

健康寿命の延伸を目指した 新潟市「フレイル予防事業」への参画



新潟県新潟市

須田 恒夫 (すだ つねお)

【アドバイザー取得年】

平成21年、61歳で取得

NPO法人健康生きがいづくり新潟
(新潟健生)

【活動概要】

■活動の趣旨(目的)
フレイル予防やカーリングコン、笑いヨガ、健康講座講師等の活動を行うとともに、助け合いのまちづくりを通じた社会参加を広め、地域住民の健康寿命の延伸を目指す

■活動領域

主に新潟市内

■活動メンバー

新潟健生など

■活動の成り立ち(きっかけ)

退職後の仲間づくりや就労のために、知識修得や資格取得に取り組んだ中で、健康・生きがいづくりに集約されている

■活動へのかかわり(役職・担当)

新潟健生(副理事長・事務局長)、新潟市フレイルサポーター、新潟市南中野山地区第2層生活支援コーディネーター等

■行政・他機関との連携

新潟市民活動支援センターでの交流会やポスターセッション、新潟市男女共同参画推進センターのフォーラムや利用団体交流会への参加、イベントチラシで新潟市や社会福祉協議会へ後援依頼、新潟市地域包括ケア推進課から、新潟健生へフレイル予防事業への協力要請あり

最近では各サポーターが測定のポイントを描いて描いてわかりやすく示したり、参加者の前で説明したりと主体的に動くようになり、サポーター自身の健康増進にも役立っている」と実感しています。



フレイルチェック終了後のグループワークでは、健康・生きがいづくりもアドバイス

○フレイル予防とのかかわり

フレイル予防に私がかかわることになったのは、平成29年に新潟市社会福祉協議会主催の「福祉・介護・健康フェア」で、フレイル予防の第一人者である東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授のセミナーに参加したことがきっかけでした。

それ以前にも、(一財)健康・生きがい開発財団からの情報でフレイル予防に関心を持っていったことなどから、いずれは新潟市でも実施できたらと考え、新潟健生の会員にフレイル予防に関する情報を提供していました。

そのフェアで、偶然にお会いしたのが新潟健生主催のセミナー講師を依頼したことのある終末期医療や介護施設運営にかかわっている斎藤忠雄内科医でした。斎藤先生は大規模高齢者コホート調査(柏スタディ)からフレイル予防にかかわっているとのこと、その後の行政・専門職向けのセミナーにも声をかけていただきました。また、市の担当課の職員の方々は、私が26年から新潟市生活支援コーディネーターとして活動していた時からの知りあいでした。

このような経緯から、新潟市でフレイル予防事業がスタートする際、新潟健生に協力要請があり、フレイルサポーターの候補者選出を依頼されました。

新潟健生のサポーターが推進役となり、市職員やトレーナーと連携してフレイル予防を通じた健康長寿のまちづくりに参画しています。



神奈川県秦野市

村上 政司 (むらかみ せいじ)

【アドバイザー取得年】

平成24年、63歳で取得

(一社)神奈川健康生きがいづくり
アドバイザー協議会(神奈川健生)

【活動概要】

■活動の趣旨(目的)
自分の健康のため、地域・人とのつながりをはかるため

■活動領域

秦野市内

■活動メンバー

NW = 50名、PW = 120名

■活動の成り立ち(きっかけ)

60歳で胃がん、62歳で前立腺がんの手術をし、健康の大切さや生きがいを考えるようになった

■活動へのかかわり(役職・担当)

日本NW協会上級指導員、日本PW協会マスターコーチpro

■行政・他機関との連携

秦野市や山北町などからPW事業を受託している

○神奈川健生に入会するまで

平成18年春に、伊豆の下田市で初めてノルディックウォーキング(NW)を体験しました。その後、箱根町で観光協会の誘客事業としてNWツアーをつくりました。

平成24年3月に退職し、6月に地元秦野市で秦野NWクラブを立ち上げました。前職とのつながりで行政や報道関係者の宣伝協力をいただきましたが、参加者は5名でした。けれども、月に2回NW講習会を開催し、秋にはポールウォーキング(PW)の講習会も始め、徐々に参加者が増えてきました。

NW、PWの活動を続けてきましたが、がんになり、入院中に「健康」や「生きがい」の大切さを実感し、それが私にキーフレーズになりました。そして、健康生きがいづくりアドバイザーの資格を取得し、神奈川健生に入会しました。

○神奈川健生NW協議会(KNWC)の仲間とともに

神奈川健生に入会すると、早速、神奈川健生NW協議会(KNWC)に加わりました。同じNWをしている県内13

ノルディックウォーキング(NW)と ポールウォーキング(PW)を通じて広がる仲間づくり

クラブの代表者が集まる運営会議や年に4~5回行われ、約100名が参加するKNWCツアーなどを通じてすぐに打ち解けることができ、信頼のおける仲間となりました。

○神奈川健生PW振興会も立ち上げる

私のクラブには、スポーツ的なNWを行うことが難しい方や足腰が衰えている高齢者の方も参加されています。そこで、神奈川健生ではKNWCとは別にPW振興会を立ち上げました。PWは、日本の整形外科医が考案した新しいウォーキング法です。PW振興会のメンバーと、KNWCのメンバーが重なっている場合がありますが、ともに情報を共有しながら、活動を続けていきます。

○仲間とともに、楽しく続ける

地元の秦野市では、月に4回ずつNWとPWの定例講習会を開催しています。1回の参加者はNWで約25名、PWで約35名です。定例講習会では、毎回、テーマを決めたワンポイントレッスンをを行い、ストレッチ、筋トレや脳トレなどを組み合わせながら、仲間とともに楽しく実践しています。

会員同士をつなぐ「ふれあいニュース」と「ポールウォーキング講習会のお知らせ」ハガキ



ノルディックウォーキング定例講習会