

健康遊具のない公園広場を 活用した高年齢者の健康増 進に向けた実践的取り組み

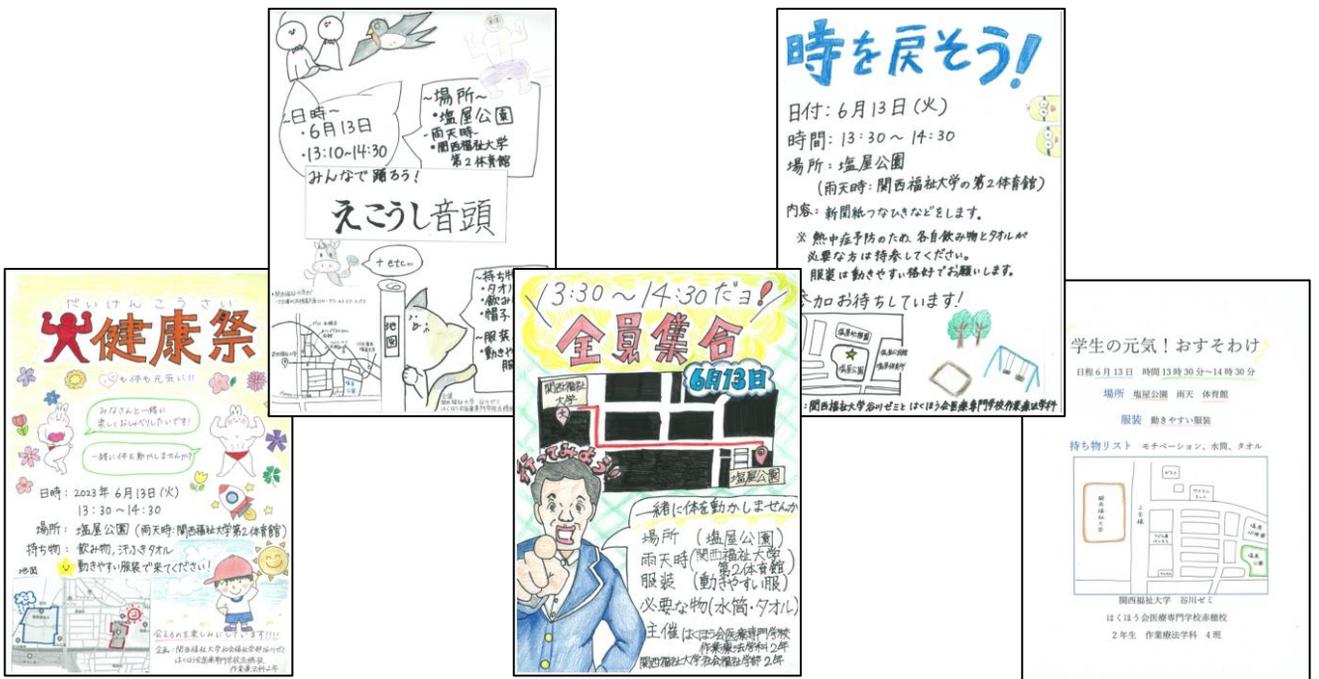
赤穂市民生委員児童委員への健康関連意識調査及び
健康遊具のない公園での健康に資する活用法並びに
学生への公園のゴミ箱設置の是非についてのまとめ

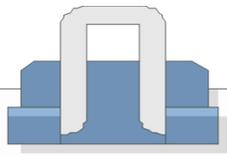


2023年7月

目次

1. はしがき・これまでの経緯・・・・・・・・・・ 1
2. 公園でできる運動の実施計画書・・・・・・・・ 2
3. 赤穂市の民生委員・児童委員への
健康関連意識調査の結果・・・・・・・・・・ 16
4. 学生が考える公園の
ゴミ箱の設置について・・・・・・・・・・ 21
5. あとがき・・・・・・・・・・ 24
6. 作成・編集者一覧・・・・・・・・・・ 25





はしがき

これまで私たちが取り組んできた市内の公園調査により、高齢者の健康遊具のある公園はごく一部に限られていた。

そこで、健康遊具のない公園の活用法について検討することが、多くの公園で必要になるのではと考えるに至った。

ところで、市の健康増進計画(第4次)(案)のパブリックコメントには「フレイルやプレフレイルの高齢者が気軽に通える何かがあれば」という意見が寄せられていた。その「何か」に公園は候補となり得る。高齢者の閉じこもり予防、フレイル予防に向けて公園を是非活用できないだろうか。

私たちは民生委員を対象として、その調査結果も踏まえ公園での実践的取り組みを行い、他の公園でも応用できるように、その計画書を作成し公開することとした。それらの成果等が今回の報告書のなかに収められている。

しかし、私たちの取り組みは報告書の完成で終わりではない。今後も、赤穂市での高齢者の公園の利用を促進し、健康に寄与することを目指していきたい。

2023年7月

両校を代表して
谷川和昭

これまでの経緯

2021年より関西福祉大学社会福祉学部の谷川ゼミとはくほう会医療専門学校赤穂校の作業療法学科は連携教育を開始した。コロナ禍であったため、屋外の公園を対象に高齢者の健康器具の設置状況を調査し、地域住民の健康に寄与することを目指した。

2021年度は大学と専門学校周辺を対象に30の公園を調査し、資料にまとめた。続く**2022年度**は対象地域を広げ、21の公園の調査と高齢者の健康器具のある公園に関するリーフレットを作成した。

2023年度は過去2年間の調査結果を踏まえると、高齢者の健康器具の設置状況が少ないことから公園でできる体操等を考案し、市内の公園にて実践的取り組みを行なった。

公園でできる運動の 実施計画書

実施計画書の説明

◎今回計画書として作成した公園でできる運動は13パターンです。

◎参加人数や公園の広さ、実施時間を参考に、運動の目的にあわせて選択してください。

◎内容がわかりにくい場合は、QRコードを読み取ることで、You Tubeのイメージ動画を見ることができ、より詳細に計画ができます。

◎注意事項をお読みいただき、無理のない計画をしてください。

◎この計画書についてのご不明な点は、25ページの各学校の担当者にお問い合わせください。

公園でできる運動の実施計画書

プログラム名	えこうし音頭		
必要な公園の広さ	中間	所要時間	4分
内容の説明	<p>えこうし音頭という赤穂市で作られたフレイル（日本老年医学会が提唱した概念で、健康な状態と要介護状態の中間に位置する機能の低下が見られること）予防の体操を行いたい。この体操を行うことで、身体的機能や認知機能の低下を防ぎ健康な状態を維持することが可能になる。</p> <p>合計2回行う。 1回はゆっくりカウントに合わせて練習し、 2回目は通常通りに踊る。 公式You Tube→</p> 		
			
注意事項	周りとの間隔を開ける		
必要物品	特になし		
実施した感想	<p>えこうし音頭を初めて知った時は動きが難しくなく、足が悪い場合には椅子に座って踊ることも可能なため幅広い年代で楽しめるものだと思います。この機会でえこうし音頭がさらに広まるきっかけになればと思います。</p>	動画のQR	

公園でできる運動の実施計画書

プログラム名	ラジオ体操 I																
必要な公園の広さ	(狭い ・ 中間 ・ 広い)	所要時間	5 分														
内容の説明	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">1 伸びの運動</td> <td style="width: 50%; padding: 5px;">8 腕を上下に伸ばす</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">2 腕を振って脚を伸ばす</td> <td style="padding: 5px;">9 体を斜め下に反らす</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">3 腕を回す</td> <td style="padding: 5px;">10 体を回す</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">4 腕を反らす</td> <td style="padding: 5px;">11 両脚で飛ぶ</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">5 体を横に曲げる</td> <td style="padding: 5px;">12 腕を振って曲げ伸ばす</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">6 体を前後に曲げる</td> <td style="padding: 5px;">13 深呼吸</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">7 体をねじる</td> <td></td> </tr> </table>			1 伸びの運動	8 腕を上下に伸ばす	2 腕を振って脚を伸ばす	9 体を斜め下に反らす	3 腕を回す	10 体を回す	4 腕を反らす	11 両脚で飛ぶ	5 体を横に曲げる	12 腕を振って曲げ伸ばす	6 体を前後に曲げる	13 深呼吸	7 体をねじる	
1 伸びの運動	8 腕を上下に伸ばす																
2 腕を振って脚を伸ばす	9 体を斜め下に反らす																
3 腕を回す	10 体を回す																
4 腕を反らす	11 両脚で飛ぶ																
5 体を横に曲げる	12 腕を振って曲げ伸ばす																
6 体を前後に曲げる	13 深呼吸																
7 体をねじる																	
実施風景																	
注意事項	無理をしない																
必要物品	スピーカー、音源 (http://youtube.be/feSVtC1BSeQ)																
実施した感想	身体をしっかり伸ばすことができました！	動画のQR															

公園でできる運動の実施計画書

プログラム名	整理体操		
必要な公園の広さ	(狭い ・ 中間 ・ 広い)	所要時間	5分
内容の説明	<p>・ 収縮した筋肉をリラックスさせる</p> <p>「脚」 ①ふくらはぎ ②大腿部背面 ③大腿部前面 ④大腿部内側</p> <p>「体幹」 ①臀・腰 ②上背部 ③頸部</p> <p>「肩・腕」 ①肩 ②上腕 ③手首</p> <p>ポイント 1. 痛いと感じない程度に20～30秒ゆっくり伸ばす 2. 伸ばそうする部位の筋肉が十分に伸びている感覚を意識する 3. 反動をつけたり押さえつけたりしない 4. 呼吸は止めない</p> <p>・ おしゃべりしながら楽しく行う</p>		
実施風景			
注意事項	無理をしない		
必要物品	なし		
実施した感想	クールダウンができた。 疲れがとれた。	動画のQR	

公園でできる運動の実施計画書

プログラム名	下肢のストレッチ		
必要な公園の広さ	中間	所要時間	3分
内容の説明	<p>えこうし音頭だけでは補いきれない筋肉の運動をするために、ほかのストレッチを組み合わせることを提案する。</p> <p>下肢の運動がおろそかになっているので、下肢に重点をおいた4種類のストレッチを行い全体の筋肉の活動を期待する。</p> <p>ストレッチを行うにおいて、バランスが取りづらい場合はベンチに座って行うか支えを使ってストレッチを行うことを推奨する。</p>		
			
注意事項	周りとの間隔を開ける・反動をつけず、ゆっくり体を動かす		
必要物品	特になし		
実施した感想	<p>えこうし音頭と足のストレッチを組み合わせることで体全体を動かすことができフレイル予防が期待できます。簡単に行えるストレッチのため、ぜひえこうし音頭と一緒に行ってほしいと思います。</p>		動画のQR 

公園でできる運動の実施計画書

プログラム名	だるまさんの1日		
必要な公園の広さ	中間	所要時間	5分
<p>内容の説明</p>	<p>だるまさんが転んだ 鬼が後ろを向いている間、子が動く。 鬼が振り返った時に動いてしまうとアウト。 鬼の指示した命令に対して子がポーズして止まる。 子はポーズができなければ脱落。</p> <p>4人以上 10m～15m</p>		
<p>実施風景</p>			
<p>注意事項</p>	<p>怪我をしないように</p>		
<p>必要物品</p>	<p>なし</p>		
<p>実施した感想</p>	<p>指定する動きを参加者の身体状態によって変える必要がある 逃げるときは人によって動く速さが違うため時間制限に変えても良い</p>	<p>動画のQR</p>	

公園でできる運動の実施計画書

プログラム名	新聞紙引き競争		
必要な公園の広さ	中間	所要時間	3分
内容の説明	<p>新聞紙（6枚）をつなげておき、椅子を横に並べる。 それぞれの足元につなげた新聞を置いて足で引き寄せる。 一斉に新聞紙を引いていき1番早く引き終わった班の勝ち。</p>		
実施風景			
注意事項	熱中症		
必要物品	新聞紙、椅子、ガムテープ		
実施した感想	<p>思っていたより盛り上がっていてよかったと思いました。</p>	動画のQR	

公園でできる運動の実施計画書

プログラム名	ボール転がしリレー		
必要な公園の広さ	広い	所要時間	約5分
内容の説明	<p>各班の中で2チームに分かれておき、約20mを一直線上に手でボールを転がしてリレーする。 この時に、ボールはなるべく体の近くでしっかりと手で押していく感じで、蹴ったり投げたりしないように注意する。チーム戦で行う。</p>		
実習風景			
			
注意事項	熱中症		
必要物品	ボール		
実施した感想	<p>指先に意識がいったって普段動かさない筋を使うことができたと思う。 また、ボールが小さいので足腰の筋力増加になると思った。</p>	動画のQR	

公園でできる運動の実施計画書

プログラム名	たすきとり		
必要な公園の広さ	(狭い ・ 中間 ・ 広い)	所要時間	10 分
内容の説明	<ol style="list-style-type: none"> 1. たすきを1人1～3本持つ。 2. 走り回れる範囲を説明する。 3. 「よーい、スタート！」で自由に走り回り、自分がタッチされないように、他の人の肩にタッチする。タッチされた人はたすきを1本渡す。 4. たすきの受け渡しをしている人にはタッチしない。 5. 3～5分後にたすきを多く持っていた人が優勝です！ 6. 自分のたすきが0本になった人はたすきをもっている人を応援しましょう！ 		
実施風景			
注意事項	4人程から楽しめます。呼吸器や循環器に心配のない方におすすめです。転ばないように気を付けつつ楽しみましょう！		
必要物品	ロープ（たすき）		
実施した感想	みんなで楽しく走りまわり、身体をしっかりと動かすことができました！	動画のQR	

公園でできる運動の実施計画書

プログラム名	マーカー鬼ごっこ		
必要な公園の広さ	狭い	所要時間	4分
内容の説明	<p style="text-align: center;">正方形の中に鬼がいます。鬼じゃない人は正方形の線上でしか移動できず正方形の4つの角にいる時はタッチされないけど線上にいる時だけ鬼はタッチできます。6人制のゲームです。</p>		
実施風景			
注意事項	熱中症		
必要物品	4角となる目印のようなもの		
実施した感想	<p style="text-align: center;">以外と頭を使って考えないとい鬼ごっこだと思いました。適度に体も動かすことができ、頭も使うので認知機能低下防止につながると思った。</p>		動画のQR 

公園でできる運動の実施計画書

プログラム名	王様ドッチ		
必要な公園の広さ	中間	所要時間	15分
内容の説明	<p>1, 王様とお姫様を決める はじめに各チーム1名ずつ王様とお姫様を決め、相手チームには秘密!!</p> <p>2, ボールを当てる ボールを投げて相手チームの子を当て、当たったら外野へ行く。</p> <p>3, 王様に当てる 相手チームの王様とお姫様に当てれば勝利</p> <p>6人以上 縦10m 横20m</p>		
<p>実施風景</p> 			
注意事項	突き指		
必要物品	柔らかいボール		
実施した感想	<p>人数が多い場合は、規定の広さだと狭いためその都度大きくするべきであると感じた</p>		<p>動画のQR</p> 

公園でできる運動の実施計画書

プログラム名	ボーリング		
必要な公園の広さ	広い	所要時間	10分
内容の説明	<ul style="list-style-type: none"> ・ ペットボトル10本とボールを準備する ・ ペットボトル10本を順番に並べる ・ 前から3本を1点、次の3本を5点、最後の4本を10点とする ・ 2m離れた場所からボールをペットボトルに向かって投げる（2回） ・ 2m離れた場所からボールをペットボトルに向かって蹴る（2回） ・ 計4回の合計点数で勝敗を決める 		
実施風景			
注意事項	ボールを蹴る時に周囲を確認する ボールを踏んで転ぶ危険性があるので注意する		
必要物品	ペットボトル10本 ボール		
実施した感想	ペットボトルを倒すのが意外に難しかった 投げるよりも蹴る方が倒れやすかった		動画のQR 

公園でできる運動の実施計画書

プログラム名	ジェスチャーゲーム		
必要な公園の広さ	(<u>狭い</u>) ・ 中間 ・ 広い)	所要時間	10分
内容の説明	<p>前に1名もしくは2名出て、身振り手振りジェスチャーを行う。 お題が思いつかない場合はお題カードを見せる。 他の方は解答する方でジェスチャーを答える。 ジェスチャーをする方と解答する方を交代しながらゲームを進める。 5～6人1チームで実施する。 グループ全員がジェスチャーを行えば終了する。</p>		
実施風景			
注意事項	ジェスチャーする方はしゃべらない。		
必要物品	お題カード		
実施した感想	<p>頭と体を使って楽しくできた。 いい頭の体操になった。</p>		動画のQR 

公園でできる運動の実施計画書

プログラム名	命令ジャンプゲーム		
必要な公園の広さ	広い	所要時間	5分
内容の説明	<ul style="list-style-type: none"> ・ 輪になり間隔をあけて並ぶ ・ リーダーが命令を出す（前、後ろ、右、左） ・ 言われた方向にジャンプする（前と言われたら前へジャンプする） ・ 難易度を上げて「前」と言われたら「後ろ」にジャンプしてもらう（命令と逆にジャンプしてもらう） ・ スピードUP（慣れてきたら） ・ 2分して1分休憩して2分する 		
			
注意事項	ぶつからないように間隔をよくあける		
必要物品	なし		
実施した感想	<p>最初は言われた方向にジャンプするだけで 楽に体を動かすことができたが 難易度があがると難しく、頭と体の両方を動かすことができた。</p>	動画のQR	

赤穂市の民生委員・ 児童委員への健康関 連意識調査の結果

関西福祉大学2回生の谷川ゼミとはくほう会医療専門学校赤穂校の2年生は、2年前より連携して活動をしてきた。そのことを踏まえ、新年度（2023年度）のテーマに「地域での公園利用に向けた実践的活動の検討」を掲げた。検討を行うために2023年3月定例会にて集合調査を実施した。ここでは、回答に欠損値のない89名のデータ集計結果の概要（速報を含む）を示すこととした。本調査結果は、民生委員・児童委員自身の健康や活動に対する考えについて回答いただいたものであり、実践的活動への示唆を与えてくれるものである。

表1. 年齢

	人	%
65歳未満	9	10.1
60～64歳	9	10.1
65～69歳	32	36.0
70～74歳	38	42.7
75歳以上	1	1.1

表2. 性別

	人	%
男性	38	42.7
女性	51	57.3

表3. 民生委員・児童委員としての
在任期間（1期=3年）

	人	%
1期以下	37	41.6
2期	24	27.0
3期	18	20.2
4期	6	6.7
5期	2	2.2
6期以上	2	2.2

表4. 社会福祉士の仕事内容

	人	%
まったく知らない	11	12.4
あまり知らない	33	37.1
少し知っている	37	41.6
よく知っている	8	9.0

表5. 活動上で社会福祉士に
相談や連携をしたこと

	人	%
ない	80	89.9
ある	9	10.1

表6. 活動上で社会福祉士と相談や連携への希望

	人	%
まったくしたくない	1	1.1
あまりしたくない	10	11.2
まあしたい	54	60.7
したい	24	27.0

表7. 作業療法士の仕事内容

	人	%
まったく知らない	8	9.0
あまり知らない	30	33.7
少し知っている	42	47.2
よく知っている	9	10.1

表8. 活動上で作業療法士に
相談や連携したこと

	人	%
ない	85	95.5
ある	4	4.5

表9. 活動上で作業療法士と相談や連携への希望

	人	%
まったくしたくない	1	1.1
あまりしたくない	9	10.1
まあしたい	56	62.9
したい	23	25.8

表10. 公園に行く頻度（1週間あたり）

	人	%
ほとんど行かない	59	66.3
1-2日	20	22.5
3-4日	4	4.5
ほぼ毎日	6	6.7

表11. 今の健康状態

	人	%
あまり健康でない	11	12.4
まあ健康である	61	68.5
とても健康である	17	19.1

表12. 生活満足度全般について

	はい	どちらでもない	いいえ
自分のからだの調子に満足していますか	44(49.4)	38(42.7)	7(7.9)
自分の体力に満足していますか	37(41.6)	40(44.9)	12(13.5)
自分のからだの動きに満足していますか	46(51.7)	30(33.7)	13(14.6)
自分の精神的なゆとりに満足していますか	52(58.4)	31(34.9)	6(6.7)
自分の意思決定に満足していますか	54(60.7)	33(37.1)	2(2.2)
自分の信念(信条)に満足していますか	64(71.9)	24(27.0)	1(1.1)
友人との付き合いに満足していますか	60(67.4)	27(30.3)	2(2.2)
家族や親類の人との付き合いに満足していますか	59(66.3)	29(32.6)	1(1.1)
近所・地域の人とのつながりに満足していますか	49(55.1)	34(38.2)	6(6.7)
住んでいる地域の生活の便利さに満足していますか	33(37.1)	38(42.7)	18(20.2)
生活する上で必要な情報の得やすさに満足していますか	31(34.8)	52(58.4)	6(6.7)
住んでいる地域の福祉サービスの内容に満足していますか	27(30.3)	56(62.9)	6(6.7)
生活している地域の安全性に満足していますか	41(46.1)	38(42.7)	10(11.2)
生活している地域の環境衛生に満足していますか	43(48.3)	39(43.8)	7(7.9)
住んでいる地域の自然環境に満足していますか	55(61.8)	30(33.7)	4(4.5)

表13. 外出に対する自信の程度について

	全く自信がない	あまり自信がない	まあ自信がある	大変自信がある
家族や友人に止められても、自分が外出したければ外出できる	2(2.2)	10(11.2)	44(49.4)	33(37.1)
おっくうなときでも、外出できる	2(2.2)	10(11.2)	55(61.8)	22(24.7)
歩きにくい所やすべりやすい所を通る場合でも、外出できる	4(4.5)	11(12.4)	52(58.4)	22(24.7)
目的なしの外出ができる(ふらっと散歩)	5(5.6)	9(10.1)	53(59.6)	22(24.7)
仕事や人の世話のために、外出できる	3(3.4)	3(3.4)	48(53.9)	35(39.3)
外出時に、体調が悪くなっても対応できる	3(3.4)	27(30.3)	49(55.1)	10(11.2)

表14. 自分らしい生活にとって大切な活動について

	とても満足にできている	わりに満足にできている	やや満足にできている	あまり満足にできていない	ほとんど満足にできていない
過去1ヶ月間の、社交や創造的活動、アウトドア活動、ゲーム、スポーツ、旅行、友人とお喋りなど楽しみのための活動で、特にあなたの生活にとって大切な活動をイメージしてください。					
その活動をいつ・どのように行うかを自分で決定することができていますか	22(24.7)	32(36.0)	26(29.2)	7(7.9)	2(2.2)
あなたの生活に合わせて、その活動に使う時間やエネルギーをバランスよくとることができますか	19(21.3)	35(39.3)	24(27.0)	8(9.0)	3(3.4)
その活動を実際に満足に行うことができますか	20(22.5)	32(36.0)	27(30.3)	8(9.0)	2(2.2)
過去1ヶ月間の、就労、家事、育児、ボランティア活動、学業など社会的または経済的に貢献する活動で、特にあなたの生活にとって大切な活動をイメージしてください。					
その活動をいつ・どのように行うかを自分で決定することができていますか	20(22.6)	36(40.4)	28(31.5)	4(4.5)	1(1.1)
あなたの生活に合わせて、その活動に使う時間やエネルギーをバランスよくとることができますか	20(22.5)	36(40.4)	24(27.0)	7(7.9)	2(2.2)
その活動を実際に満足に行うことができますか	23(25.8)	30(33.7)	28(31.5)	7(7.9)	1(1.1)
過去1ヶ月間の、食事や入浴などの身のケア、買い物、金融機関の利用、車や交通機関での移動など自分のことを自分でする活動で、特にあなたの生活にとって大切な活動をイメージしてください。					
その活動をいつ・どのように行うかを自分で決定することができていますか	42(47.2)	30(33.7)	13(14.6)	2(2.2)	2(2.2)
あなたの生活に合わせて、その活動に使う時間やエネルギーをバランスよくとることができますか	38(42.7)	29(32.6)	18(20.2)	2(2.2)	2(2.2)
その活動を実際に満足に行うことができますか	38(42.7)	34(38.2)	13(14.6)	2(2.2)	1(1.1)

表15. 赤穂市内の公園での学生と交流企画

	人	%
参加は難しい	27	30.3
日程や時間次第で参加できる	62	69.7

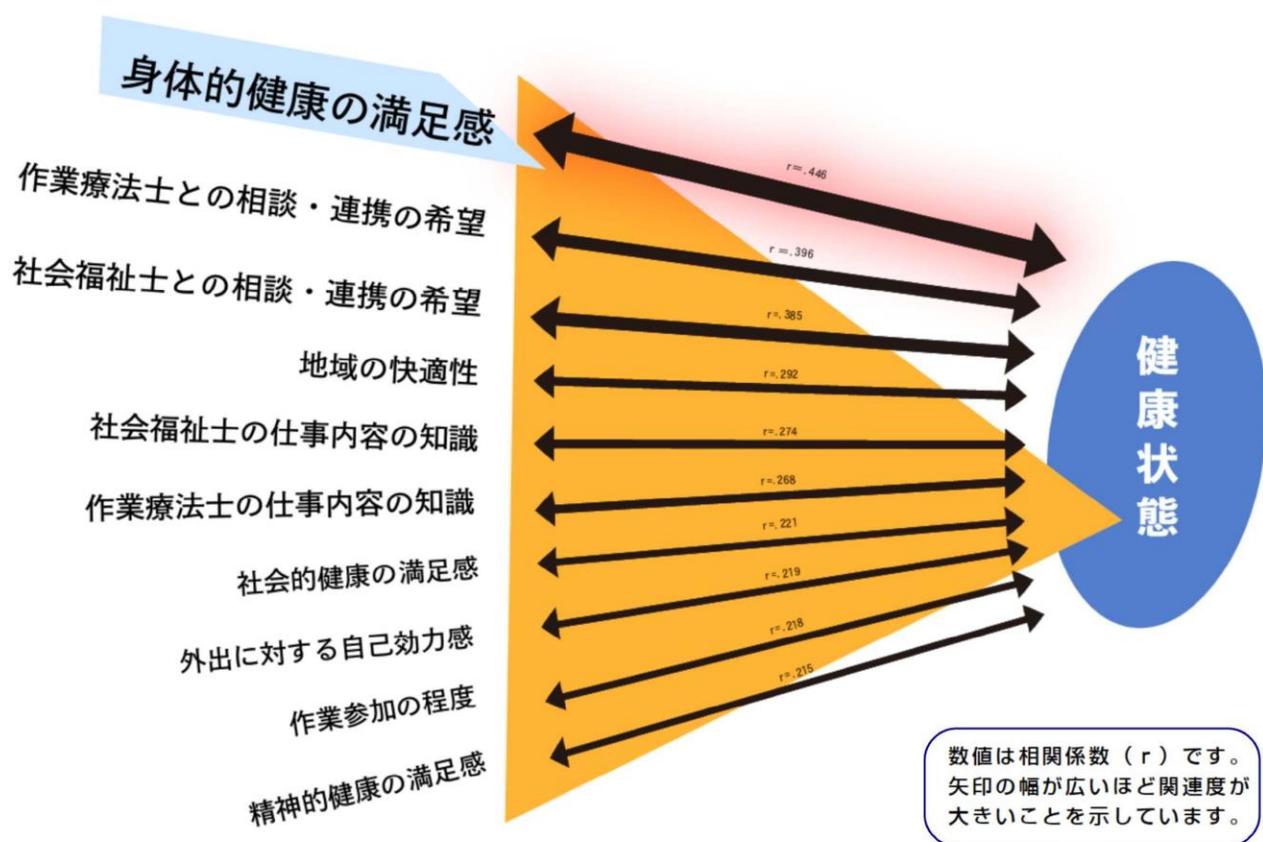
2023年3月の民生委員における健康関連満足度調査についての結果報告(速報)

はくほう会医療専門学校の赤堀と関西福祉大学の谷川が2023年3月に実施した民生委員調査結果より、ここでは、欠損値のない回答者89名の統計分析によって示唆されたことの一部をご紹介します。

まずは、調査にご協力いただいた方々のご年齢を性別でまとめると次のとおりでした。

年齢	性別	最年少	最高齢	平均年齢	標準偏差
	男性	62歳	74歳	69.4	3.18
女性	49歳	76歳	66.1	6.56	

つぎに、調査でご回答いただいた内容の関連性を相関分析等の手法を用いて調べてみましたところ、「健康状態」を維持向上させるためには「身体的健康の満足感」を高める必要があるという結果が出ました。すなわち、健康を保つには、からだを動かすことが非常に大切だということが分かったのです。

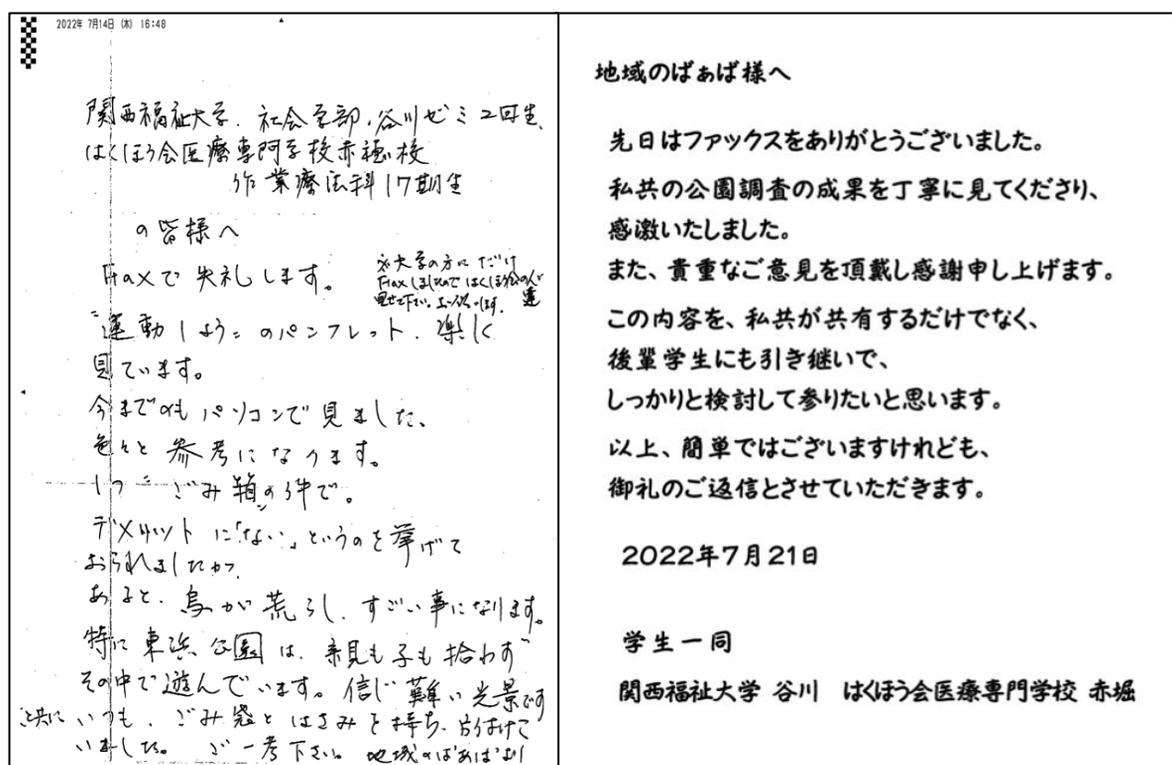


自分のからだの調子に満足できるようになること、自分の体力に満足できるようになること、そして自分のからだの動きに満足できるようになることは、健康状態のみにとどまらず、「精神的なゆとり」や「人との付き合い」にも影響することを調査結果は示唆しています。

タイで約10年前と約20年前に行われた二度の調査に基づく先行研究では、「公園の運動利用は高齢者の健康づくりの一方策として有効である」とされています。これは私たちが、高齢者の方々が元気に公園で取り組める有効なプログラムを探求している背景のひとつです。(2023.5.11 文責：赤堀・谷川)

学生が考える公園の ゴミ箱の設置について

○2022年の取り組み終了後に資料を両校のHP上で公開した。また、神戸新聞や赤穂民報でも取り上げていただけただけのこともあり、地域の方からFAX（下図左）で貴重なご意見をいただいた。



◎いただいたご意見には、FAX（上図右）にて2023年度の課題として検討をすることを返信した。

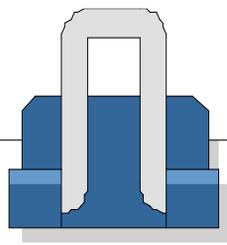
以上を踏まえ、次ページより2023年度学生の公園での
ゴミ箱設置に関する考えを掲載した。

遊び 汚い その他 しまう 考える
 可能性 溢れる 場所 処分 便利 主 治安
 お菓子 保つ 悪い 増える 捨てる 散らかる 利用
 小さい 散らかす 外観 思う
 持ち歩く ゴミ 蓋 持つ
 多い 形状 野鳥 まもる ゴミ箱 公園 起きる
 帰る 環境 困る
 食べる ごみ箱 工夫 損なう 景観 多発 諸々
 遊ぶ 衛生 植木 悪化 荒らす 放置 状況 鳥 しれる
 もらう 付き 設置 無い 欲しい

公園にゴミ箱は必要である

公園にゴミ箱は必要ない

すごい 動物 運動 溜まる
 立てる 遊ぶ 帰る 狙う 不良 看板 鳥 ルール
 汚れる 恐れ 景観 自動販売機 助かる
 周辺 野良猫 ゴミ箱 鳥 崩す 地域
 小さい 思う 家庭 捨てる 処理 いい
 良い 各自 公園 荒らす 持ち帰る しまう もつ
 そこら ゴミ袋 責任
 管理 袋 ゴミ 野鳥 飲食 カラス 持つ いれる
 自宅 設置 溢れる 持ち込む 付近 なくなる
 住む 綺麗 習慣 多い
 決める



あしがき

2023年度の取り組みは、これまでの調査を活かして、地域住民の健康に寄与することを目的に実施した。過去2年間は学生の地区踏査時は学校で待機しており、学生とともに公園に出向き、体を動かす経験は新鮮であった。今回もさまざまな方の協力のもとに成立しており、連携教育に先立って調査に協力いただいた民生委員児童委員の皆様、講話いただいた望月様に感謝申し上げます。本内容を地域の方にご覧いただき、活用いただくとともに、教員・学生が感じた公園で体を動かすことによる感情や感覚を共有できれば幸いである。

赤堀将孝

今回の実践的取り組みでは、現役の民生委員の方からの助言や専門学生との意見を交えながらより高い専門性を取り入れた運動法を計画することができた。当日ご参加いただいた地域の方は1名と残念であったが、学生自らも実演することで、高齢者の視点に立てる貴重な機会を得たと考える。私たちの考案した運動法をぜひ地域の方々にも実践して頂きたい。

前田璃子

今回は、地域の方が普段から公園でできる運動について皆で話し合いました。その中から、実際に公園でイベントも行いました。難易度は色々あり、皆で楽しく取り組むことができました。また、実践してみることで課題も見つかり、振り返りもできました。それぞれの運動の目的は地域の方に元気で過ごしてもらうためであり、まずは、身近な人から元気に過ごせるように今回の取り組みを話していこうと思います。

山根秀明

2023年7月

作成・編集者一覧（2023年度）

関西福祉大学社会福祉学部
谷川ゼミ2回生

青	森	優	莉
岩	島	沙耶	奈
浮	田	悠	人
梶		優	衣
澤	井	美	咲
武	田	結	羽
野	張	咲	菜
姫	野		栞
船	石	眞由	子
前	田	璃	子
前	山	立	樹
三	木	彩	夢
望	月		蒼
山	口	桃	花
横	田	有	未

社会福祉学部教授
社会福祉士 谷川和昭

はくほう会医療専門学校赤穂校
作業療法学科18期生

石	田	雪	子
井	平	燎	哉
浦	町	莉	子
奥	田	愛	梨
片	上	咲	弥
川	元	夏	花
渋	谷	春	友
武	田	和	沙
田	中	真	由
茶	木	爽	音
長	瀬	奏	良
中	村	優	里
永	吉	燿	也
西	田	琴	海
西	中	沙	良
樋	口	幹	紘
坊	野	綾	音
松	本	陽	介
三	原	かえ	で
目	木	琉	聖
山	根	秀	明

作業療法学科専任教員
作業療法士 赤堀将孝

特別講師（ゲストスピーカー）

赤穂市民生委員児童委員

望月博子様

はくほう会医療専門学校赤穂校
作業療法学科

×

関西福祉大学社会福祉学部
谷川ゼミ