

高齢者に寄り添う地域作り

2年1組 芝 千夏 2年1組 山口 知華
2年1組 尾崎 翔 2年2組 松本 直樹
指導者 林 広樹

1 課題設定の理由

図1より、2000～2015年の国勢調査と2018年3月の国立社会保障・人口問題研究所の日本の地域将来推計人口によると2000年では約95,600人、高齢化率が25.3%だったのに対して2045年には人口が約39,200人、高齢化率が51.5%と予測されている。このことより、宇和島市では高齢化が著しく進んでいるということが分かる。そこで健康で介護予防となるガイヤ体操を広めることで健康寿命を延ばすことに繋がるのではないかと考えた。

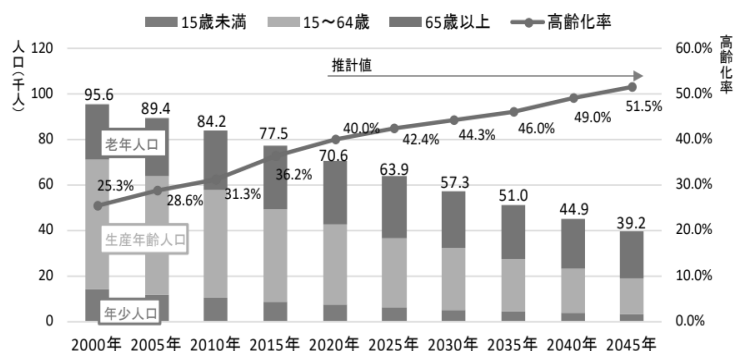


図1 宇和島市の人口・高齢化率の推移

資料：国勢調査（2000年～2015年）、日本の地域将来推計人口（2018年3月国立社会保障・人口問題研究所）

2 高齢者自身の取り組み

高齢化に伴い、健康寿命を考える人も増えてくると予想し、高齢者自身がどのような取り組みをしているのか調べた。

図2を見ると、「閉じこもらず外出を心掛ける」が43.0%と最も多く、続いて「運動をする」が35.6%となっており高齢者は健康寿命を延ばすために外に出ることや体を動かすことを心がけているということが分かる。このことより高齢者が集まれるような道の駅や取り組みを行うことで外出する高齢者が増え認知症の予防になるのではないかと考える。



図2 宇和島市内の高齢者の認知予防の取り組み「第二章宇和島市の現状と課題」

3 仮説

ガイヤ体操を行うことによって健康寿命を延ばし、健康に過ごすことが出来るようになることはもちろんガイヤ体操を行う場所として「きさいや広場」を設けることによってきさいや広場の来場者数が増え新たな高齢者のコミュニティーの場が生まれ高齢者に寄り添った地域づくりの第一歩になるのではないだろうか。

4 ガイヤ体操

宇和島市が高齢者の皆さんの元気づくりのために作成した健康体操で、複雑な手足の動きを同時に行うことで健康寿命を延ばすことが期待できる。「GAIYA ON THE ROAD」の曲に合わせて、立っていても座っていても行うことができる。地域を超えた健康づくりの輪をつくることを目的とした日本健康応援サイトで運営されている、「ご当地健康体操 100 選」に登録されている。また、ガイヤマイレージ制度というものがあり、参加するごとにポイントが貯まっていき、貯まったポイントで商品券等と交換することができるため、よりたくさんの人に認知症予防を含め健康寿命を延ばすことに繋げられるものと考えられる。これまでに、約8万3千人の人が参加している。

5 調査方法

うわじまガイヤ健康体操の認知度を調べるため、まず宇和島東高校の1～3年生を対象に次のアンケートを行った。(1)「ガイヤ体操を知っているか」(2)「どこで知ったか」(3)「実践したいと思うか」(4)「実際にやってみた感想」についてのアンケートを Forms で行った。

6 調査結果

(1) 「ガイヤ体操を知っているか」

図3より、宇和島東高校の1～3年生でガイヤ体操を知っている人は59人中12人(19.7%)で、知らないと答えた人は59人中47人(80.3%)と知らないと答えた人が多かった。

(2) 「どこで知ったか」

「親や祖父母から聞いた」という意見が最も多く、「学校」「中学の体育祭」などもあった。

(3) 「実践したいと思うか」

図3より、やってみたいという人が59人中31人(52.5%)で、やってみたくないと答えた人は59人中29人(47.5%)とやってみたいと思う人が半数近くはいるということが分かった。やってみたくないと答えた人を対象に「なぜやってみたくないのか」、「どうしたらやってみたいか」の2つのことを調査した。「なぜやってみたくないか」については、どのようなものか知らない、何(どこ)に効果があるのかが分からない、ラジオ体操で十分という意見が多かった。「どのようにしたらやってみたいか」については特典などがもらえたら、授業の体操の代わりに取り入れたら、実践する機会があればという意見があった。

(4) 「実際にやってみた感想」

「どの年代の人でもできると思う」、「ガイヤの音楽で身近な感じがして楽しかった」という意見や、「全て行うのは長くてできない、覚えるのが大変」という意見もあった。

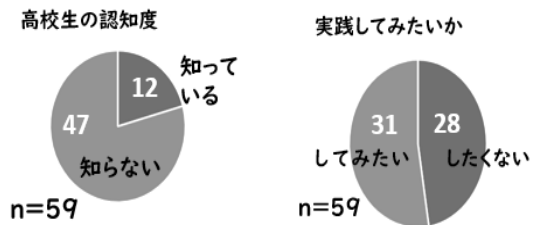


図3 ガイヤ体操についてのアンケート結果

7 まとめと今後の課題

うわじまガイヤ体操を知っている人は半数しかおらず、いろいろな対策がされていると思うが、宇和島市民に行き届いていないと思う。他の地域の健康体操・伝統的な体操を参考に宇和島独自の対策を考えうわじまガイヤ健康体操を広めていきたい。また、交流の場をきさいや広場としたが市役所などにも取り組んでいることがあると考えるのでインタビューをしてその取り組みの中で実施していきたい。

参考文献

・宇和島市ホームページ 宇和島市の現状 <https://www.city.uwajima.ehime.jp/>