

3-1 身体活動・運動定着のための新たな取組 ～ゆるやかなつながりで住民の主体性を育てる～

池田あゆ美、町田和世、小林良清（長野市保健所）、小林文宗（長野県健康づくり事業団）

キーワード：身体活動・運動、健康教育、ボランティア、モニター会

要旨：身体活動・運動の普及、運動習慣の定着が図られるよう、運動支援ボランティアの養成が進められている。長野市では、養成講座から組織化したボランティア団体を育成・支援してきたが、会の維持が困難となった。ボランティアの募集ではなく、運動講習会参加者に声をかけ、組織化せず、ゆるやかにつながれる「モニター会」を開催したところ、自らが考えボランティア活動を行う参加者が見られるなど、健康づくりの広がりにつながりつつある。

A. 目的

本市では、昭和 63 年度から育成した健康づくりボランティア団体「長野市すこやかリーダー会」があったが、会員の固定化や高齢化等で活動の継続が困難となり、平成 30 年度に散会し、有志による活動となった。

一方、理学療法士が従前より一般市民を対象に実施している運動講習会においては、無関心層の市民の受講が課題であったが、受講者の一部からは継続した講座の実施が望まれていた。そこで、市のボランティアと位置付けたり組織化したりせず、自由に参加して身体活動や運動定着の学習と実践を行う機会として、平成 26 年度から「モニター会」の取組を行い、自主的に他のボランティア活動に加わる参加者が出るなど健康づくりの広がりにつながりつつある。

「モニター会」のこれまでの取組をまとめ、成果と課題を考察する。

B. 方法

1. 「モニター会」の概要

(1) 目的

身体活動・運動定着の市民講座に関する新たな手法や内容を正式に実施する前に、有志の市民を対象に試行し、その有効性や実効性を確認するとともに、参加者に運動実技や健康情報等入手の機会を提供する。

(2) 開催回数等

毎月 1 回 1 時間 30 分、会場は本市保健所。

(3) 内容

体組成測定後、新たに企画している運動実技や健康情報の提供、身体活動や健康に関する講座やイベントの紹介などを行う。

(4) 従事者 理学療法士 1 名。

(5) 参加者

一般市民を対象に理学療法士が実施している「女性のための運動入門講座」、「骨量・筋力アップ運動講座」、「運動習慣と筋肉が身につく講座」などの運動講習会において 69 歳以下の参加者が多い場合に「モニター会」の日程を紹介し、希望者に対して健康や健康イベント等の情報を毎月電子メールなどにより送付する。

(6) 運営

従事者が 1 名のため体組成計などの機器操作は参加者自ら行い、会場準備等への協力も依頼しているが、当番制などにはせず、可能な人が少し早く来て行うよう声をかけている。会員や役員なども設定せず、組織化しない。

2. 「モニター会」の取組と成果

「モニター会」への参加状況及び会がきっかけとなって参加者が行った健康に関する行動について、これまでの開催記録などからまとめる。

C. 結果

1. 「モニター会」参加の状況

運動講習会の回数・人数、情報提供希望者（新規・累計）、「モニター会」参加者実人数、1 回あたり平均人数は表 1 のとおり。

(表1) 年度	H26	H27	H28	H29	H30
運動講習会：実施回数 (回)	18	28	24	45	54
運動講習会：参加人数 (人)	127	151	231	397	380
情報提供希望者：新規 (人)	97	55	69	53	48
情報提供希望者：累計 (人)	97	152	163	166	166
モニター会：参加実人数 (人)	12	43	62	64	60
モニター会：1回あたりの平均人数 (人)	3.2	15.8	20.6	20.2	19.9

平成30年度まで53回実施、参加実人数133人(男性3人女性130人、33～79歳、平均57.2歳)。

2. 「モニター会」がきっかけで参加者が行った健康に関する行動

- ・当課主催シンポジウム会場での体組成測定、骨量測定等の機器入力、測定者誘導等のボランティア(15人)
- ・当課主催運動講習会での体組成測定等ボランティア(延38人)
- ・長野市健康増進・食育推進計画「ながの健やかプラン21」審議会の委員(3人)
- ・居住地区の住民向け集会へ健康課理学療法士を出前講座の講師として依頼(以下人数不明)
- ・得た情報・知識を居住地区の集会で提供
- ・得た情報により、他課および他団体主催の講演会・運動講習会等へ参加
- ・尿漏れ対策の骨盤底筋訓練の実施

D. 考察

市のボランティア養成講座を行っていた時は、3回シリーズを年に1コース開催していたため、参加数も10数人と少なく、ボランティアとしての定着がなかなか見られなかった。

今回、市の事業を試行する「モニター会」への参加という形で市と市民がゆるやかにつながれる機会を提供したところ、継続して参加する人も増え、しかも自主的に健康づくりの行動に広がるようになった。

「モニター会」参加者は、元々自ら運動講習会に申し込むなど運動への興味関心が高い市民であるが、「モニター会」の紹介を頻繁に行うことにより、身体活動・運動を継続する機運が醸成され、「モニター会」への参加を通じて新たな行

動につながったものと考えられる。

また、「モニター会」では理学療法士が新しい事業を試す場となっており、「市の事業に協力しよう」という関係づくりも功を奏していると考えられる。そして、「尿漏れ予防」等だれもが困っているが、教室として開催しても参加が少ない対策についても、「モニター会」において情報提供することで、困っている家族や友人等にクチコミで周知してもらえという波及効果もあった。

「モニター会」は、参加者を組織化せず、全体としての目標や活動はないが、個人個人が自由に参加し、交流する中で、参加者が自ら考え行動することができたのではないか。「モニター会」の運営への協力も動員や当番制などとせず、「可能な人が可能な範囲で」と声をかけるだけだったが、想像以上の参加者から協力を得ることができた。

E. まとめ

担当(行政)地区を持たない理学療法士として、身体活動・運動の普及啓発のため、市民とつながり、共に健康づくりをしていく場として、「モニター会」を試みたところ、新たな健康づくりへの展開の可能性が見られた。価値観の多様な現代において、無理のない形で、市民が主体的に行動できる取組を今後も継続していきたい。

F. 利益相反

利益相反なし。