

# 特定非営利活動法人 長崎ウェルネススポーツ研究センター

## 「複合型(運動・栄養)教室による体力づくりと運動の普及啓発」

所在地	長崎市東山手町	業 種	地域住民の健康・体力づくりに関する啓発、調査、研究
従業員数	4人		
取組項目	健診受診率の向上 その他(運動イベント、講演会など)	食生活の改善	運動習慣の定着
背景	<ul style="list-style-type: none"><li>厚生労働省によると、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」が課題であり、「わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数」では運動不足がリスク要因の第3位となっている。</li><li>健康づくりには「運動」「栄養」「休養」が重要な役割を担っているが、多くの取組みでは「運動」あるいは「栄養」のみのアプローチしか行われていない。</li><li>長崎県「ながさきスポーツビジョン」では「成人の週1回以上のスポーツ実施率」について、平成27年度43.7%だったものを令和2年度に65.0%とすることを目標としている。</li></ul>	目的	<ul style="list-style-type: none"><li>「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目指し、健康・体力づくりに重要な「運動」と「栄養」の両側面からアプローチする複合型教室を開催し、地域住民の体力向上を図る。</li><li>「成人の週1回以上のスポーツ実施率」の向上を目指し、運動イベントや講演会による普及啓発、持続可能性の高い教室の開催や支援を行う。</li></ul>
取組内容	<p>(1) 運動と栄養から取り組む体力年齢若返りチャレンジ 活水女子大学栄養管理センターに栄養指導の協力を依頼し、中高齢者を対象とした健康教室を開催。初回に体力測定を実施し、自身の体力年齢を確認した後、体力年齢の若返りを目指し、3ヶ月間、運動指導(スクエアステップや自宅でできる筋力トレーニングなど)と栄養指導(講話や個別相談など)に取り組んだ。最終回には再度、体力測定を実施し、3ヶ月間の変化をフィードバックした。</p> <p>(2) 運動イベントや講演会による運動の普及啓発 小学校PTA役員からの依頼による親子レクリエーションの講師や、大学生を対象としたウォーキングイベントの講師、「県庁発健康づくり(ウォーキング教室)」の講師など各種イベントにて運動指導を担当して普及啓発を行った。また、運動による健康・体力づくりに関する講演会(骨粗鬆症予防や認知症予防など)の講師を担当して運動の重要性について啓発を行った。</p> <p>(3) 持続可能性の高い教室の開催や支援 長崎市本尾町公民館と時津町浦郷公民館にて、当NPO主催の運動教室を週1回の頻度で開催している。また、行政などと協力してサロンやサークル、自主グループへ出向き、運動指導や活動の継続化支援を行っている。</p>		県庁発健康づくりの様子
取組成果	<p>(1) 初回と最終回とも特定データの得られた8名について平均値を算出したところ、体力年齢を5.7歳若返らせることができ、握力など各測定項目でも結果の向上が認められた。</p> <p>(2) アンケートなどによる調査は行っていないが、活動中や終了後に「運動が苦手な自分も楽しく取り組めた」「ウォーキング時の姿勢を意識してみます」「教えてもらった筋トレを家でもやってみます」など運道普及につながるコメントをいただくことができる。また、イベントや講演会の参加者から次の依頼をいただくこともあり活動の幅が広がっている。</p> <p>(3) 当NPO主催の運動教室は何年間も続いており、初回から現在まで継続して参加している方がいる。また、サロンやサークル、自主グループも長年継続できているところがある。運動の場の設定や既存組織へのフォローアップにより運動習慣を継続する一助になっていると考えられる。</p>		
PR	<p>当NPO法人が専門とする「運動」だけを用いて体力づくりに取り組むのではなく、他の組織と協働して複合的なアプローチで地域住民の体力づくりに取り組んでいるところが工夫です。今後も様々な形で他の組織と協働し、効果的に健康・体力づくりに取り組んでいきたいと考えております。</p> <p>子どもから高齢者までどの世代に対しても運動イベントや講演会が可能である事が当NPO法人の強みです。また、今までの教室運営の実績と、様々なサークル、自主グループ等と関わってきた実績があるので、そのノウハウについても他の組織と情報交換をしていけたらと考えております。</p>		