

いきいき健幸ルーム事業評価

高齢者の健康づくりや介護予防の拠点として、茅野市高齢者福祉センター塩壺の湯ゆうゆう館内に“いきいき健幸(けんこう)ルーム”を平成29年11月に開設しました。

“いきいき健幸ルーム”では、高齢者が無理なく楽しめる運動講座を中心に、男性限定のコーラス(いきいきめんずハーモニー倶楽部)や地域サポーターフォローアップ講座、カフェコーナー(悠かふえ)などを行っています。

平成30年度は、運動系講座の受講者について、初回受講時と、さらに半年後に同じ内容の体力測定を行い、その測定結果等の比較を行い、傾向を考察しました。

この測定結果等の比較について、概要を紹介します。なお、この事業評価の詳細は、茅野市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。



1. 評価の実施概要

目的	平成30年度に実施した「いきいき健幸ルーム」事業の成果を確認するとともに、参加者の体力測定及びアンケート結果から、いきいき健幸ルームでの講座参加による変化とニーズを分析し、今後の事業実施に反映することを目的に、講座参加者のデータ分析を行いました。
対象者	いきいき健幸ルーム利用者の内、2度の体力測定を受けた運動系講座参加者(91名)
方法	①運動系講座参加者を対象として、初回参加時(1回目)と、初回参加から6ヶ月後(2回目)の体力測定結果を比較しました。 ②体力測定2回目の実施時に、アンケートに回答していただき、講座参加者の満足度を把握しました。

2. 結果

(1) 体力測定

いきいき健幸ルームでの体力測定は、①10m全力歩行、②最大一步幅、③継足歩行、④開眼片足立の4項目を測定しています。

- ①10m全力歩行の平均値を分析した結果、1回目の体力測定時より2回目の体力測定時のほうが、10m全力歩行の時間が速まりました。
- ②最大一步幅の平均値を分析した結果、1回目の体力測定時より2回目の体力測定時のほうが、左足の最大一步幅の距離が広がりました。
- ③継足歩行と④開眼片足立については、講座参加者の元々の健康意識や体力レベルが良好であると考えられるため、1回目の体力測定時から2回目の体力測定時にかけて、改善は見られませんでした。

(2) アンケート

講座参加者91名からご回答いただきました。

質問項目	結果
『いきいき健幸ルームは主にどのような目的で利用していますか』 1. 脚腰おたっしゃ教室 2. 太極拳教室 3. リラックスヨガ 4. ポッチャ 5. スポーツ吹矢 6. スクエアステップ 7. 悠かふえ 8. 上記以外の講座	最も参加率が高いプログラムは「悠かふえ」と「リラックスヨガ」となっています。
『いきいき健幸ルーム以外にも、普段からどのような講座に参加していますか』	いきいき健幸ルーム以外の講座以外では、区・自治会単位での「脚腰おたっしゃ教室」に参加している方が多くなっています。

3. 今後の方向性

いきいき健幸ルームでの講座参加によって、参加者の体力レベルの改善に良い影響があるという傾向がみられます。特に、10m全力歩行と最大一步幅の下肢機能や移動能力に関する体力レベルの向上が見られる結果となっています。

今後のいきいき健幸ルーム事業では、今回の分析で効果があると評価された各種講座(脚腰おたっしや教室、太極拳教室、リラックスヨガ、ポッチャ、スポーツ吹矢、スクエアステップ、フラダンス、いきいきめんずハーモニー倶楽部)を継続実施するとともに、高齢者のサロンの要素(悠かふえ)も引き続き実施します。

これからもいきいき健幸ルームでは、運動習慣定着の意識づけを行うとともに、いきいき健幸ルーム利用者同士のつながりが形成され、心身ともに健幸(けんこう)で過ごせるよう、支援させていただきます。



問 高齢者・保険課 高齢者福祉係 ☎72-2101(内線334・335)

コラム

医療の現場から

神経内科ってなあに？

神経内科 医長 林 大吾

「おめえさん、医者になっただか。何科の医者だ？へ？神経内科？？？なんだそりゃ？」

というのが、僕が神経内科医だと話した時に返ってくる大半の反応です。

胃腸の病気なら消化器内科、心臓の病気なら循環器内科、というように、病気と受診先がわかりやすい場合は良いのですが。「神経内科」と聞いて、いったいどういう病気を診る科なのか。ご存知の方は、まだ少ないのではないのでしょうか。

一般に「神経」と言うと、「なんて無神経な奴だ」とか「私は神経質で」といった言葉に代表されるように、心の動きや感受性、物事を感じ反応するさまを表すことを「神経」と呼ぶ事が一般化しており、神経内科は精神科や心療内科と混同されることが珍しくありません。もともと、日本に神経内科が生まれてから、まだ半世紀程しか経っていないので、これは仕方のない事なのですが、今日はこの神経を、「神経内科」がどういう診療科なのかを、少しお話ししたいと思います。

私たち、神経内科医が言う「神経」とは、体の機能を統制し、刺激を伝える組織としての神経です。具体的に言えば、脳や脊髄に端を発する神経系、そしてその刺激命令を受ける組織である筋肉。これらに由来する病気を診るのが神経内科になります。具体的な病気と言えば、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)や認知症の他、てんかん、パーキンソン病、頭痛などに加え、多くの神経難病(筋萎縮性側索硬化症、脊髄小脳変性症、多発性硬化症、筋ジストロフィー、重症筋無力症など)を診るのが神経内科の領域になります。実際に感じる症状で言えば、「体が思うように動かない」「痛い、しびれる」「ふるえてしまう」「物忘れがある」というような症状があるときには、神経内科の病気である可能性が高いとも言えます。

神経内科の病気は、まだその原因がわからないものも多いのですが、生活習慣とかかわりが深い病気が多いというのも事実です。高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病が、神経内科の病気を引き起こしたり悪化させたりする事も、わかってきています。iPS細胞に代表される再生医療の分野からも、神経内科の病気の治療法が確立されつつあり、これから開拓される分野が沢山あると期待されています。そんな未来のある診療科が「神経内科」だと、皆さまの「神経」に留め置いていただければ、これ幸いです。