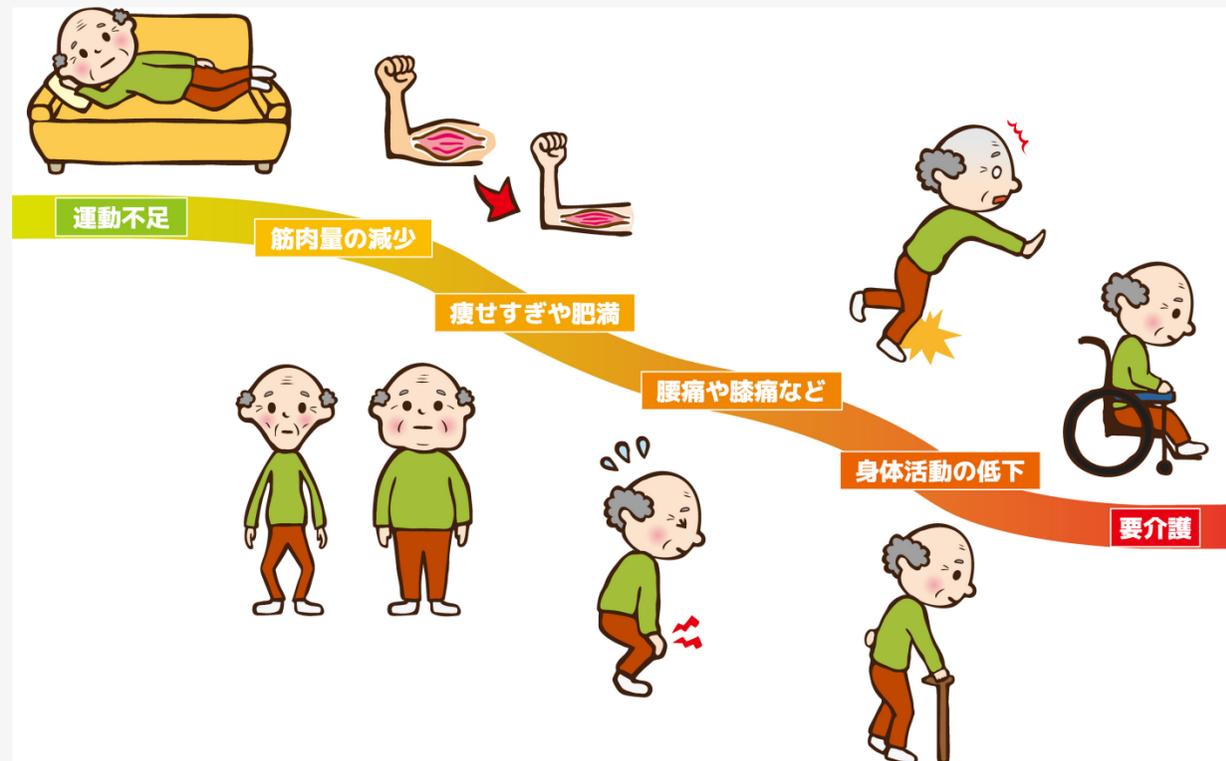


令和2年度愛媛県NPO法人活動助成事業  
事業報告書

コロナに負けるな!  
健康づくり事業

# このプロジェクト実施の背景

コロナ自粛により、多くの高齢者がフレイル(虚弱)状況に陥る



**「動かない」と「動けなく」なる**



1

当NPOが育成した高齢者の健康づくりリーダーが草の根的に実施している健康教室のほぼ全てが3月から6月頃まで休講状態

2

自粛期間が終了しても、リスクの高い高齢者は不安から健康教室に戻れない方が多く、体力・気力が衰え、フレイルに陥る場合が多い。

3

コロナ禍での高齢者の心と身体のケアについての研修や、地域リーダー間の情報交換などを実施したくてもできない状況

# この事業の骨子

## 事業の目的

- コロナ禍での高齢者の健康づくりに関する正しい情報を、高齢者や高齢者の健康づくりに携わる人に出来るだけ多く伝える
- 地域高齢者健康づくりリーダーの知識と指導技術の向上を、コロナ感染リスクに対応した形で行う
- 高齢者やそれを支える人々へのメンタルケアを行う
- この事業を通じて、新しい生活様式に対応した健康づくりを探る



## オンラインセミナーの実施

1

コロナ禍での高齢者の健康づくりの知識と指導技術について、オンラインで研修する。  
医療福祉施設にお勤めの方でも参加可能になる。

## 『おうち de 体操』リーフレットの作成

2

親しみやすくわかりやすい、コロナ禍での健康づくりパンフレットを作成。地域リーダーのネットワークを活用して普及する

## 地域リーダー間のオンライン情報交換

3

コロナ禍でどのように地域で健康づくりをすすめているかの情報交換をオンラインで実施。

# おうち de 体操

## リーフレット作成プロジェクト

1

### 企画会議・準備

- 11月 コンセプト決定
- 12月 内容検討  
みきゃん使用許可
- 1月 広報について

2

### 撮影・制作

- 12月 実技撮影  
デザイン制作
- 1月 印刷会社打合せ  
校正

3

### 広報・現場活用

- 12月 HP等内容精査
- 1月 FBでの宣伝  
郵送作業  
地域リーダー広報  
地域での活用



## 企画会議



### 企画会議を3回開催

- リーフレットのコンセプト
- 実技内容の検討
- 親しみやすい内容にするには
- 読みやすい文字の大きさを伝える最大限の内容とは?
- モデルの決定



- **明るく・わかりやすい**
- **愛媛県らしい内容で!**
- **出来る限り字は大きく**
- **内容は筋トレ・歩く・ストレッチと運動の3要素を網羅+ココロの健康**
- **参加型の情報も入れる**

## 撮影・製作



### 撮影

高齢者に親しみやすいタイプのモデルに決定して撮影。  
撮影は1度目失敗。  
2度にわたり撮影した。

### 制作・校正

予算がないので、印刷会社にデザインやレイアウトを頼まずに自分たちでデザインソフトを使用し作成した。  
実技や新型コロナウイルス感染症に対する文言については、会員内の医師や大学教授に確認いただいた。  
高齢者でも見やすい内容にするため、何度も校正しなおした。

### 印刷

コロナ禍で苦しいのはどこも同じなので、愛媛県を「元気」にしたいので、県内の印刷会社に依頼。  
オンライン教室事業の事もあり、印刷が遅れたが、その分、ちょうど1月のコロナ感染が広まった頃に配布できて良かった。

## 広報・活用



### 郵送

県内の自治体の健康づくり関連部署・高齢者医療福祉施設・地域リーダー・健康運動指導士などに郵送で活用案内

### HP・FBの活用

HP⇒HPでこのリーフレットだけでなく、様々なコロナ禍での健康づくりに関する情報を発信  
HPからこのリーフレットをダウンロードできるようにした。  
企業等、大量に必要で金銭的に余裕のある所からのリーフレット依頼は、HPからダウンロード印刷していただいた。

FB⇒Facebookでリーフレットを広報。  
ダウンロード版のHPを宣伝。

### 地域での活用

約500部活用いただいた、豪雨被害にあった西予市野村町はじめ、八幡浜地区・伊予市中山地区・新居浜地区・今治市島しょ部などをはじめ、多くの地区で地域リーダーを中心に活用いただいた。

## 運動不足による健康二次被害を予防する

### コロナ禍の今こそ、歩いてみよう♪

長丁場になる新型コロナウイルスとの戦いにココロもカラダも疲れていませんか? 「適度な運動」は体力の低下を防ぎ、ウイルスに打ち勝つ免疫力を高めます!!

「三密」を避けつつ、カラダを動かして気分転換をするには、ウォーキングが最適です。

まずは今より10分多く  
身体を動かそう!!

#### ウォーキングの効果

- ・ 糖尿病等、生活習慣病予防
- ・ メタボ改善・肥満の解消
- ・ 心肺機能の強化
- ・ 寝たきり・フレイルの予防
- ・ 認知症予防
- ・ ストレス解消・リラックス効果

#### ノルディック・ウォーク始めませんか?

お膝や腰が痛い方、メタボが気になる方にとってもオススメなのは、ポールを持って歩くノルディック・ウォーク♪

毎週日曜日、堀之内公園美術館前  
8時半に来ると体験できるよ!

体験希望の方はご連絡ください。

TEL 089-943-1789 (雨天中止)

メール roomaki@mvb.biglobe.ne.jp



## ×密閉 ×密集 ×密接

運動中も  
3密せん!けん



- ・ 始める前に体温が平熱かどうかチェック! 体調が悪い時は休みましょう。
- ・ お部屋で行う時は、こまめに換気!!
- ・ なるべく他の人との距離をあげましょう。
- ・ お話する時はマスクを着けてね!
- ・ マスクを着けて運動する時は、無理をせず、息苦しさを感じたらすぐに休憩しましょう。
- ・ 水分補給に気を付けましょう
- ・ 外で運動する時、家に帰ったらまず手や顔を洗いましょう。

この事業は、「あったか愛媛NPO応援基金(愛媛県)」の助成を受けて実施しています

## おうち de 体操



愛媛県イメージアップ  
キャラクター  
みきやん  
許諾番号212055

### コロナに負けない ココロとカラダの健康づくり

新型コロナウイルスの影響で外出の機会も減り、あなたのカラダ弱っていませんか?

「動かない」状態が続くと、  
心身の機能(特に足の筋力)が弱り  
「動けなく」なります。

自宅で簡単にできる体操をご紹介しますので、楽しく動いてみませんか?

製作者

NPO法人えひめ高齢者ヘルスプロモーション研究会  
HP <http://www.ikiiki-net.com/>

みきやんの力をかりて  
親やすさUP♪  
楽しんで手にとっていただける  
リーフレット作成

このリーフレットに  
高齢者が必要なコロナ対策の  
情報をギュッと詰め込む。

地域リーダーが  
これをツールにして  
健康づくりを  
地域に広めれるように。。

# 生活不活発病による体力低下を防ぐ体操です

しっかり足を鍛えるけん!!

毎日楽しく続けるよ

ココロもカラダもリラックス

## ゆっくりスクワット



足を肩幅に広げて、ゆっくりスクワット  
3~4秒かけてお尻を後ろに引くようにします  
椅子に座って、机に手をついてもOK!!

## かかと上げ下げ



両足立ちで踵をあげ、ゆっくりとおろします  
10回~20回くらい行いましょう  
自信がある方は、片足でトライ!!

## 椅子にすわって



①膝伸ばし筋トレ (お膝が痛い人にオススメ)  
片足を伸ばしつま先を上げ5秒キープ

②太もも裏伸ばし運動 (腰痛予防にGOOD!)  
椅子の前の方に座り片足を伸ばし踵を床につけ  
背筋を伸ばしてゆっくり上半身を前に倒す。  
そのまま5つ数えてゆっくり戻します。

## バランス運動 コアを鍛える



四つん這いの姿勢から片手と反対の足を伸ばし  
ます。出来るだけ一直線で10秒キープ  
難しい人は、まずは手だけ・足だけでバランス  
をとりましょう。

## タオルストレッチ



タオルを持って気持ちよく背伸び♪  
肩が痛く腕が上がりにくい方は、両手を開き  
手首を後ろにひねりながら深呼吸するように  
胸をはります。

## お布団 de ストレッチ



朝起きた時、夜寝る前にお布団でストレッチ  
写真のように、片足を胸に抱えたり、両膝を  
立てて左右に腰をひねったりしましょう。  
ゆっくりと背伸びをすると、自律神経を整え  
る働きがあります。

幅広い年齢・体力差に  
対応できるように  
各種目一言アドバイスつき

高齢者のADL維持に  
最も必要な実技を  
厳選してオススメ  
身体のケアのみでなく  
ココロのケアにも役立つ内容

経費削減のために  
デザイン・撮影など  
全てをスタッフ手作りの内容

内容については  
医師・健康運動指導士など  
専門家揃いのNPOなので  
自信作!!



## 野村町の仮設住宅でも活用!!

豪雨被害に遭った西予市野村町でもリーフレットが約500部配布されました。

仮設住宅へも一軒一軒地域リーダーの方が説明しながら配布することにより、ココロとカラダの健康づくりの輪が広がると同時に、こもりがちな高齢者の皆様の健康確認にもなりました。

## 高齢者サロン・健康教室でも活用

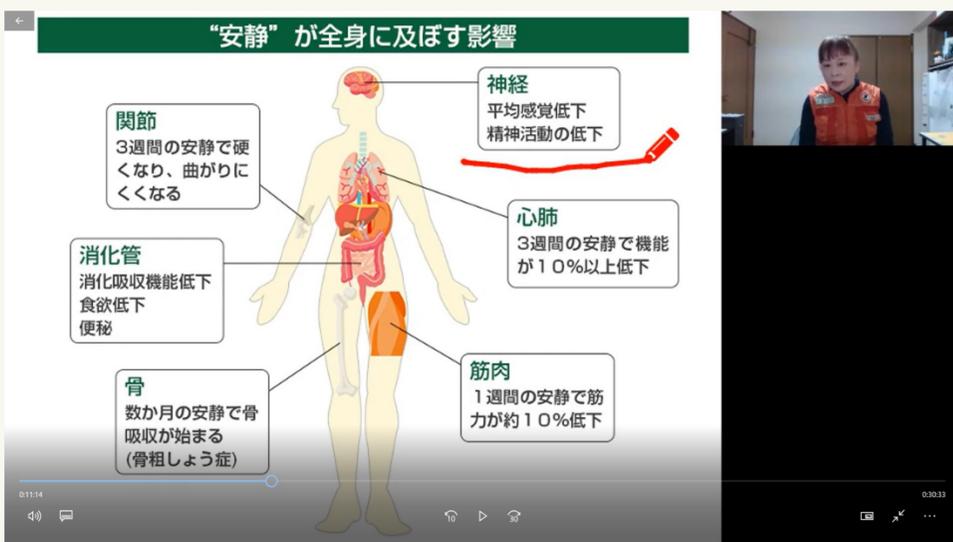
リーフレットは、医療福祉施設・自治体や社会福祉協議会・高齢者サロン・地域リーダーなどに配布いたしました。ホームページからもダウンロードできるようにし、様々な団体・企業・地域リーダーにご活用いただいています。健康教室でも、リーフレットの内容を実践し、ご家族の方に広めていただけるようにしました。



# オンラインセミナー事業



サロンで使える高齢者体操



## 目的⇒コロナ禍でも安全に開催できる

当NPOでは、高齢者体操指導者養成セミナーを過去27回開催、2000名以上の地域健康づくりリーダーを輩出してきた。毎年既出のリーダーの知識や指導技術のフォローアップを兼ねてセミナーを実施してきた。

受講いただくリーダー達は、医療福祉施設関連にお勤めの方も多く、そうでなくても日頃から高齢者の健康づくりに携わっているわけで、できるだけ感染リスクを少なくセミナーを実施するためにも、オンライン開催という手段は必要なものであった。

今年度はセミナーをお休みするという選択肢もあったが、コロナ自粛による高齢者の廃用性症候群や孤独やうつ状態に陥ることによる健康問題が続出する中、リーダー間の情報交換も不可欠であり、オンラインセミナーの実施は大変役立ったと自負している。

## 方法⇒わかりやすく安全で交流も可能な形で・・・

地域リーダーも高齢者の割合が高く、IT慣れしていない中、できるだけわかりやすく、安全なシステムで、チャット機能などがついていて相互に質問ができる形のプラットフォームを利用し開催した。現場で使用できる動画については、後でダウンロードもできるようにした。

## 受講者の反響について

初回はセミナー申込しても、ITに慣れなていないからかシステムに入れない人もいて7名程度からの開催であったが、回を経るごとに参加者が増えて毎回20名程度の参加者で開催でき、10回開催でのべ200名を超える参加者で開催できた。

zoom等とは違い参加者は画面に映らないので、チャットやマイク機能を用いてとても気軽に質問ができると大好評であった。まさに、痒い所に手が届く形でセミナーを進めることができた。

# オンラインセミナー事業 良かった点・改善点

## 良かった点



- コロナ禍でもセミナー事業を継続することが出来、地域リーダーの知識・指導技術の向上に繋がった。
- オンラインということで、気軽に講師に質問が出来て、地域リーダーのニーズに合った内容のセミナーとなった。
- コロナ禍が高齢者に与える一番の悪影響は体力の低下以上にメンタル面ではないかと言われるが、心と身体の健康づくりの第一人者と言われるのが梅田陽子先生。この事業とは別事業として、リアルにお招きして研修会を開催したが、医療福祉施設従事者はコロナの影響で受講できなかった。しかし、オンラインの講座版には参加でき、セミナー等不特定多数が集まる環境に参加しづらい受講者にも最新の情報を提供する事ができた。
- このような状況でなければ、ITを用いたセミナー等の新事業を思いつきもしなかったもので、新たな分野に挑戦できた。

## うまくいかなかった点



- 地域リーダーの多くはパソコンやスマホを使いこなすタイプではないため、オンラインセミナーに全く関心がない人の方が圧倒的に多かった。関心があり挑戦をするのに、技術的問題なのかパソコンやスマホのバージョンが古いためか、結局最後まで参加できない人が5名もいた。
- 今回とった方法は、IT初心者にも優しく安全で、様々細かい点も良かったが、もっと安価で継続可能な方法を模索する必要がある。



## 今後の課題

- オンラインをしてみて、良さも確かにあるが、やはりリアル研修の方が実技指導伝達などの分野ではずっと良い事を再確認した。今後はそれぞれの良さを活かした方法で、事業として成り立つように工夫したい。





# 「コロナに負けるな!」健康づくり事業を終えて・・・

高齢者の方々に作成したリーフレットを配布していると、次のような声を多く聞いた。

- コロナが怖くて家から出なかったら、すっかり立てなくなった。歩いていて息切れするようになった。
- 一人でテレビを見ていると暗い気持ちになるし食欲がなくなった。

中には鬱状態で、電話にさえ出れない方もいた。新型コロナウイルス感染症も怖いですが、このままでは多くの高齢者がフレイル(廃用性症候群)によって介護状態になるのではと実感した。

私たちが作成したリーフレットを手にした事がきっかけで、動こうと思い歩き出したとのお声を多数いただいて、事業を実施した意義があったと思った。リーフレットそのものの効果もさることながら、地域で直接高齢者にリーダーが手渡す事により、孤独に陥り身体も動かさなくなっていく高齢者を健康なサイクルに戻す事ができたのだと思う。

また、高齢者の健康を支える側の地域リーダー達にも葛藤があった。自粛期間中、高齢者の健康づくり教室は休みとなり、仕事がなくなる。弱っていく高齢者を支えなければという気持ちと、仕事が減り収入も少なくなり、支える側のメンタルも不安で落ち込んでくる。そのような中、オンラインセミナー事業を開催することにご支援を賜り、知識や情報の伝達もさることながら、地域リーダー間の交流を持てたことは、本当に今後につながったと実感する。

今後もしばらく新型コロナウイルス感染症の影響は続くと思われる。いや、1年以上長引いた事により、気力も体力も奪われる人が多くなると思われる中、リアルとオンライン両方で高齢者・高齢者を支える仕事についている人の、ささやかではあるがセーフティネットになる活動を続ける事が出来ればと思う。