

羽ばたけ鶴巢



ツルス・ド・ツール

宮城大学看護学部看護学科3年

熱海綾香 加勢理紗 今野藍里 佐藤志穂 中村真由子

お礼

今回のフィールドワークにあたってたくさんの方々のご協力をいただきました。

- ・大和町の高齢者の皆様
- ・地域包括支援センターの皆様
- ・大和町役場の皆様
- ・関係施設の皆様

本当にありがとうございました。

皆さんが知っている超高齢者



日野原重明 104歳
聖路加国際病院名誉院長



瀬戸内寂聴 94歳
小説家、尼僧



三浦雄一郎 84歳
登山家、プロスキーヤー

◎鶴巣地区について

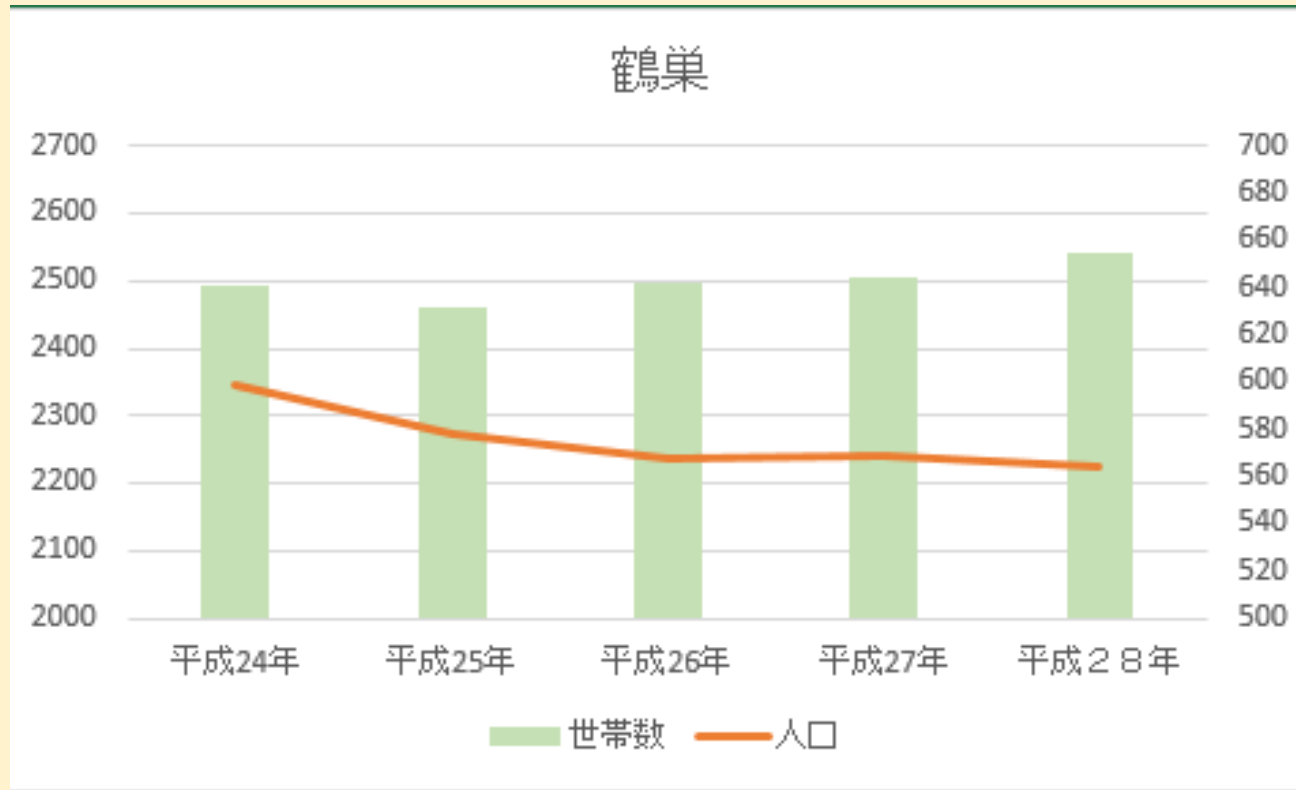
大和町の東側に位置し、富谷市や利府町に近い



◎人口

大和町：28,528人（平成28年7月末）

鶴巣地区：2,225人 男性1,118人 女性1,107人（平成28年）



◎鶴巣Health History

平成23年に鶴巣地区が**県内1位のメタボ率**！！！！

“脱メタボ重点推進モデル事業”として指導を受けることになる



3年間の指導により、メタボ率の改善がみられ事業終了！



「ここで活動を終わらせるのは
もったいない！！！」



鶴巢第2笑楽交（つるすだいにしょうがっこう）

として、住民主体で活動を継続することになる



◎鶴巢第2笑楽交

目的：

鶴巢地区の皆で健康づくりを推進し、

『心』・『体』・『食』・『運動』 について

楽しく学び、地域内につながり、健やかな生活を送ること

活動内容：

ウォーキング、外部講師を招いた健康講話会、ダンス会、
体操体験、ひな祭会 etc.



住民の声：

一人で歩いている
と認知症徘徊が
思われ

引きこもりとメタボ予防で
参加している！

健康増進の機会 の必要性



住民の声

若い子

でも若々

高齢者自身が自分の
まだまだある力を
自覚する機会の必要性



住民の声

子供が
少ないんだ

友達に誘われ
て参加した

部落の人たちは
知っていたけれど
他の部落
ちとはこ
合

交流の機会の
必要性

いる
テイ
たい



住民との関わりからみえた課題

- (1) 小学生が少なく、小学生と高齢者の関わりが少ない
- (2) ひとりでウォーキングしていると認知症徘徊だと思われる
- (3) 鶴巣第2笑楽交の男性の参加者が少ない

課題（１）

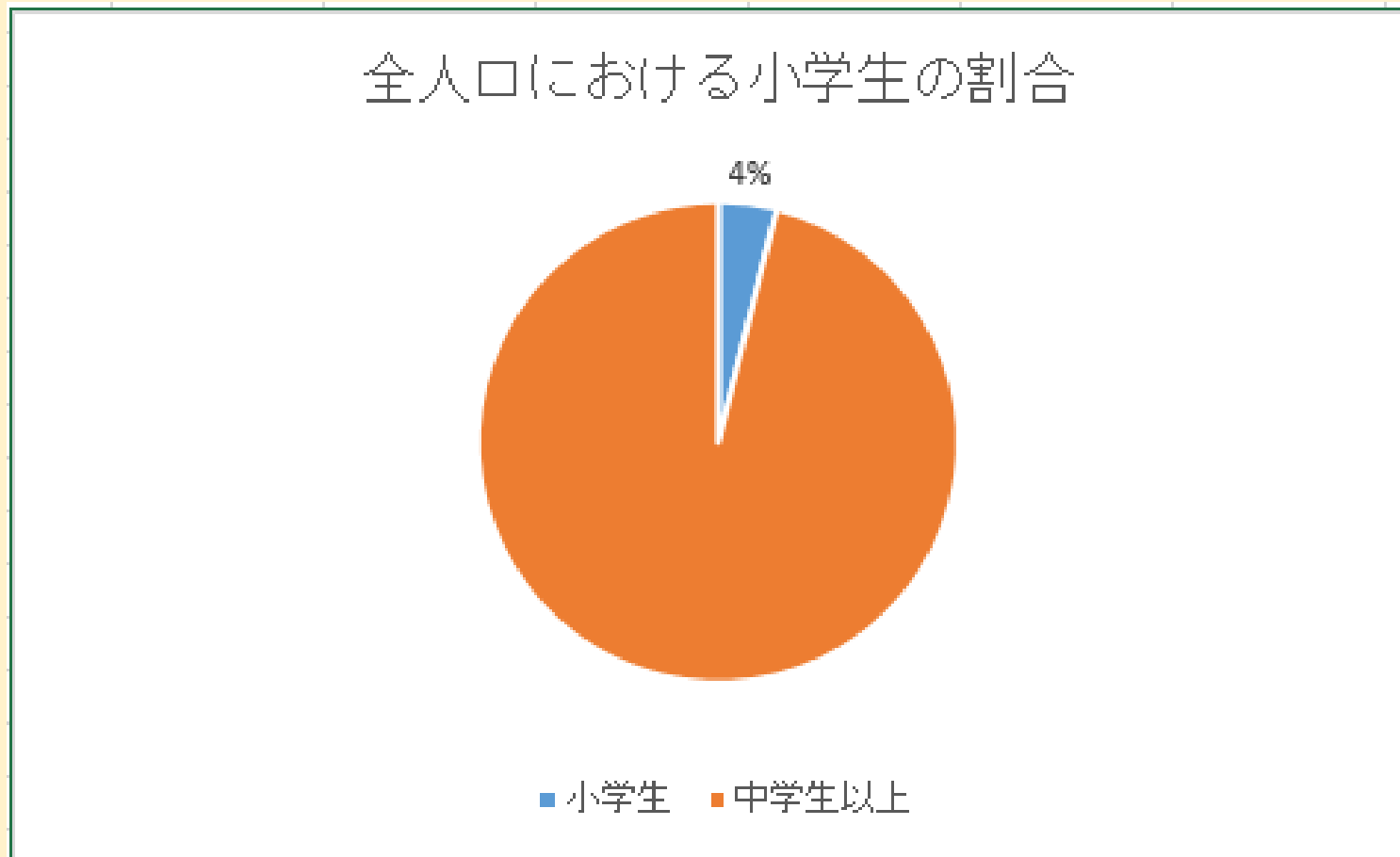
小学生が少なく、小学生と高齢者の関わりが少ない
⇒子どもと高齢者との交流の機会を増やす必要がある



大和町立鶴巣小学校

児童数 91人

鶴巣地区全体の約4%



改善案(1)

「全年齢層の交流の機会をつくる」

- ・ 大和町立鶴巣小学校の運動会の競技への参加、環境整備
→若いうちから交流をもってつながりを深める
- ・ 地区運動会の開催の提案
- ・ 高齢者が子供たちに昔の遊びなどを教える機会をつくる



課題（２）

ひとりでウォーキングしていると認知症の徘徊だと思われる

⇒運動機会の減少、

住民の認知症に対する正しい知識不足

⇒認知症に関する正しい知識を身につけ、認知症の人を地域で見守っていく必要がある

改善案（2）

運動や健康の大切さを知ってもらう機会をつくる

- ・パンフレット作成による広報活動
⇒スーパー、医療機関、役場においてもらう
- ・親子や家族で受けられる認知症の講演会を開催し、
認知症に関する理解を深め、認知症になっても安心して
出歩ける環境を整える

改善案（2）

運動や健康の大切さを知ってもらう機会をつくる

- ・ 健康教室の開催
- ・ 生活習慣病の講演会を開催する
⇒小学生の親世代の健康意識も高めて、日ごろの生活習慣を見直し、健康寿命を延ばす

課題 (3)

鶴巢第2笑楽交の男性の参加者が少ない

⇒男性の健康増進が図れない



改善案（3）

「男性が参加しやすい活動の工夫」

- ・ 日時を工夫する
- ・ 新たに男性のみの活動を開催
- ・ カラオケなどの娯楽も合わせて活動を実施する
- ・ ゴルフ大会の開催（杜の都ゴルフ倶楽部までウォーキング）



さらに...

「ウォーキングに意味づけをする」

- ・ウォーキング中にゴミ拾いを行い、地域内の環境整備に努める（地域貢献）
- ・地域内の各所にスタンプを設置し、スタンプを集めて商品やクーポン券と交換する(楽しみ)

「ウォーキングに意味づけをする」

- 既に大和町で作成されているウォーキングマップの対象地区を増やし、スーパー、医療機関、役場に置いてもらいウォーキング時に活用する
- 季節ごとに住民自らがお散歩コース**MAP**を作成し、ウォーキングに楽しみを与える（**地域の再発見**）

◎WHOの健康の定義

『健康とは、完全に、身体、精神及び社会的に
よい（安寧な）状態であることを意味し、単に病気
ではないとか、虚弱でないということではない。』

◎まとめ

地域の方々が**喜び**や**達成感**を感じながら、
地域で楽しく生き生きとした
その人らしい生活を営むことができるような活動を
支えていくことが大切！



健康は一人の力で維持・増進できるものではなく、
みんなでたのしみながらつくりあげていくもの

私たちはその手段（ツール）として
住民たちの暮らしを
陰ながらを支えていくことが重要である

