

健康づくり支援の事例紹介



中垣内真樹

生涯スポーツ実践センターの地域連携(行政や関連団体)の可能性について



生涯スポーツ実践センター

生涯スポーツに関する実践指導と学際的な研究・教育を広く社会と連携を図りながら行うことが目的

- ・ライフステージに応じた運動・スポーツプログラムの開発・指導
- ・地域のスポーツ振興や健康づくり支援
- ・運動・スポーツプログラムの効果に関する研究



スポーツ情報センター スポーツトレーニング教育研究センター
 スポーツパフォーマンス研究センター 海洋スポーツセンター

住民主体の通いの場づくり(高齢者運動サロン)



貯筋運動



スクエアステップ

鹿屋市:66カ所
 東串良町:16カ所
 垂水市:6カ所
 龍郷町:6カ所



体力評価

住民主体の通いの場づくり(高齢者運動サロン)



住民主体の通いの場づくり(高齢者運動サロン)

	教室前	3ヶ月後
握力 (kg)	23.2±4.0	23.6±3.6
開眼片足立ち (秒)	28.4±21.4	29.6±21.5
30秒椅子座り立ち (回)	13.8±2.5	15.0±2.8*
8の字歩行 (秒)	25.9±4.9	25.1±4.5*

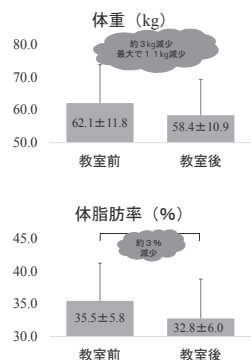
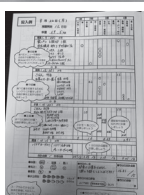
	教室前	3ヶ月後
並行正答数 (点)	9.8±9.1	12.3±9.6*
再生課題 (点)	10.8±4.9	13.9±5.8*
時計合計 (点)	6.7±0.7	6.8±0.8
言語流暢性 (点)	13.1±3.7	13.7±4.5
類似合計 (点)	7.5±3.6	8.1±3.6

減量教室・体力向上教室(中高年向け)



減量教室・体力向上教室(中高年向け)

食事指導



減量教室・体力向上教室(中高年向け)

体力測定の結果

	n	教室前	教室後	P
長座位体前屈 (cm)	15	35.0 ± 11.7	36.0 ± 11.7	0.563
脚筋力 (kg)	15	119.5 ± 24.2	127.7 ± 23.5	0.053
握力左右平均 (kg)	15	44.0 ± 6.4	44.5 ± 5.8	0.511
垂直とび (cm)	15	42.1 ± 11.6	42.7 ± 8.5	0.757
上体起こし (回)	15	18.3 ± 3.8	21.5 ± 4.6	0.000
VO2max (ml/kg/min)	14	34.3 ± 8.7	39.2 ± 5.6	0.005

筋持久力と全身持久力が改善

ウォーキングマップ作成・イベント

白水・体大コース

ウォーキングコース
 距離：約3km
 所要時間：約50分
 歩数：約4000歩
 消費カロリー：約210kcal

ウォーキングコース
 距離：約2km
 所要時間：約45分
 歩数：約3000歩
 消費カロリー：約160kcal

※消費カロリーの目安は16、20歳代の標準体重を基準としています。

ウォーキングマップ作成・イベント

ウォーキングマップ作成・イベント

ウォーキングマップ作成・イベント

ポイント

※写真撮影の枚数や枚数の割合、また、中心や動線など情報に大きく依存するものは採点に不利な場合があります。

もやせるゴミ 10g = 1ポイント もやせるゴミ 10g = 10ポイント	もやせないゴミ 10g = 1ポイント もやせないゴミ 10g = 10ポイント	資源ゴミ 10g = 1ポイント
たばこの吸い殻 1個 = 10ポイント	板敷の灰 1kg = 1ポイント	
チェックポイント 1枚紙 = 3ポイント ※スタッフにチェックを交えてください	歩数 100歩 = 2ポイント	

ポイント
 1分 = 10ポイント

ミッションワークの範囲 **チェックポイント** **灰捨て場所**

ミッションワークの注意事項

- 1 交通ルールを守り歩きましょう。
- 2 道端を横断する際は、必ず横断歩道を渡りましょう。横断歩道がない場合は、横断歩道を渡りましょう。
- 3 横断歩道に注意して歩きましょう。
- 4 歩道のない場所を歩かないようにしましょう。

チェックポイント	チェック員 (※スタッフが記入します)
①	②
③	④
⑤	⑥