



こんなことあったよ！ のしろ白神ネットワークの活動レポート

平成 26 年 11 月 23 日(日)
ときめき朝市体操を終えて 編

今年で 7 年目となる「常盤ときめき隊日曜朝市」。常盤の安心安全で美味しい野菜と素朴で正直な人柄が、能代の中心市街地にすっかり浸透してファンを増やしてきました。

今回、6 月から開始された日曜朝市開始前の新しい試み「ときめき朝市体操」。この朝市と健康づくり体操のタイアップは秋田県立大学木材高度加工研究所の渡辺千明准教授が考えて下さいました。お客さん(ほとんどが高齢者)とスタッフが一緒に体操し、その後朝市を楽しんでもらうことにより、高齢者の健康維持と常盤地区との交流が広がります。いざ災害が起こったときには、高齢者は自分の足で避難でき、上町と常盤という離れた地域どうしが助けあえるようふだんから連携し、「結果(的に)防災(になる)」につながることを目指しています。

さて、この体操で大切なことは誰でも簡単に出来て、かつ続けてもらうこと。そこで、県立大総合科学教育研究センターの内山応信准教授が高齢者向けのバランス感覚養成や転倒防止のためのストレッチを考案して下さいました。そして、楽しく続けてもらうためのお得な仕組みがいろんな連携から生まれました。

- ①秋田県民になじみの深い民謡「秋田音頭」に合わせた5つのストレッチ
- ②能代市チャレンジポイント事業と連携し、体操参加で 5 ポイントもらえ、貯めると Dank Card ポイントと交換して買い物を楽しめる
- ③ポイントシールにかわいい野菜のハンコを押し、集める楽しみをプラス
- ④ポイントシール 5 枚で朝市限定「100 円券」がもらえる

朝市開始 15 分前から体操が始まります。ここで体操のお姉(?)さんを担当するのが、私とお手伝いしてくれる相澤こうごさん。内山先生に指導してもらい、毎週つとめました。初日は北羽新報社の取材などもあって全部で 60 人ほど集まりました。その後も 30~40 人がコンスタントに参加してくれて好評でしたね。



季節の新鮮野菜ばかりでなく、炊き込みご飯やお惣菜なども並ぶようになり、ますます朝市人気は高まっています。



朝市オリジナル、秋田音頭に合わせたストレッチ。手拍子もつきます。各人の体力に合わせて、無理なく続けることが重要です。



こんなことあったよ！ のしろ白神ネットワークの活動レポート

内山先生や、能代市健康づくり課の大山さんがたびたび来てくれたことも参加者の励みとなり、特に内山先生が優しく指導してくれることをみなさんととても喜んでくれました。参加者どの人も健康への意識が高くて体操をしっかりやってくれました。足腰に自信のない方(最高齢 97 歳)も座って参加してくれましたね。簡単そうなストレッチでも実際にやってみると体のあちこちに効いている様子です。

秋田音頭の軽快なリズム、3 分というちょうどいい時間なのであまり疲れず、みなさん爽やかな笑顔で朝市で買い物してました。それが 11 月の最終市まで続いたのはうれしいことでしたね。

その中で私が心がけたことは、高齢者にわかりやすくすることでした。体操前のお知らせやストレッチの説明は簡単なキーワードで伝えたり、ことばだけでなくチラシなどを作り配布しました。みなさん体操を覚えて続けてくれたことで、始めた頃よりバランスの難しいストレッチが上手になった、去年よりも来る人が増えた、体操前と買い物後のお客さんどうしの交流が多くなったといった効果がありました。

反省は能代市健康チャレンジポイント事業の理解がもう一つだったこと。仕組みがちょっと複雑なところが次の課題ですね。また、体操のお姉さん役がもう何人かいると負担なくできるようになると思います。

体操も朝市の時だけでなく、うちでも毎日続けてもらえるようになるといいですね。ということで、美味しい野菜と体操でますます元気になれる「日曜朝市」がもっと広がるよう、みんな協力して続けていけたらと思います。

文：平山 はるみ



県立大の内山先生の健康相談も朝市の魅力 up につながりました。食にも健康にも関心の高いお客さんが多いようです。



健康づくり課の大山さんも事業の説明や取材に何度も来て下さいました。勉強会や講習会に来ない方にどれだけ関心を持っていただけるか。健康づくりも防災も課題は同じです。



朝市や体操のチラシをつくり、事前広報や当日の案内看板も立てました。来年はもう少し早くから周知を始め、目玉商品のお知らせなどもできたらいいですね。



こんなことあったよ！ のしろ白神ネットワークの活動レポート

【朝市体操の実施状況と効果】

朝市体操は、軽快で愉快的秋田音頭(約 3 分間)に合わせたストレッチとバランス運動から成り立つ「転倒予防」のための体操です。朝市体操に参加して下さった方々は、毎週末は朝市会場で、平日はご自宅で半年間継続して体操を実施しました。

11月の朝市参加者(12名)にご自宅での体操の実施状況と体操の主観的な効果を調査した結果、以下の回答が得られました。

○実施状況:約6割の方が「週3、4回～ほぼ毎日」実施していると回答しました(残り4割は「週1、2回以下」)。体操の容易さや、体操に必要な道具が特に無いといった利点から、比較的多くの方が継続的にご自宅で実施いただけられたものと思われます。

○体操の主観的な効果:体操参加によって体(体の動き、脚や肩の動きなど)の改善を実感した方(図1)、心(気分、意欲、自信など)の改善を実感した方(図2)はともに約5割、活動(範囲や頻度)の改善を実感した方(図3)は約2～3割と、比較的多くの方が朝市体操参加によるプラスの効果を感じたと回答されました。

また、朝市体操に参加して下さった方々のうち5名の方の体力を、6月(体操開始時期)と11月(終了時期)で比べたところ、6月に比べ11月の「脚の筋肉の強さ」や「歩く・腰掛ける・立ち上がるなどに必要な足腰の強さ」に向上傾向がみられました。

以上より、朝市体操への参加は、参加者の心身両面に良好な影響をもたらし、転倒予防や自立した生活を行う上で重要な「強い足腰」づくりの良いきっかけになることがわかりました。

秋田県立大学総合科学教育研究センター 内山応信

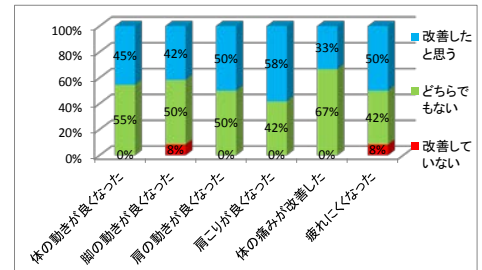


図1. 朝市体操の身体面への効果。「肩こりが良くなった」「肩の動きが良くなった」と言った回答が比較的多かった。

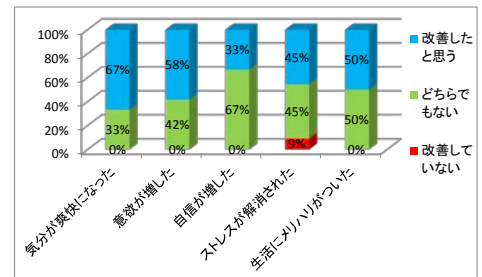


図2. 朝市体操の精神面への効果。「気分が爽快になった」「意欲が増した」と言った回答が比較的多かった。

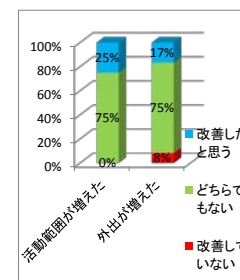


図3. 朝市体操の活動面への効果。約8割の方が現状維持、残りの2割の方が活動範囲や頻度が増えたと回答されました。
※日常生活における活動範囲や頻度の増加は、高齢者の方々の生活の「自立度」を改善させるため、生活の「満足度」にも好影響を及ぼします！