

かながわ人生100歳時代ネットワーク

「この指とまれプロジェクト」

Withコロナ「人生100歳時代 フレイル予防で健康寿命を延ばそう」

～寒川町ポールウォーキング体験会～

「一般社団法人神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会」
(「神奈川健生」と略す)

①実施事業の概要

- ・実施概要(写真は別添)

町内在住40歳以上の方15名(抽選)を対象にしたポールウォーキング体験会

- ・実施日時

令和4年5月22日(日)10:00~12:00

- ・実施場所

シンコースポーツ寒川アリーナ(寒川総合体育館)及びさむかわ中央公園

- ・参加者数

13名

- ・参加者の反応(実施後のアンケートの回答内容)

全員から「ちょうどいい運動だった」

7割の方から「またポールウォーキングをやってみたい」

- ・マッチング団体

寒川町役場福祉部高齢介護課介護保険担当

(広報・募集・座学場所提供・実施日での受付・コロナ対策の支援等)

座学やポールウォーキング実践の風景



②事業の効果（成果）

- ・体験後のアンケートで、「ポールウォーキングを今後もやっていきたい」と回答された7割の方のうち、6名の方が定例的にポールウォーキングをやっていきたい意向を示された。現在、その方達と定例会を開催する方向で準備を進めている。
- ・寒川町としても10月に第2回目の体験会を開催する予定にしている。

③事業全体の感想

- コロナ禍の中、フレイル予防や介護予防で高齢者向けの「ポールウォーキング」が注目されており、神奈川健生の各地区では、現在10を超える定例会や行政からの委託によるポールウォーキング会が行われている。
- 神奈川健生は「この指とまれプロジェクト」に、昨年、プロジェクト名「フレイル予防で健康寿命を延ばそう」を提案させていただいた。その際、ネットワーク事務局より、ネットワーク参加の各行政の窓口をご紹介いただいた。その中で、寒川町高齢介護課と交渉を重ねた結果、「町民を対象としたポールウォーキング体験会」プロジェクトが実現した。
- 体験会実施後のアンケートにあるように、今回のポールウォーキング体験会は参加者から高い評価を受けた。この結果を踏まえ、今後寒川町との協働による体験会や定例会を実施することにより、中高年齢者のフレイル予防、転倒予防や健康寿命の延伸に繋げていきたい。
- また、神奈川健生は、他にもさまざまな健康生きがいくりのための活動をしている。寒川町および町民の皆さまのニーズに沿った活動を紹介し、将来的にはそれを具体化する中で、皆さまへのお役立ちのさらなる実現を目指していきたい。