

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」

健康寿命延伸のための身体作りプロジェクト

昭和大学保健医療学部

地域貢献・産学連携推進委員会

安部 聡子

①事業概要

スポーツと健康増進をキーワードに 地域活性を図る

- 健康講座と健康チェック、体力測定会
 - 自分の身体を知って、健康増進への意識の向上
 - 地域の住民が多く集まるイベントを開催することで活性化する

第1回若葉台健康フェスタ

昭和大学・神奈川大学・NPO法人若葉台・若葉台スポーツ文化クラブ

かながわ人生100歳時代ネットワーク 第1回若葉台健康フェスタ

ここ若葉台では、団塊世代が高齢化となり、住民の健康維持は最重要課題になっています。一方で若葉台には、若い世代の方も多く、子供たちや親世代の健康を守ることも大切です。第1回若葉台健康フェスタは、かながわ人生100歳時代ネットワークを通じて協力を申し出た昭和大学が企画し、神奈川大学・NPO法人若葉台・スポーツ文化クラブとの協賛で行います。ぜひ多くの方のご参加をお待ちしています！

2019年 9月14日（土曜日）8時30分受付開始

場所：若葉台地区センター体育館

第1部：健康講座 9：00～10：15

腰・膝の痛みを和らげる運動の極意

昭和大学保健医療学部理学療法学科
昭和大学スポーツ運動科学研究所

理学療法士 須山 陽介 講師



足腰を鍛えるためにも食事が大事

昭和大学保健医療学部看護学科
昭和大学スポーツ運動科学研究所

看護師・管理栄養士 安部 聡子 講師



第2部：健康・体力測定 10：15～12：30

【健康・体力チェック項目】呼吸機能・血圧・体組成（筋肉量・体脂肪量他）・握力・骨密度・動脈硬化指数・認知度測定・食事調査など

・健康チェックは、ご自分の体の状態を知るためのものであり、病気の診断をするものではありません。また、結果は、個人が特定されない形で今後の健康増進研究のための資料とさせていただきます。

第1部・第2部は大人向けの講座になります。健康チェック・体力測定があるため運動ができる服装と着脱のしやすい靴下と靴でお越し下さい。（裸足になります）

9月14日 現役ランナーによる走り方教室
スポーツ障害予防講座

運動会の前に走り方の
秘訣を伝授

第3部：健康講座 13：00～14：00

現役ランナーによる走り方教室

神奈川大学

神奈川大学陸上部 ○○○ ○○ 選手



正しい姿勢からスポーツが強くなる

昭和大学保健医療学部理学療法学科

昭和大学スポーツ運動科学研究所

理学療法士 加茂野 有徳 講師

第4部：体力測定 14：00～15：00

【体力測定項目】親子で参加して体力をチェックしてください。
筋力測定（下肢筋力、握力）、柔軟性測定（肘、足首）
敏しょう性測定（反復横跳び）、バランス測定（片足立ち）
骨密度測定、ロコモチェック、理学療法士による姿勢チェック

・結果は、個人が特定されない形で今後の健康増進研究のための資料とさせていただきます。

午前（第1部・第2部） 大人向け健康講座と健康・体力チェック

午後（第3部・第4部） こどもと親世代のスポーツ講座・体力チェック

<申し込み・お問い合わせ>

9月9日（月）まで事前にお電話で予約をお願い致します。
申し込みは、午前参加 か 午後参加 をお知らせください。
各先着50名まで

若葉台スポーツ文化クラブTEL：045-921-0404



若葉台健康フェスタ (成人・高齢者)

1. 健康講座

「腰・膝の痛みを和らげる運動の極意」理学療法士

「足腰を鍛えるためにも食事が大事」管理栄養士

2. 健康チェックと体力測定

血圧・骨密度測定・動脈硬化測定・認知度検査

立ち上がり検査・上腕周囲径 など

3. **住民主体健康チェックブースの設置**

フレイル・ロコモチェック、基礎体力測定（握力・柔軟など）

→ 理学療法士が住民の方に指導して住民の方が行う

若葉台健康フェスタ (親子・子供)

1. 健康講座

- ①スポーツ選手やスポーツの専門家による講演
- ②障害予防の実践講座

2. 体力測定

反復横跳び、柔軟性測定、筋力測定、バランス測定、敏捷性など

3. 親子で体力測をするブースの設置

連携団体（マッチング団体）

- 神奈川大学
- NPO法人 若葉台
- NPO法人 若葉台スポーツ文化クラブ

<協力団体>

- スポーツビジョン協会（体験会実施）
- パルシステム（チラシ配布）
- クリニコ（株）（たんぱく質補給ゼリー飲料提供
食生活改善のパンフレット）



③事業結果(午前 成人・高齢者)

NPO法人若葉台
白岩様



体組成計
筋肉量測定



クリニコ様
提供食品
リハタイムゼリー





超音波
骨密度測定



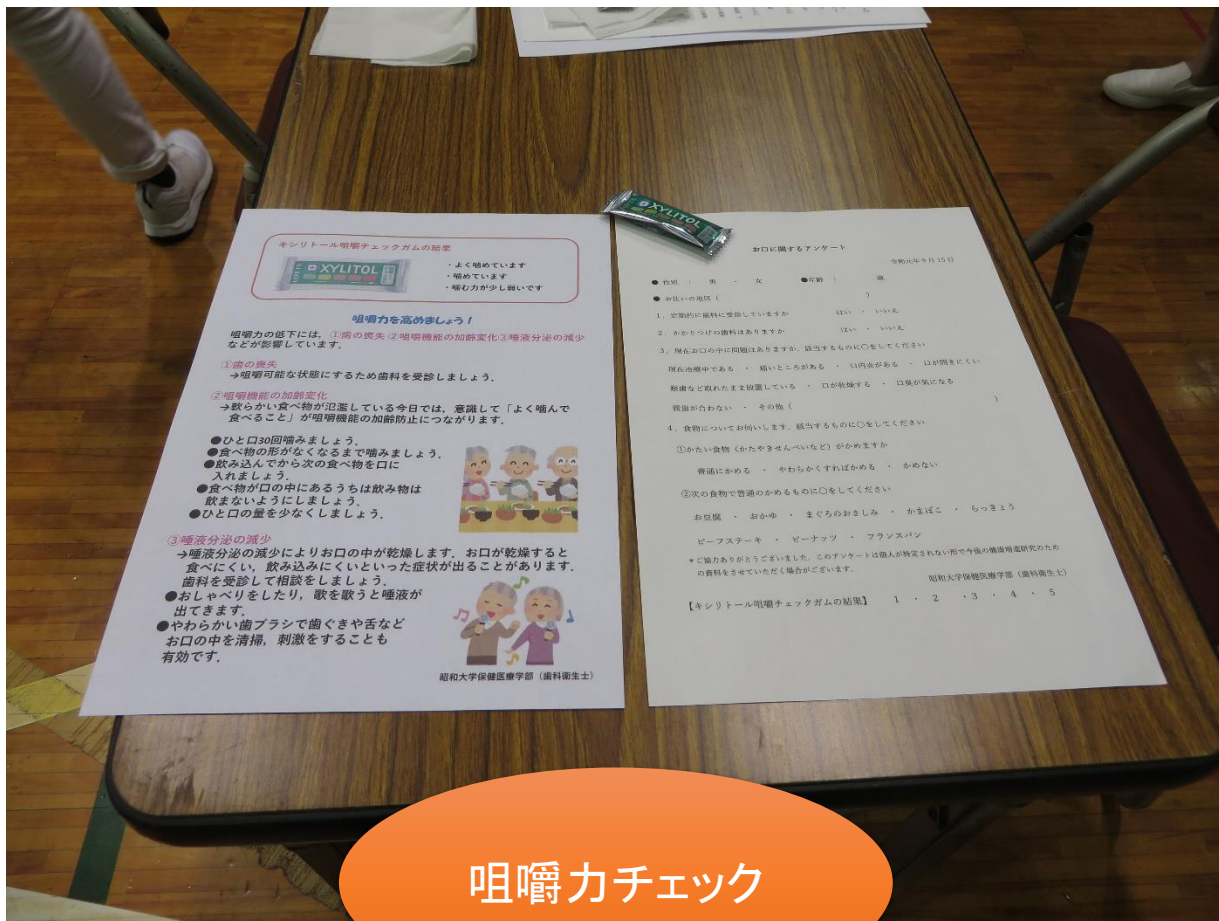
体力測定



呼吸機能測定



スポーツビジョン
協会様
動態視力測定他



咀嚼力チェック



認知度チェック



③事業結果(午後 子供＋親子教室)



元プロ野球選手
の投げ方教室



柔軟チェック





④事業による効果

- 午前：58名，午後：53名，合計110名あまりの参加があった。
- この健康フェスタ開催により、住民の健康意識の向上の一助になったのではないか。
- 病院では行えない体力測定と大学機関ならではの精密機器での健康チェックの組み合わせは、貴重な機会となった。
- 子供から高齢者に至るすべてのライフステージの人が参加できた。
- 学生と地域の人との交流となった。

⑤「この指とまれプロジェクト」による連携の効果

- 地域と大学、神奈川県とのつながりができた。
- 神奈川大学と昭和大学の大学間連携が図れた。
- 一部の企業、団体の協力が得られた。
- 午前中の高齢者研究につながるプレデータを集めることができた。

⑥今後の課題

- 定員以上の集客があり、受付等運営上の多少の混乱があった。
- 最初の段階での広報が遅くなり、集客ができなかったが、地元老人会への周知により、沢山の人に来てくださった。次回開催の際には、集客方法や時期を検討する必要がある。
- 1回限りのイベント的な催事ではなく、継続した活動ができるように、地元老人会を巻き込んで、企画運営に加わってもらうことで、住民参加型の健康フェスタになるように工夫をしていく。
- 投げ方教室というテーマだったので、野球少年少女に限られた。親子参加の方が楽しめなかった可能性がある。次回、内容を検討する。
- 大学持ち出し費用がかなりあった。次回は参加費徴収を検討する。