実践・活動報告

令和元年度市民公開講座「人生 100 年時代を生き抜く!」 - 更年期を過ぎた大人のためのカラダづくり講座-開催報告

100 Years of Life - Health Support after a climacteric - 2019 Open Lectures in Nagoya City University

渡 邊 実 香1)

キーワード: 市民公開講座,健康支援,人生100年時代 Key words: Open Lectures, Health Support, 100 Years of Life

要 旨

名古屋市立大学では、毎年、教育組織7研究科と病院部門の計8組織からそれぞれの専門性を生かした市民公開講座を開催している。看護学研究科から今年度は「人生100年時代を生き抜く!-更年期を過ぎた大人のためのカラダづくり講座-」をテーマに、講義と体操(名古屋市瑞穂保健センター監修・みずほ体操)の2部構成で講座を開催した。体操は、名古屋市瑞穂区内で健康推進活動をされている「健康ささえ隊」のメンバー4名の参加協力を得て、実際の体の動かし方や健康生活を送る秘訣などについてのトークセッションも交えて行った。

参加者58名(男性24名・女性34名)アンケート回収数は54名だった.アンケート結果より,講座全体の感想は,「よかった・まあよかった」を合わせて90%以上であり,講座内容に対して概ね好評だった.また,自由記載において「継続的に開催して欲しい」「楽しく体を動かせた」「実技があってよかった」「健康ささえ隊の実体験を通しての話に説得力があった」など、参加型の体操を講座に取り入れたことへの評価も高かった.

以上から、本市民公開講座は、参加者の興味・関心に対して概ね応えることができ、生涯学習の提供の場としての一定の評価を得られたものと考える。

I. はじめに

名古屋市立大学では、教育組織7研究科と病院部門の計8組織からそれぞれの専門性を生かした市民公開講座を毎年開催している。この取り組みは、市民への生涯学習の機会を提供することを目的とし、最新の研究情報等の専門知識を市民に分かりやすく紹介し、大学の施設が市民の自発的な教育の場として活用されることをめざしている。今年度、看護学研究科からは、高齢化社会に対応すべく「人生100年時代を生き抜く!-更年期を過ぎた大人のための

カラダづくり講座 - 」をテーマに講義と体操の2部構成で実施した. 講義では、年齢とともに私たちの体の中で生じている変化についてホルモンの視点から解説し、老化対策として必要とされる運動・栄養・睡眠の中から、特に運動方法について提案した.

我が国は世界でも有数の長寿国となり、平均寿命に至っては、100年前と比較するとおよそ2倍の寿命になっている。そのため、更年期以降の期間が特に長くなり、この期間をいかに健康に過ごすことができるかが生きる上で大きな鍵となる。人の体は年齢と共に徐々に変化していくが、運動・栄養・睡眠

受理日: 2020年1月8日 採択日: 2020年1月14日

¹⁾名古屋市立大学大学院看護学研究科

をうまく活用することで、その変化のスピードを緩 やかに、そして時には改善することも可能だと言わ れている (サントリー健康情報レポー, 2019). 特 に、運動を取り上げた理由としては、加齢に伴うホ ルモン変化により、人の筋肉量は40歳代から減少 を始め、高齢者では1年に5%程度減少する。また、 健康な高齢者では生涯のピーク時の50~60%にま で筋肉量が低下し(谷本芳美, 渡邊美鈴, 河野令他, 2010). 筋肉量が低下することは、日常生活の活動 にも影響をもたらす. また, 歩行時の転倒は高齢者 にとり、要介護を引き起こす要因ともされ特に注意 が必要である. 65 歳以上の介護保険非認定者のう ち「約5人に1人(23.3%)」の方が過去1年間に 転倒経験を持つ(厚生労働省,平成22年,高齢労 働者の身体的特性の変化による災害リスク低減推進 事業に係る調査研究報告書)とも言われるほど、高 齢者の転倒のリスクは高いことが分かる.

厚生労働省は、健康づくりのための身体活動基準 2013 (厚生労働、2013) において、年齢別に身体活 動(生活活動・運動)の提案を行い、具体的な運動 内容等も提示されている. しかし、運動が健康づく りや老化防止に良いことは頭でわかっていても、実 践方法や継続することが難しいのも事実である。そ こで、加齢に伴うホルモン変化と身体変化について 理論的な理解を講義で促すことで運動の必要性を実 感して頂くと同時に,本学所在地(名古屋市瑞穂区) 地域で活動している「健康ささえ隊」のメンバーの 一部の方の協力を得て生活に根差した運動方法の教 示を試みた.「健康ささえ隊」の皆さんのご協力に 際しては、名古屋市瑞穂保健センターにて毎月実施 されている「健康ささえ隊」の定例会で企画説明を 行い、賛同を得た後、複数回の打ち合わせにより協 賛が実現した.

「健康ささえ隊」について:「自分も元気!みんなも元気!」 を合言葉に、地域での健康づくりに貢献している住民 グループ. 名古屋市瑞穂保健センターのサポートを得 ながら、学区内の約20カ所で、週に1~3回程度「健 康ささえ隊」メンバーが中心となり、ラジオ体操やみ ずほ体操を行っている. 市民公開講座に参加協力され たメンバーの年齢は70歳代~80歳代後半の男性2名, 女性2名だった.

Ⅱ. 講座の開催状況

1. 開催日時・開催場所

- 1) 日時 令和元年 11 月 23 日 (土曜日)
 - $13:30 \sim 15:00$
- 2) 開催場所 名古屋市立大学看護学部棟

2. 実施要領

名古屋市立大学による広報媒体を通して、名古 屋市民への周知を行った、広報媒体は、市民公開 講座のチラシ・名古屋市立大学主催の生涯学習情 報誌・名古屋市立大学ウェブサイト・広報なご や・新聞などに開催情報が掲載されていた. 今回 の講座は、体操を実施する計画であったため、定 員60名, 申込者数80名までとした.

【プログラム】

13:00~ 受付 アンケート配布

13:30~(5分)挨拶/説明

(看護学研究科 小田嶋裕輝准教授)

13:35~(40分)講義

休 憩 (10分)

14:15~ (45分) 体操・健康ささえ隊の皆さ んの話

アンケートは無記名式であり、受付時に配布された.

3. 倫理的配慮

参加者には今後の内容充実を図るために講演内 容に対するアンケートが配布されており自由意思 によりアンケート回収は行われた。また、公開講 座開始前に、口頭にて講座風景の写真撮影に関し て説明し、参加者にあらかじめ了承を得た.

Ⅲ. 結 果

1. 講座の内容と様子(当日の配布資料の一部・当

2部構成とし、前半で講義を40分実施した. 休憩をはさみ運動ができる教室に移動し「みずほ 体操」(名古屋市瑞穂保健センターホームページ) を実施した.

講義の主な内容は、加齢に伴い生じる体の変化 をホルモンの減少の視点より解説した. 加齢現象 に関与が大きいホルモンとして、性ホルモン (エ ストロゲン・テストステロン)と近年では成長ホルモンと筋肉産生との関連も示されていることから、主に3つのホルモンの役割について解説を行った。また、ホルモンを分泌させるために運動が効果的であることを説明し、厚生労働省が提案している身体活動強度「メッツ」の数値目標(厚生労働省 2013)、簡単かつ実現可能な方法として「今よりも10分多く毎日体を動かすことープラス10-」(厚生労働省、2013)具体的な内容を提示した。

休憩をはさみ教室を移動し「健康ささえ隊」のメンバー4人とともに「みずほ体操」を行った.「健康ささえ隊」のメンバーには、体操を一緒に実施していただくとともに、運動継続の秘訣(みんなと一緒にワイワイすごすこと、続けること、自分は10年以上この活動をしているなど)、ご自身のこれまでの生活歴(例えば、この活動に参加する前は、家の中にじっとこもっており背中が丸くなっていた。この夏に手術を受けたが、今こうしてしっかり元気になり元の生活をしているなど)についてもお話いただき参加者のモチベーションにつなげようと試みた。

【当日の様子:受付・講義・体操】





■ 「みずほ体操」について(名古屋市瑞穂保健センターホームページ内)

「みずほ体操」は、「いす体操・立ち体操・サンバ de みずほ」の3部からできている。各人が生き生き と健康に暮らしていただけるよう、気軽に取り組め る体操となっている。「みずほ体操」は、名古屋市 瑞穂保健センターのホームページ内に掲載されており、いつでも視聴可能な状態にあり、有用なツールである。

- ●「いす体操」:身体の体幹を鍛える体操で、体力 に自信がなくても、いすに座って気軽にできます。
- 「立ち体操」:身体の体幹を鍛える体操です. 気 軽にどこでもできます.
- 「サンバ de みずほ」: ロコモティブシンドローム (骨や関節,筋肉などの運動器が衰え,介護が必要になったり,そうなる危険性が高くなった状態)を予防する効果が期待できます.少し早いリズムで,気分も楽しくなる体操です.

今回の講座では、「いす体操」と「立ち体操」を参加者とともに実施し、「サンバ de みずほ」は、運動量も多いことから、健康ささえ隊のメンバーにより参加者に見てもらう形態を取った。







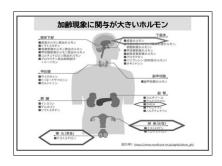


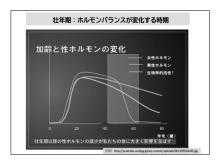
【当日配布資料の一部】

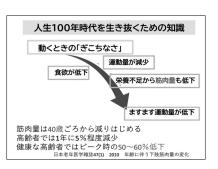


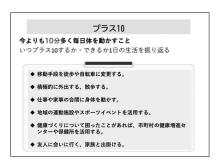
本日の講座内容

- 1. 日本の健康寿命・平均寿命の現在
- 2. 年齢とともに体に変化が起きるのはなぜか?
- 3. 体の変化に対応するために必要なこと
- 4. みずほ体操でリフレッシュ











みずほ体操 (いす体操)

身体の体幹を鍛える体操です。 体力に自信がなくても、いすに座って気軽にできます。

眼の体操 眼の玉を上下にすばやく動かす体操 頭は動かさない



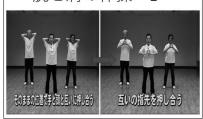
みずほ体操のご紹介

瑞穂区では、区民の皆さんが気軽に健康づくりに取り組んでいただくために、 「みずほ体操」を作成しました。

みずほ体操 (立ち体操)

いす体操の内容を立ちながら行うことで脚や背部の筋肉が刺 激されます。

腕と肩の体操 1



みずほ体操は、インターネット(You Tube)で視聴できます。 ご自宅でも実施してみてください。 みずほ体操検索 2. 体調と相談しながら行ってください。 3. 毎日少しずつ継続することも大事です。プラス10! 4. 健康ささえ隊のみなさんの活動にも参加してみてください

1) アンケート結果からみる参加者の概要(図1.2) 申込み者数80名のところ当日受講者58名(参加率72.5%)であり,男性24名,女性34名であった.アンケート回答数は54名(93.1%),男性22名,女性32名であった.年齢区分は,60歳代が最も多く,次いで50歳代,70歳代,80歳代であった.参加者の居住地は,45名(83.3%)が名古屋市内であり,その他6名(11.1%),無回答3名であった.職業の有無に関して,無職19名(35.8%)パート・アルバイト10名(18.9%)家事専業9名(17.0%)会社員・公務員6名(10.1%)自営5名(9.4%)学生2名(3.8%)無回答2名(3.8%)であった.

2) 受講動機

- ① テーマに興味関心があった. 41人(75.9%)
- ② 自己啓発. 10人(18.5%)
- ③ 無回答. 3人(5.6%)

3) 講座に対する感想

- 全体を通して〈よかった・まあよかった〉.
 50人(92.6%)
- ② 講座構成に関して〈よかった・まあよかった〉50人(92.6%)
- ③ テキストに関して〈よかった・まあよかった〉48人(88.9%)
- ④ 難易度〈ちょうど良い〉38人(70.4%)〈や や易しい・易しい〉11人(20.4%)
- ⑤ 時間〈ちょうど良い〉48人(88.9%)〈短い〉 2人(3.7%)

4) 自由記載コメント一部

① もう1講座あると良い.

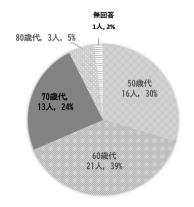


図1.参加者年齢区分

- ② わかっていても、なかなかできない、続か ない。
- ③ 実技があってよかった.
- ④ 今後も継続的に開催をお願いしたい.
- ⑤ 健康ささえ隊の人がいてくれたのでビデオ でわかりにくいところが分かってよかった.
- ⑥ タイトルから内容がよくわからなかった.女性向の講座を考えていた.カラダづくりをメインに体操等内容を書いてもらえると良かった.結果としては楽しく体を動かせた.
- ⑦ 健康ささえ隊の方のお話が実体験を通して のお話で大変説得力がありました. 運動の 大切さを実感しました.

Ⅳ. 考 察

例年、市民公開講座の参加者の年齢層は60歳代の男性が多い傾向にあったが、今回は女性の参加者数が男性を上回った。「更年期を過ぎた大人のためのカラダづくり講座」というタイトルフレーズだったことが影響していると思われる。〈テーマに興味があった〉とアンケートに回答された方が41名と多く、また、自由記載のコメントにあったように、〈女性に特化した情報が得られる〉と期待して参加して下さった方が多かったのではないだろうか。一般的に「更年期」とは、女性の一生において閉経前後5年の期間を指す言葉として用いられ、「更年期障害」として女性の不定愁訴の多くを説明することが多い。しかし、「更年期」は、女性のような閉経といった明確な事象に直面しない男性にも「更年期障害」として症状が出現することもあり、「男性更

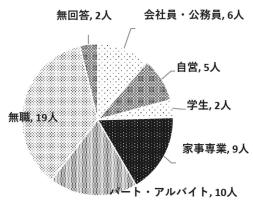


図2.参加者の職業

年期」専門外来も存在している現状もある.一方で. 一般参加者の方にとり「更年期」はまだまだ女性特 有の現象であるとの認識が根強く、私たち専門家の 一方的な見地からのテーマ設定あったことが、参加 者の期待に十分こたえきれなかったのではないかと 考えられた. 住民の視点に沿ったテーマ提示の工夫 が必要であった. しかしながら, このコメントをく ださった参加者の方も講座を通して〈結果としては 楽しく体を動かせた〉とのコメントで締めくくられ ており, 企画内容に対して一定の評価をいただけた ものと考えられる. また、参加者全体のアンケート 結果を通して, 講座全体, 講座構成, テキストに関 して約90%程度の参加者が〈よかった・まあよかっ た〉と回答している点を踏まえると、参加者は概ね 満足していただけたものと考える。また、難易度に 関しても,90%以上が〈ちょうど良い/やや易しい・ 易しい〉と回答しており、講義と選定した体操も適 切だったものと考える.

本公開講座の満足度が高かった理由の一つとし て、知識だけの提供にとどまらず、体操を導入した ことが挙げられる. 運動習慣を持つことが必要だと 理解しながらも、どの程度の運動を、どの程度実施 すればよいかわからなければ予防行動にはつながり にくい. 本公開講座では. 瑞穂区で健康推進活動を している「健康ささえ隊」の皆さんと一緒に体操を 行い、適切な運動の種類や程度を体感することがで きた. また. 単に運動方法を学ぶだけでなく「健康 ささえ隊」の皆さんのこれまでの生活エピソードに 触れたことも〈今後も(運動を)継続していきたい〉 という参加者の行動変容をもたらす意思へとつな がっていったのではないだろうか. 更に、参加者の 多くは何らかの職業を有していたにもかかわらず, 休日(祝日)を利用して公開講座に参加している点 において、各人の健康への意識の高さを示している と推察できる.こうした.健康に対し積極的な人々 のニーズを満たす企画の展開をすることができたこ とは本講座の目指すところであり、生涯学習の機会 の提供や自発的に学ぶ場を提供するという目的を概 ね達成できたものと評価する.

V. 結 論

今後、高齢化が進むことはゆるぎない事実であろ う. 平均寿命の延伸ではなく健康寿命の延伸に向け た対策と各人の自発的な取り組みに期待が寄せられ る. 本学所在地である名古屋市瑞穂区より発信され る「みずほ体操」は、名古屋市瑞穂保健センターの ホームページより配信されており、家庭でも各人が 自由に活用できる動画サイトも準備されている. こ うした情報を提供できたことも合わせて今回の市民 公開講座を開催した意義は大きいと考えられる. 今 後も住民に向けて研究的知見に基づいた情報をわか りやすく届ける活動を通して健康支援を行っていく ことは重要である.

辞 鯯

今回の市民公開講座を実施するにあたり、名古屋 市瑞穂保健センターの職員の皆様には「健康ささえ 隊」への呼びかけに始まり、定例会開催時の調整、 備品(のぼり旗)の貸し出しなど快くご協力いただ けました. また, 企画開催に際して老年看護学の見 地より会場設営など細やかなスーパーバイズを賜り ました. 名古屋市立大学看護学研究科山田紀代美教 授には心より感謝申し上げます. なお. 企画開始か ら当日の会場設営に至るまで機器類の設定準備等. 事務的なサポートをいただきました学術課の皆様に 心より感謝申し上げます.

利益相反

本論文内容に関連する利益相反事項はない..

【文 献】

厚生労働省、平成22年、高齢労働者の身体的特性 の変化による災害リスク低減推進事業に係る調 查研究報告書 https://www.mhlw.go.jp/new-info/ kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101006-1a.pdf (2019.11.20 閲覧)

厚生労働省,2013,「健康づくりのための身体活 動基準2013」及び「健康づくりのための身体活 動指針(アクティブガイド)」について https:// www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple. html (2019. 11. 20 閲覧)

- 名古屋市瑞穂保健センターホームページ,「みずほ体操」のご紹介 http://www.city.nagoya.jp/mizuho/category/112-4-10-0-0-0-0-0-0-0.html (2019. 11. 20 閲覧)
- サントリー健康情報レポート, https://health.suntory. co.jp/professor/vol23/ (2019. 11. 20 閲覧)
- 谷本芳美,渡邊美鈴,河野令他. (2010). 日本人 筋肉量の加齢による特徴. 日本老年医学雑誌, 47(1), 52-57.