

「健康長寿の郷づくり」

阿用地区で取り組む健康づくり

～うんなん幸雲体操で深まる絆と健康長寿～

雲南市（大東町）阿用地区振興協議会

1 阿用地区の概要

- (1) 世帯数 350戸
人口 1,100人
高齢化率 33.6%
自治会数 16
- (2) 阿用小学校
児童数 46名



(阿用の風景)

- (3) 阿用地区は阿用川沿いに田畑が広がる典型的な中山間地域。
 - ア 古くには鉱山（モリブデン鉱）があり昭和40年代までは関係者で賑わっていた。そのモリブデン鉱を釉薬に使用した出雲大東窯は現在も受け継がれている。
 - イ 雲南市の名峰清久山は、大東町の南側に位置し、標高565m、山頂には一等三角点が設置されている。登山道も毎年整備され、あちこちからの登山者がある。
 - ウ 出雲観音霊場14番札所の蓮花寺や石神様として知られる塩竈さんなどがある。

2 事業の趣旨

- (1) 「うんなん幸雲体操」に取り組み、住民（高齢者）の体力づくりの増進を図ることにより、健康意識の向上とともにコミュニケーション力（地域のつながり）を深める。多くの住民が体操に参加することで、個人の体力維持、増進はもとより、仲間意識が生まれ、介護予防、認知症予防、安否確認につながる。

椅子に座り、おもりをつけ歌を歌いながらゆっくりと体を動かすことで日常生活で必要とされる動作やそれらに必要な筋力をアップさせる。

3 具体的な取組内容

- (1) 「阿用いきいき健康サロン」と名付けスタート(会場 阿用交流センター)
 - (5月10日から毎週木曜日に実施)
 - ア 初回に運動機能測定とフレイルチェックを行い3か月後に同じ測定をし、成果をみる。
 - イ 地域運動指導員に体操指導をしてもらう。
 - ウ 出席カードがあり、スタンプがいっぱいになるとプレゼントを渡す。
 - エ 毎月最終木曜日は茶話会をして感想など聞く。



(阿用いきいき健康サロンの様子)

4 評価と成果

(1) 3か月後の測定結果

ほとんどの方の数値が良くなっていた。

ア 運動機能測定

① バランステスト



改善

② 4m歩行テスト



改善

③ 立ち座りテスト



改善

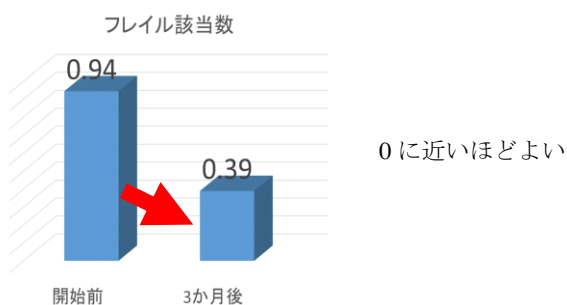
④ 握力テスト



維持

- ① バランステスト② 4 m歩行速度
③ 立ち座りテストは有意に改善している。
④ 握力の結果は変わらず、維持でいきている。

イ フレイル結果



0に近いほどよい

改善

統計的にみても有意に改善している。
要介護状態になるリスクが減った。

運動機能、フレイルの結果ともみなさん
改善が見られ素晴らしい成果が出た。

(2) 参加者の感想

ア 3か月後

(ア) 体力の維持ができていることを自
負できるので効果を感じている。

(イ) 畑に行くまでに、休憩していたの
が、いっぺんに行けるようになった。

(ウ) 右手が肩まで上がるようになった。

(エ) 地区内の人と色々な話ができうれ
しい。

(オ) 体操は一人、一人が自分のためだ
が、みんなですること、何倍もの
効果が出ていると感じている。

イ 男性の方の参加が多いのはどうして。

(ア) いつまでも元気で田んぼや畑がし
たい。

(イ) 子供に迷惑をかけたくない。だか
ら、今の体力を維持したい。

(3) 自治会での「うんなん幸雲体操」

10月から自治会での体操の場が
徐々にでき、現在4自治会で取り組ん
でおり、5月にスタートしてからの参
加者延べ人数は1,500人を超えた。

5 今後の課題と見通し

(1)

ア 自治会での取組みの拡大
できるだけ多くの人参加
(男性の参加)

イ 自治会にとられないグループでの
体操会の実施

ウ 体操が苦手な方の居場所づくり

(2)

ア 「うんなん幸雲体操」のPRチラシ
の作成

イ 専門職との連携、協力
(理学療法士、保健師、介護士など)

(3) 仲間と体操をすることで芽生えた絆
をより広がりのある「つながり」にし
ていきたい。

(文責：地域福祉推進員 岩田久美子)