

地域づくりを通じた介護予防プロジェクト

現在、神河町で
なにかと話題の

杉区在住の高齢者 × fitbit



◎ 杉区介護予防プロジェクト

神河町は、県内で最も人口の少ない自治体で、町の高齢化率は37.4%(2022.12.31現在)と県の10年先を走る先進の町です。しかし、80歳を超えてから介護認定を受ける方が多く、元気な高齢者が多い町でもあります。神河町では、住み慣れた地域で、健康で自立した生活が続けられる高齢者を増やすべく、介護予防活動として「通いの場」の拡充に取り組んできました。しかし、ここ数年はコロナの影響で「通いの場」が減り、参加人数が減少している地区もあります。

そうした中で、「杉区」は、平成27年度にワールドカフェを実施し、平成29年8月に杉区協議体(生活支援協議体)を設置し、いきいき体操、ふれあいサロンを新たに立ち上げられました。また、チアBAABA等による取組が全国的にも高く評価されていることから「杉区在住の高齢者の元気の秘訣はなにか?」を知るために、この度「杉区」の高齢者をターゲットにしたプロジェクトをスタートしました。



◎ fitbit とは?

歩数や心拍数、睡眠時間などの1日の活動量が測定できる、手首に装着する時計のようなものです。



ずっと付けていられるかな?



使いこなせるか不安...

初めてFitbitの実物を見たときは、不安な表情がみられましたが、プロジェクトが終了し、Fitbitを返却される際は「名残惜しい」という声がありました。

◎ 体力測定風景

「Fitbit」を装着するにあたり、現在の皆さんの身体能力や普段の活動量を知るために、「5m歩行」「片脚立位」「握力」などの測定を行いました。

測定結果に満足していない方もいらっしゃいましたが、自身の身体の状態を確認する機会は少ないので、皆さん真剣に取り組まれていました。

その後、理学療法士からの結果説明会では、その日の体力測定の結果や1ヶ月間Fitbitを装着して得られた自身の活動量のデータを踏まえて、「1日の適切な活動量」「どのような運動を取り入れると現在の身体の状態を維持できるか」などの説明を行いました。参加者の皆さんも、1か月間Fitbitを装着してみても意見や「活動量を増やすためにはどうすればいい?」など積極的に質問されていました。



◎ 結果データ

全国平均よりも2000歩以上
上回っていました!



WHO(世界保健機構)の身体活動・座位行動のガイドラインでは、健康のために

ほとんどの
身体活動を
1日約43分

OR

息が切れる
レベルの
身体活動を
1日約22分

が推奨されています。

杉地区の1日の平均活動時間

ほとんどの
身体活動
145分

息が切れるレベルの
身体活動
22分

◎ ワークショップ会

約2か月間、参加者の皆さんにFitbitを装着して頂きました。そこで得られた活動量などのデータを、今回のプロジェクトに関わった専門職が分析を行い、皆さんに結果説明を行いました。

結果説明後に、参加者の皆さんで【Fitbitを装着しての感想】【結果説明を受けての感想】【今後、個人・グループ・杉地区全体で取り組んでいきたいこと】などをテーマにグループワークを行いました。【Fitbitを装着しての感想】では、「初めは違和感があったが、徐々に慣れてきた」「(装着したことにより) 動こうという意識が芽生えた」などの意見があり、【結果説明を受けての感想】では、「歩く必要性を強く感じた」「1日6000歩は目標に歩く」などの意見がありました。

【今後、個人・グループ・杉地区全体で取り組んでいきたいこと】では、「地域での行事は積極的に参加する」「自ら地域に出向く」「コロナ禍で中断していたイベントを再開して、自宅で閉じこもっている人を連れ出す・巻き込んでいく」などのポジティブな意見や「公共交通機関が充実していない田舎だから、すぐ車に乗って移動する習慣があるので、歩く習慣を身に付ける。車を使わないといけない場合は、駐車する場所をあえて遠くにして歩くようにする」「毎朝、新聞を自宅から集会所まで取りに行くことは、良い運動になっている」などの田舎ならではの意見がありました。このような意見から理学療法士からは、「日々の生活で不便だと感じていることを、ポジティブな考えに置き換えることが大切。普段、皆さんが無意識で行っていることが、[活動量を増やす] 1つのきっかけとなっています。今後は、Fitbitを装着していなくても、動こうという意識は持ち続けてください。しかし、張り切って動きすぎると、いつか身体に支障をきたす場合があるので、時には【休む】ことも忘れないで運動を行いましょう」とのコメントを頂きました。



毎日、頑張って歩こう



今後も地区活動を続け、杉地区を盛り上げていきたい!



色々な世代の人と関わりを持ちたい!



◎ 今回のプロジェクトに関わった専門職者からのコメント



姫路獨協大学
石井教授



Fitbitのデータや体力測定の結果から杉区の皆さんの身体能力・活動量は年齢を重ねても維持ができています。高齢者は「現状維持」が大切で、維持と向上は同じ意味です。皆さん「はなまる」です。



姫路獨協大学
山本教授



高齢者の方にとって「転倒」は大きな健康被害です。しかし、人間、動かないと「転倒」することはなく、矛盾してしましますが、「転倒」したということは、日々動いている証拠です。これからも「動く」ことを意識し、5歳若返って下さい。私も頑張ります。



ケアステーション
かんざき
田中理学療法士

健康で元気なのが何より「幸せ」だと思います。Fitbitを通して、皆さんが生活の中で工夫していること、元気の秘訣を聞かせて頂きありがとうございました。今後も元気な杉区の活動に協力させてください!



中播磨圏域
リハビリテーション
支援センター
海部理学療法士

普段の生活の中で「歩く」という機会はとても大切です。世間では「1日1万歩を目標に」と言われていますが、皆さんの年齢では1日6000歩あたりが目安です。歩く・動くという行動は、未来の自分の健康に繋がります。身近なところで動く機会を増やしていきましょう!



中播磨圏域
リハビリテーション
支援センター
米澤理学療法士

皆さんのお元気さには驚かされました。身体機能の維持には、このような地域の場所に参加することが良いと言われています。周りの人を誘いながら、皆さんで身体機能・活動量の維持を目指していきましょう!



◎ 船田区長より



「先生!痛い、痛いわ!」日頃の運動不足がたたって、身体の硬い(頭もですが)ことに反省反省の「いきいき体操」。高齢者を支える働く世代が減少する中で、高齢者の生き方として、健康な身体で、ゆるやかな下り坂をゆっくり下っていき、そして「ピンピンコロッ」が理想であると思いますが、それには、健康寿命を1日でも長く維持するとともに「お互いできるときにできることをしていく」といった地域ぐるみでの助け合いが大切であると思います。これまで杉区の中で取り組んできた「いきいき体操」や「チアBAABA」の活動が厚生労働省から高く評価され、名誉ある賞の受賞を機に、改めて地域の健康づくり・介護予防について考え、みんなで取り組んでいきましょう!

