



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 27 年 11 月 29 日（日）
ときめき朝市体操 総集編

前年から引き続き行われている「ときめき朝市体操」。常盤ときめき隊日曜朝市の開始 15 分前に、来てくれた方々と一緒に秋田音頭に合わせて転倒防止のストレッチ体操を行います。秋田県立大学総合科学教育研究センター准教授、内山応信先生が考案し、実際にご指導くださいました。

この朝市体操は、秋田県人にはなじみの深い民謡に合わせたこと、誰でもできる簡単なストレッチを 5 つ組み合わせたこと、参加するとポイントシールがもらえ 5 枚ためると「朝市限定 100 円券」をもらえること（これは能代市チャレンジポイント事業と連携）から皆さんに大好評で、毎回たくさんの参加者がありました。もちろん常盤ときめき隊の新鮮野菜や今年から参加の魚販売のたけじろうさん、お総菜のだまちゃんたちの朝市の魅力があつてのことですね。歩いて来る人、自転車で来る人、シルバーカーで来る人みんなで参加できる「朝市体操」には、5 つのストレッチ体操がありますが、その中で片足でバランスを取る体操がちよつと難しいんです。

始まったばかりの 6 月はふらふらする人が多かったのですが、毎週続けていくうちに 11 月の最終朝市では内山先生がびっくりするくらい安定していました。朝市体操の効果ですね。皆さん体操の後は気持ちもスッキリしていいよ～、とこちらの効果もありました。最終朝市では内山先生のアンケートと健康相談もありみなさん熱心に相談してましたし、地域の方々和内山先生の交流も 2 年目となり、すっかり溶け込んで頼りにされています。今年度も好評だった朝市体操ですが、みなさんにまた来年度もやってもらいたいと言われましたので、引き続き行いたいと思います。

さらに楽しくできるよう、内山先生とストレッチの内容を少し変えるのもいいのでは？と話していますので、新たな朝市体操をお楽しみに。地域の方々には、常盤ときめき隊の野菜と朝市体操で健康で元気な日々を過ごしてもらいたいと思います。それには内山先生、能代市健康づくり課との連携が本当に頼りになりますので、これからもどうかよろしく願いいたします。

文：平山 はるみ



体操の初回と最終回直前には、皆さんのふだんの体調や運動の状況などを簡単なアンケートでお聞きしています。



内山先生がおいでにならない時は「体操のお姉さん」が前に立っていますが、先生のいらっしゃる回は皆さん気合が入るようです。



体操に参加すると朝市で使えるポイントがもらえます。朝市のリピーターは増えますし、ご本人は運動を続けるきっかけとなる良いしくみですね。



最終回には内山先生から半年間の運動の効果やこれからの生活で心がけることなど個別にコメントがいただけることも朝市体操の魅力の一つとなっています。



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

ときめき朝市体操の実施状況と効果 編

朝市体操は、軽快で愉快的な秋田音頭（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。

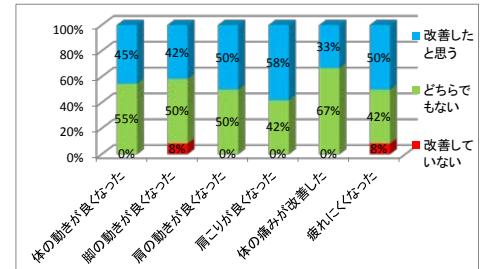


図1. 朝市体操の身体面への効果。「肩こりが良くなった」「肩の動きが良くなった」と言った回答が比較的多かった。

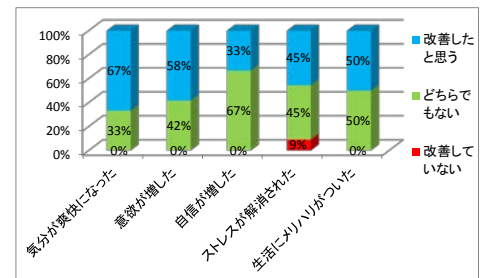


図2. 朝市体操の精神面への効果。「気分が爽快になった」「意欲が増した」と言った回答が比較的多かった。

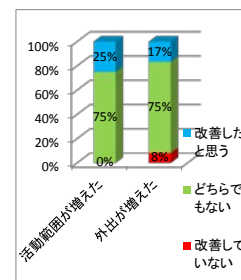


図3. 朝市体操の活動面への効果。約8割の方が現状維持、残りの2割の方が活動範囲や頻度が増えたと回答されました。
※日常生活における活動範囲や頻度の増加は、高齢者の方々の生活の「自立度」を改善させるため、生活の「満足度」にも好影響を及ぼします！



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

日曜朝市における「ときめき朝市体操」の試みも2年目を終え、改めて朝市体操が日曜朝市参加者の方々の心身及び生活活動に及ぼす効果を、アンケート調査により確認しました。

(※アンケートは、平成26年及び27年の日曜朝市に参加された方から22名を抽出した標本調査としました。)

○朝市体操の効果：朝市体操の効果は3つの観点、すなわち「体への効果」、「心への効果」、「生活活動への効果」から検証しました。

①体への効果：体に関する全ての項目に対し、半数以上(50~77%)の方が改善したと回答しました(図1)。特に「肩の動き」や「体全体の動き」の改善を実感した方が多い傾向にありました。

②心への効果：心に関する全ての項目に対し、半数以上(52~73%)の方が改善したと回答しました(図2)。

③生活活動への効果：半数の方が「生活活動の範囲」が改善したと回答しました。一方、「外出の頻度」が改善した方は約3割にとどまりました(図3)。

○年代別にみると?：上述の各効果を年代別(65歳未満、65歳以上75歳未満、75歳以上)にみると、年代ごとに異なる特徴がうかがえました。

①65歳未満：非常に多くの方(8割超)が「体全体の動き」、「肩の動き」、「爽快な気分」の改善を実感しました。

②65歳以上75歳未満：非常に多くの方(8割超)が「疲労感」、「爽快な気分」、「意欲」、「自信」、「生活のメリハリ」、「生活活動の範囲」の改善を実感しました。

③75歳以上：非常に多くの方(8割超)が「肩の動き」の改善を実感しました。

以上より、いずれの年代の参加者も朝市体操による心身や生活活動へのポジティブな効果が得られ、特に65歳以上75歳未満の方において、朝市体操による多様な効果が最も得られ易いことが分かりました。

秋田県立大学総合科学教育研究センター 内山応信

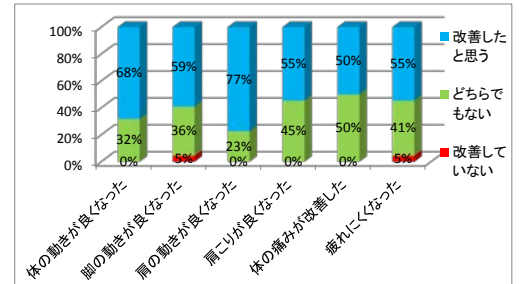


図1. 体操の体への効果. 全項目において半数以上の方が改善を実感した。特に、「体の動きが良くなった」、「肩の動きが良くなった」との回答が多かった。

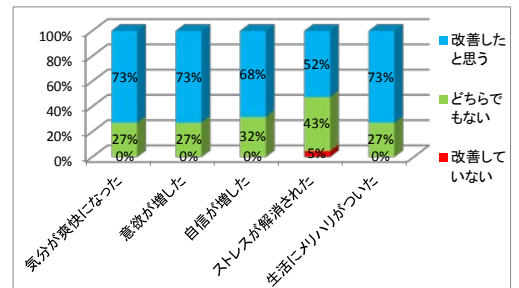


図2. 体操の心への効果. 「ストレスが解消された」(約5割)を除く全ての質問に対し約7割の方が改善を実感した。

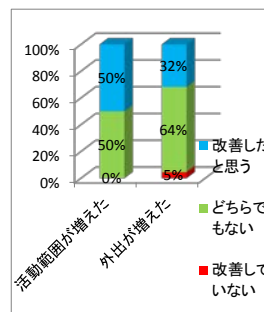


図3. 体操の生活活動への効果. 体や心に対する体操の効果に比べ、生活活動に対する効果は少なかった。しかし「改善していない」というネガティブな回答は殆ど無かった(5%)ことから、朝市体操は参加者の生活活動の範囲や頻度を維持・改善する上で有効と考えて良いであろう。