

基本目標II「健康・長寿をめざす地域づくり」

開催日時：平成30年7月20日（金）

14:00～16:00

会場：瀬谷区役所5階大会議室

参加者：64名（+事務局18名）



≪講話≫

講師：日本体育大学 体育学部 健康学科教授 横山 順一 氏

テーマ：「地域で進める健康づくり」

★あなたは「健康」ですか？

POINT!

個人の健康状態は、個々の歴史の上にある！

- ・身長や体重が皆違うように、体力にも個人差はある！
他の人と比較しても意味はない！
- ・自分は健康だ！と思うこと『主観的健康観』は、
その人の健康に大きく影響する



★高齢期を正しく理解する

POINT!

「衰えていく能力」（⇒動作性能力）と「衰えない能力」（⇒言語性能力）がある！

- ・いくつになっても（90歳からでも）、できると思って努力すれば、できることはたくさんある！
- ・QOLを高めるためにも、続けることのできるものは、続けることが大切！
- ・加齢のスピードは皆同じだが、老化は人によって異なる

★健康長寿に向けて

他者とのつながりが大切！

POINT!

- ・他者とのつながりは、死亡率を低下させ、幸福感を高める、と最近の予防医学が実証している。

地域をあげての健康づくり！

- ・1人が健康に気をつけると、100人が健康になる。100人が健康の街は、一人ひとりが健康な街といえる

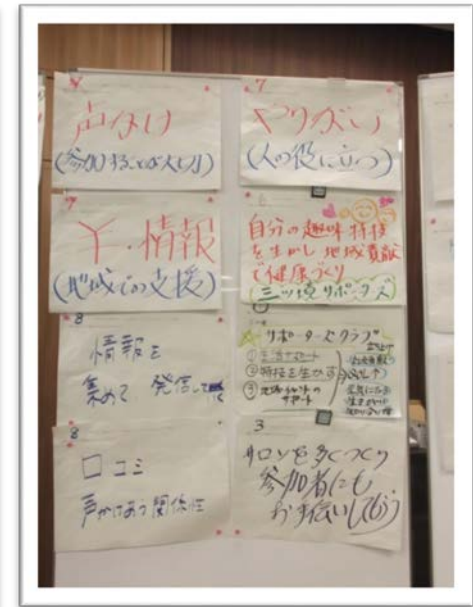
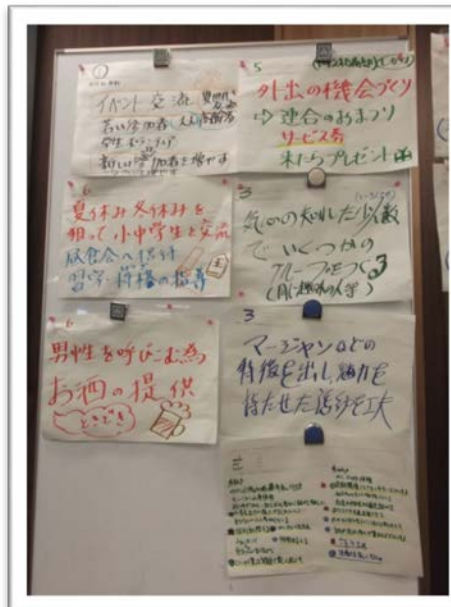
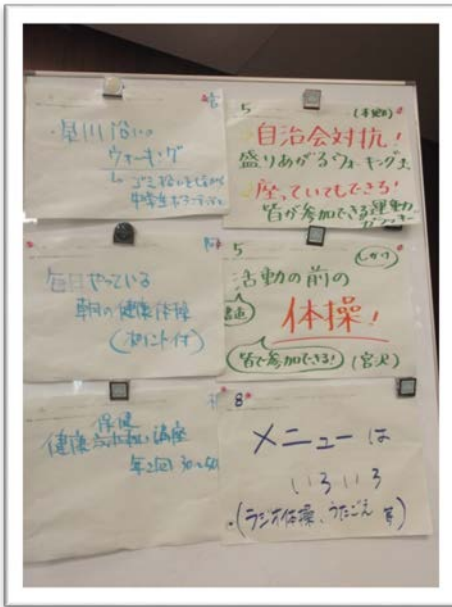
サクセスフルエイジングの条件

- ☆長寿（病気になるない、病気と上手に付き合う） ☆高い生活の質（人生や生活への満足度を高める）
☆社会貢献（誰かの役に立っているという実感が得られる）

≪グループワーク≫

テーマ「健康・長寿をめざす活動を広めるための工夫について」

8つのグループに分かれて、話し合いを行いました。話し合いの結果を、2～3つのポイントに絞り、発表しました。



アンケートの結果 (アンケート結果の一部を掲載します。) 回答数 57

1. 研修の内容はいかがでしたか

とてもよかった	31
よかった	23
どちらともいえない・不満	0
未回答	3

2. 研修の長さはいかがでしたか

ちょうどよい	49
短い	5
長い	0
未回答	3

3. 研修を受けて、今後取り入れてみたいことはどんなことですか

- ・ガラッキー (ロシア生まれのスポーツ)
- ・男性の参加を促す企画を検討したい。
- ・地域性を活かした柔軟な活動づくりの工夫をしてみたい。
- ・多世代交流。 等



4. 今後、受けてみたい研修の内容

- ・大規模災害の報告会、被災地応援の体験談等。
- ・男性の地域活動をどのように進めるか。
- ・他地区の活動を知ること。 等



5. 本日の感想、講師へのメッセージ

- ・とてもわかりやすく、興味深いお話でした。もっと、深く話をお聞きしたかったです。
- ・高齢期に対する考え方について、認識を高めることができました。
- ・具体的な事例を交えてのお話で、いろいろな可能性がみえてきました。
- ・高齢者時代に向けての対策、企画する側の心得など参考になりました。
- ・各地区の取組を聞かせていただき、とても勉強になりました。
- ・講師の時間が短かったです。続いて開いていただきたい。 等

