

# 公開シンポジウム

## 「健康長寿のまちづくりの為に私たちができること」

2

### 司会者 (敬称略)

渡邊 光太 (清智会記念病院 理学療法士)

### シンポジスト (敬称略)

宮入 明子 (介護予防運動指導員)

倉地 洋輔 (理学療法士)

松野今日子 (八王子市健康部 健康増進担当課長)



---

## シンポジウム②「健康長寿のまちづくりの為に私たちができること」 宮入明子

---

「健康長寿のまちづくりの為に私たちが出来ること」

介護福祉士 介護予防運動指導員 八王子市介護相談員  
宮入 明子

介護予防のきっかけは、16年前89歳で亡くなった母の生きる姿を見て、自分のできることは何かを考えさせられた事からです。

6人兄弟の末っ子で、母にとっては待ちに待った女の子でした。

優しく厳しく深い愛に見守られて、育てられました。

まずは、資格とヘルパーから始め、特別養護老人ホームで働きながら国家資格を取得し、介護の現場で12年間学んできました。

一施設の中だけではなく、もっと幅広く地域の人々と関わり合い、身体も心も健康で社会参加でき、笑顔で楽しく喋って運動もしてそんな仲間づくりを地域の中でお手伝い出来たらいいな—という思いから活動して10年近くになります。

昨年は八王子市の曲「太陽おどり」に体操の振り付けをして、社協・八王子センター元気・高尾包括斉藤センター長に支えられ地域の皆さんと曲に合わせて楽しく体操ができました。

### 健康長寿のまちづくりの為に私たちができること

#### ～ 今大注目の町トレ！町田市における住民主体の通いの場～

現在、町田市では週に1回30分の体操をきっかけに集まる住民主体の通いの場が大きな注目を集めている。この通いの場で取り組まれている体操は町トレ（町田を元気にするトレーニングの略）と呼ばれ、町トレを行う通いの場（以下、町トレ）はわずかこの2年間で約110グループ誕生した。これまで町田市ではサロンなどを含めた住民主体のグループの立ち上げ支援を継続してきたが、週1回以上開催されるグループ数は63グループと全体の約2割であり、そのうち体操を行っているグループとなるとその数は更に少なかった。こうした事情を振り返ると、この町トレの増加の仕方がいかに驚異的であるかが分かる。

この町トレには2018年7月時点で1667名が参加し、参加者の約6割が75歳以上である。最高齢は96歳の女性の方で、週1回開催の町トレに1年以上継続して参加されている。また、要支援・要介護の方も全体の約1割参加されていることは大きな特徴であろう。定期的な体力測定の結果からは、町トレが特に低体力者に有意に効果があることが分かっている。一方で興味深い点として、町トレに参加している参加者からの声として一番多く聞かれるのが、体力の向上に関することというよりはむしろ「地域の繋がりが増えた」「交流が深まった」「友達が増えた」などの人とのつながりを喜ぶ声である。

町トレがどうしてこれほどまでの拡がりを見せているのか？要因はいくつか考えられるが、筆者の印象として以下の3つが挙げられる。1つ目は地域包括支援センターと地域住民との間に築かれたこれまでの信頼関係にあり、町トレへの呼びかけがスムーズにできたことが挙げられる。2つ目は町トレのコンセプトである。町トレのコンセプトは「こころもからだも地域も元気」である。自分だけでなく仲間も地域も元気にしていこうという取組の根本を、住民向けの説明会やグループ立ち上げ支援の時に行政やリハ職が必ず話をするようにしている。そして3つ目は、この町トレを「住民主体」で推し進めていくことを住民・行政・包括・リハ職等関係者の共通理解としていることが挙げられる。

本シンポジウムでは、町トレという体操を用いた通いの場が、個人の健康づくりだけでなく地域づくりにも寄与していることを紹介し、健康長寿のまちづくりの為に私たちができることについて参加者の皆様と意見交換ができれば幸いである。

倉地洋輔

理学療法士

東京都介護予防推進支援センター広域アドバイザー

日本理学療法士協会介護予防推進リーダー / 地域包括ケア推進リーダー

広島大学医学部保健学科理学療法学卒

おかもとスポーツ整形外科クリニック

現からだ康房

【健康長寿のまちづくりのために私たちができる事】

～人とつながる健康づくり～

『健康』に関する記事やテレビ番組がほぼ毎日流れている今、健康のためにウォーキングや体操、ボランティア活動等、健康づくり活動に取り組んでいる方も多いと思います。

また、一人では継続できなかった活動が、友達と一緒に取り組むことで継続できたという経験をお持ちの方も、いらっしゃるのではないのでしょうか。

平成 29 年に実施した市制 100 周年記念事業ビジョンフォーラムの中で、中学生と健康について話をする機会がありました。話を進める中で中学生から『健康でいるために自分で取り組める事もあるけれど、人と一緒に取り組むことで喜びや感動をシェアできる』という意見がありました。

この意見は、ヘルスプロモーションの理念にもある『人とのつながりや支え合いが個人の心とからだの健康につながり、いずれは家族や地域の健康につながる』という大切な意味を含んでいると私は思います。

『向こう三軒両隣』この言葉は、日常親しく交流する近隣の事として使われていた言葉です。今は、ご近所づきあいに戸惑いを感じる人も多くなっているようですが、SNS を通じてつながる人もいます。つながる方法は変化しても、『人とつながっていたい』という気持ちに変わりはないのかもしれません。

誰かと一緒に取組むと、自然に笑顔になり、楽しくなります。これこそが『心』と『からだ』の健康を保つ秘訣だと思います。個人の健康が、家族に友人に町会に、そして市に広がる事が健康長寿のまちづくりにつながると思います。

今日のフォーラムでは、『つながる』事についてお話ができたらと思っています。

八王子市健康部健康増進担当 松野 今日子