている等介護予防との関係が理解できる内容であった。

(午後) レイハナフラスクール 花田真佐子さん、麗子さん

座りながら楽しくできる腰掛けハワイアンフラを、フラスクールを運営する花田親子が親切且つ熱心に参加者に指導された。上半身のハンドモーションだけでも体全体のバランスを取るために下半身を鍛える効果があるということを楽しく体験されていた。

9/30(水)

(午前) ピラティス エ プア 本咲朋美さん

元気に健康的に動けるカラダ作りとして、ピラティスに興味のある方たちが参加された。マット上で講師に合わせてピラティスをしながら、体幹に効く効果を体験していた。参加者から続けたいという声もあったことで、リードあしやで教室を再開することとなった。

(午後) スポーツウェルネス連盟 中川真也さん、堤 萌依さん

ストレッチに興味のある方たち参加した。椅子やタオルを使った無理なくできるストレッチを体験してもらうことで、日常生活でも気軽にできることを学んでもらえた。その後、講師が運営する教室に直接訪れた方もいたことで、今回のスクールがきっかけになったかと思われる。

10/1(木)

(午前) レイハナフラスクール 花田眞佐子さん

9/29(火)午後と同じ

(午後) ウェルネスサポート 美内明子さん

誤嚥性肺炎予防のためのトレーニング体験として、講義と体験を分かりやすく、丁寧に教えていただいた。講師は、一人ひとり喉の状態をチェックしながらアドバイスをを行うなど、参加者に寄り添った内容であった。出版物も多くの購入者があり、リードあしやで開催する教室に継続参加される方もいるようだ。

10/2(金)

(午前) ウェルネスサポート 美内明子さん

10/1(木)午後と同じ

(午後) アレクサンダーテクニーク 船越恵さん

このプログラムはどのような内容であるかを知りたいという興味を持った初めて体験する参加者が多かった。福祉従事者の参加もあり、体験してみて続けてみたい、講師の教室に参加してみたいという方もいたことで、リードあしやでの教室の再開も勧めてみたい。

7 アンケート結果：

(健康スクールの評価してください。)

とてもよい…27、よい…10、ふつう…1、あまりよくない…0

(健康スクールをどこで知りましたか。)

- ・知人・友人からの紹介…15、・リードあしやに来所して…9
- ・広報あしやを見て…6、facebook…4、・チラシ…4
- ・リードあしやのHP、読売新聞などの媒体…各1

(参加した感想)

- ・今回参加してよかったです。
- ・とても分かりやすく丁寧に教えていただいてストレッチトレーニングのやり方が勉強できてよかったです。
- ・とても分かりやすく大変良かった。先生と若先生の指導が良かった。友達にも勧めてみます
- ・フラを体験出来てよかったです。
- ・激しすぎない程よい運動ができると思います。
- ・楽しく動けました
- ・とても参考になりました。これからも続けていきたいと思いました。
- ・嚙下も筋トレがあるのでですね。学びがたくさんありました。介護予防として続けていきます。
- ・日所生活の評価に効果的
- ・基本の知識と体験と一緒に経験できて充実していました。ありがとうございました。
- ・よく理解できる内容だった。のどのスライドがとても理解できた。
- ・おしゃれなチラシで、フレイル予防に役立ち、このコロナ禍にあっても健康になりたい、学びたいという人が多く、良いプログラムでした。
- ・自分ののどの具合なのに、努力しないでいて症状が出てからではいけないなあということを学びました。
- ・唾液が少なく感じるののでしっかりトレーニングをします。
- ・とても勉強になりました。
- ・先生に見てもらってチェックしてもらえたのがよかった。続けていきます。ありがとうございました。
- ・実体験ができてよかった。
- ・神戸から来て良かったです。
- ・とても分かりやすく母と参加させていただきました。のどトレの重要さがよく分かりました。
- ・難しかったが質問したことで少し理解できたかな。
- ・任せて、触ってもらえる先生っていいですね。
- ・体にフォーカスをあてることが少ないのでいい気付きになりました。
- ・教え方が丁寧。

8 振り返り：今回の8団体のプログラムは参加者の感想からも好評であった。終了後に講師の方の講座や教室に行ってみたい。と直接、連絡を撮った方や、リードあしやで教室をやって欲しいといった要望が出るなど、講師と参加者が繋がる関係づくりが進むと思われる。タイトルに「介護予防のための」を付けたことから、参加者のほとんどは60歳代以上の高齢者であり、ターゲット層に遡及できたと思わ

れるが、男性が4名と非常に少なかったこともあり、幅広い年齢層の参加を促したい。

また、保健センターのヘルスアップ事業「健康ポイント」の対象日が10/2の1日のみであったため、来年度に実施することになった場合は、保健センターと連携をとり、すすめてみたい。

以上

