

講座

大学近隣住民を対象とした「健康教室」

－作業療法士の視点での地域貢献－

Health Promotion Classes for the neighborhood community of
Osaka Kawasaki Rehabilitation University
: Community Involvement as an occupational therapist

上島 健¹⁾、嶋野 広一¹⁾、倉澤 茂樹²⁾、水野 貴子²⁾

1 はじめに

大阪河崎リハビリテーション大学（以下、本学）では、理学療法学、作業療法学、言語聴覚学の3専攻を持つリハビリテーションの専門職養成に特化した単科大学であり、保健・医療・福祉の向上に寄与する人材育成を目的としている。本学では前述の目的に加え、開学時より地域貢献を推進している。新道¹⁾が提唱する地域貢献は、教育を通じた地域貢献、研究を通じた地域貢献、地域貢献のための地域貢献を挙げ、地域貢献事業に貢献している教員には研究費を上積みするなどの成果主義を取り入れている大学も存在する。また、これからの大学に必要なものとして、人材育成、大学と社会の連携、新たな発想での経営などが提言²⁾されており、地域社会との連携は非常に重要なものとして取り組む必要がある。大学が地域において存在し続ける意義を明確に意思表示することは、大学を存続し続けることにもつながり、本学は地域住民に愛されるリハビリテーション専

門大学に特化することが求められる。

開学初年度である平成18年度には、國末ら³⁾の報告のとおり「地域の子育て支援」を実施しており、子育てをしている父母、家族、療育・教育関係者を対象に支援を行ってきた。本学近隣住民の高齢者で、いわゆる老人会に所属している者との個人的な聞き取りでは、「健康」の関心が高く、リハビリテーション大学に対する期待が寄せられていた。このため、リハビリテーション専門職種である本学教員が「健康教室」を開催することは、大きな地域貢献になると考えられた。その結果、平成19年度より地域住民の健康促進に取り組み、地域住民と双方向のコミュニケーションを図りながら、河崎記念講堂等を地域住民が使用する「健康教室」を開講することとした。

「健康教室」の目的は、地域住民の健康促進に寄与し、本学施設を地域住民に開放し、教職員と地域住民の交流を図ることである。平成19年度に実施した「健康教室」の対象者は、本学近隣住民のうち、健康、運動に関心のある高齢者であり、本学施設に来学が可能な方を主とした。

1) Takeshi Kamishima
大阪河崎リハビリテーション大学
リハビリテーション学部 作業療法学専攻
E-mail: kamishimat@kawasakigakuen.ac.jp
2) 河崎医療技術専門学校 作業療学科

大学開放事業

健康教室「ヘルスケア 大阪河崎リハビリテーション大学」開催のご案内

平成18年4月 大阪河崎リハビリテーション大学が開学いたしました。

地域の皆様の健やかな毎日の為に、健康教室を開催させていただきます。

日頃から運動不足の方、簡単な運動をやってみたい方、一人では長続きしない方、本学教員（作業療法士）と一緒に運動しませんか！ふるってご参加ください。

下記日程 午前10時より（約1時間半程度）

河崎記念講堂にて（地図裏面） 〒597-0046 大阪府貝塚市東山7丁目8-1

日付	内容	健康ミニ講座 内容・講師
平成19年4月18日(水)	開講式・体力測定1	老化について
平成19年5月16日(水)	体力測定2・ボール体操	脳卒中について
平成19年5月30日(水)	ウォーキング練習	ウォーキングについて
平成19年6月6日(水)	イネーブルガーデン散歩	体力について
平成19年6月20日(水)	お見合いホッケー	骨粗鬆症予防の食生活について
平成19年7月4日(水)	シャッフルボード	認知症について
平成19年7月18日(水)	体力測定1	家庭内事故と住宅改造について
平成19年8月8日(水)	体力測定2 閉講式	腰痛について

各回内容：健康チェック（血圧・脈拍測定）、健康ミニ講座、健康体操、各種ゲーム、整理体操

平成19年3月20日現在

* できるだけ続けて参加されることが望ましいですが、途中からの参加も可能です。

* 学校行事等により、日付・内容・場所の変更がある場合もあります。

（準備していただくもの）

運動靴（滑らないもの）・上履き（体育館内で運動できる靴）・運動しやすい服装・水分補給用のお茶など・タオル・健康保険証のコピー（万が一の受診に備えて各自、ご持参ください）

お問い合わせ 大阪河崎リハビリテーション大学

〒597-0104 大阪府貝塚市水間158番地

電話番号： 072-446-6700（企画係）



図1 健康教室の案内用チラシ

（A4サイズのチラシにて、日程や概要を説明した。なお、計画立案時のチラシであり、当日の天候により実施内容とは異なっている部分がある。）

2 「健康教室」の構成

2.1 実施日程と担当職員について

健康増進の観点から、定期的を開催することとし、平成19年4月から8月までの期間において、合計8回実施することとした。日程は、筆者らの授業スケジュールを考慮し、水曜日を中心とした開催日時とし、チラシを作成した（図1）。

健康教室の運営には、筆者ら4名の作業療法士と本学事務局職員3名が中心となって構成された。今回、集団活動を日常的に治療として用いることが多い作業療法士が運営の中心となっ

た。この意義は、地域住民を集団としてとらえ、レクリエーション等の活動を活用できるためである。

2.2 各回の実施計画

1回の健康教室の進行は、1)河崎記念講堂へ来学、2)健康チェック（血圧・脈拍測定）、3)開会・ミニ講義、4)準備体操、5)主活動（レクリエーション等）、6)整理体操、7)閉会の順で実施した。ミニ講座は約15分、準備体操は約15分、主活動は約40分、整理体操と閉会で約15分とし、1回は約1時間半として計画した。事務局職員は前日に会場の清掃と会場設営の準備（看板設置等、図2）を行い、筆者ら



正門入口への看板設置



駐車場入口への看板設置



受付への張り紙



受付会場となる控室

図2 河崎記念講堂での会場設営
(看板や案内の張り紙設置を行い、受付まで迷わずに到着できるように配慮した。)

教員は当日に使用する物品や会場使用の準備を行った。

河崎記念講堂で健康教室を開催する上で注意したことは、講堂内の気温や湿度の管理である。空調設備が換気扇のみという状況であり、6月下旬から8月にかけての実施には参加者の水分摂取を促すことで脱水症状の予防に努めた。参加者には水分の持参を促すとともに、本学の方でも飲料水を適宜提供するように、教職員の共通認識を持った。

2.3 広報活動の実施報告

健康教室の開催日及び実施概要が確定した後に取り組んだことは、本学近隣住民への広報活動である。本学近隣4地区(M・K・B・Mm)の老人会会長宅を訪問して説明を行った。地区住民への広報は回覧板が中心であり、周知には1ヶ月程度の期間が必要であった。広報には前述のチラシ(図1)を相当数準備し、各地区の知人を介して広報を行った。

2.4 教職員間の連携について

健康教室を実施するにおいて、事務職員、教職員、本学関連施設職員との連携が不可欠であった。本学事務職員3名が全面的にサポートし、健康教室の実施中に各々がどのように動くかということを事前にシュミレーションした。河崎記念講堂には、公道からの入口が2箇所あり、徒歩で来る参加者と自動車や自転車等で来る参加者が、それぞれの入口から案内看板をみて受付に来ることができるように配慮した(図2)。

3 健康教室の実施報告

3.1 健康教室の実施

3.1.1 第1回 平成19年4月18日(水)

- ・参加者：11名(男性2名、女性9名)
- ・ミニ講座：「老化について」というテーマで、

一般的な高齢者の特性や加齢に伴う心身機能の低下について講演した。

・主活動：文部科学省における新体力テスト(65~79歳対象)における体力測定(握力・上体起こし・長座位体前屈)を実施した(図3)。客観的な体力指標について評価し、今後の運動プログラムや主活動計画立案に反映することを目的とした。

・反省点：1)肌寒い天候(気温13.6℃)で、体育館内でミニ講座を予定していたが、寒かったため、暖房可能な控室に変更した。2)血圧測定は自動血圧計1台だけでなく、本学にある水銀柱血圧計を用いて複数の職員が測定する方が効率的であった。3)控室の内線電話が頻回に鳴り、講義に支障があった。

・考察：周知期間が短期間であったにもかかわらず11名もの参加があり、老人会への広報が効果的であったと考えられる。参加者は、本教室がどのようなことを行うのか関心が高く、参加者にとって有用な活動という印象を与えることができれば、さらに評判となり、今後の参加者増加が期待された。体力測定を実施することで参加者の身体機能レベルが大まかに把握できる利点がある反面、参加者にとって満足度がどのようなものであったのかが推し量れない欠点もあった。健康教室における参加者の潜在的な二



図3 体力測定

(文部科学省「新体力テスト(65~79歳対象)」における上体起こしを行っている風景である。)

ーズを顕在化していくことが必要であると考えられた。

3.1.2 第2回 平成19年5月16日(水)

- ・参加者：14名(男性2名、女性12名)
- ・ミニ講座：「脳卒中について」というテーマで、脳卒中の概略説明とその予防について講演した。
- ・主活動：前回に引き続き体力測定(開眼片足立ち・10m障害物歩行)を実施し、体力測定の合間にボール体操を行った(図4)。第1回と同様、客観的な指標を評価することが目的であった。
- ・反省点：1) 6分間歩行(体力測定)を実施する予定だったが、他活動に時間を要したので、次回は時間配分に注意する。2) ミニ講座の声が聞こえにくいため、マイクを使用する。3) 講義資料を置き忘れる方がいるので注意する。4) 参加者が増え、氏名間違い予防のため、名札を準備した。
- ・考察：今回実施した開眼片足立ち、10m障害物歩行評価は立位バランスが要求され、第1回健康教室の参加者の身体機能を評価した上で実施することで、転倒事故などを防ぐことができたと考えられる。しかしながら、前回実施と同



図4 ボール体操

(体力測定を待っている間に、ボールでの体操を交えて運動を行った。)

様、体力測定の中に楽しみを見出せたかどうかという点が評価できていない点があり、今後の実施では注意が必要であると考えられた。参加者から、腰痛予防に関すること、足が痛くなったときの対処や予防方法を教えてほしいという要望があり、要望に沿った形で運営することで、地域住民のニーズに沿った健康教室を構築できる可能性があると考えられた。

3.1.3 第3回 平成19年5月30日(水)

- ・参加者：15名(男性4名、女性11名)
- ・ミニ講座：「ウォーキングについて」というテーマで、健康的な歩行や靴の選び方について講演した。
- ・主活動：ウォーキングの実技指導を行い、歩様や歩行時の姿勢について、本学理学療法学専攻教員による指導を行い、正しい方法を学習することを目的とした(図5)。
- ・反省点：1) 上靴を忘れる参加者を想定しておらず、靴裏を雑巾で拭いて対応した。2) 控室や体育館内に蚊が多数発生し、次回から蚊取り線香等で対応する。3) 当日は雨天にて天井の雨音が共鳴し、ミニ講義の声が聞こえにくかった。4) 水分摂取のタイミングについて、教職員間で共通認識を持つ。
- ・考察：健康維持や体力増強を目的として、ウォーキングを実践している参加者は多いものの、正しい姿勢や方法で実践できていないことが再確認できた。当初の予定では、屋外の第2イネーブルガーデンへウォーキングを行う予定であったが、雨天のため体育館内で行えるメニューに変更した。健康教室の開始直後と歩行練習後の歩様について、参加者自身が姿勢の変化を感じることができていた。このような実感を得られるような活動を継続していく必要性が感じられた。多くの参加者が継続的に参加しており、参加者の身体機能レベルに応じた運動負荷を伴った活動を取り入れられると考えられた。



図5 ウォーキングの実技指導
(体育館内でウォーキングの実技指導を行い、歩行時の姿勢や足の運び方を練習した。)



図6 第2イネーブルガーデンへのウォーキング
(第2イネーブルガーデンへウォーキングを行い、園内を散策した。)

3.1.4 第4回 平成19年6月6日(水)

・参加者：20名(男性5名、女性15名)
・ミニ講座：「体力について」というテーマで、日常生活の中で持久力を高めることや、運動習慣の目安について講演した。

・主活動：第2イネーブルガーデンまでウォーキングを行い、自然に触れて楽しんだ(図6)。前回の健康教室で実施した歩様や歩行時の姿勢を、実際のウォーキング場面で実践できることを目的とした。

・反省点：1)参加者に帽子や水分を持参することを伝達できておらず、直前に電話で依頼した。2)水分摂取の回数が多く、準備した紙コップが不足した。3)体育館内が蒸し暑くなり換気が必要だった。体育館と道路の面する下窓は自動車の騒音が著しく、ミニ講義中は閉めておく必要がある。

・考察：屋外での活動は天候により左右されやすく、降雨時のプログラムも立案する必要がある。ウォーキングでは歩行能力の差が顕著になるため、参加者の歩行レベルに合わせて、3グループ程度に分ける必要があると考えられる。

参加者は本学の第2イネーブルガーデンについて関心が高く、筆者らが予想するよりも楽しんでいた。このことから、参加者は日常生活の

中であまりウォーキングをする機会が少ないことが推察される。

3.1.5 第5回 平成19年6月20日(水)

・参加者：23名(男性5名、女性18名)
・ミニ講座：「骨粗鬆症予防の食生活」というテーマで、管理栄養士により日常の食生活で摂取する食材の注意点や骨折予防について講演した(図7)。

・主活動：2列に直面して、手に新聞で作った棒を持ち、お見合いホッケーを行った。各列に座った参加者は決められた方向のゴールに入るように棒でボールを叩き、制限時間内にできるだけ多く点数を取るゲームである(図8)。気晴らし、心身の活性化、棒で一生懸命にボールを叩くことによる心的発散が目的である。

・反省点：1)参加者の急増に対応できておらず、開会時刻である午前10時までに参加者の血圧測定が終了できなかった。開始時刻前に参加者が集中することを踏まえ、自動血圧計も使用する。2)血圧測定用紙に氏名未記入者があり、血圧測定者が必ず氏名を記入することを再認識した。

・考察：参加者が自ら新聞紙を丸めて作製した棒を使って、ボールを叩いてゴールをねらう活



図7 管理栄養士によるミニ講座
(骨粗鬆症予防の食生活というテーマで、水間病院より講師を招いたミニ講座である。)



図8 お見合いホッケー
(参加者は対面2列に並び、新聞紙で丸めた棒でゴールに向けてボールを叩いてテンスを競うゲームである。)

動である。棒でボールを叩くことが攻撃的であり、ボールを叩くことで爽快感を得ることができると考えられる。参加者はゲームに熱中しており、椅子に座ってボールを叩くように指示しているものの、椅子から立ち上がってしまう参加者もいるため、椅子から転落しないような配慮や注意も必要であると考えられる。

3.1.6 第6回 平成19年7月4日(水)

・参加者：22名(男性2名、女性20名)
・ミニ講座：「認知症について」というテーマで、加齢による記憶力低下や病的な物忘れについて講演した。

・主活動：参加者が4人で1組となりシャッフルボードを行った(図9)。認知症の講義で学習した、計算機能等をゲームの中で活用し、知的機能の促進を行うことを目的とした。

・反省点：1) 職員は準備等で控室外におり、控室の冷房が強くなっていることに気付かなかった。参加者が適切な温度と感じるようにエアコンを調整する。2) ミニ講座終了後、体育館内の換気扇を回すことを忘れていたため、ゲーム中は少し蒸し暑かった。3) シャッフルボードのルール説明が、参加者に理解しにくいようであり、ルール説明の工夫やルール変更が必要であった。4) 参加者が増加し、準備体操では1人1種目の体操を全員行っていたが、時間がかかりすぎるため改善する必要がある。

・考察：認知症に関する講義には関心が高く、参加者の知り合いでも「どのように対応すべきか」という切実な悩みを持っている人がいた。必要に応じて専門機関の窓口を紹介するなど、本学の職員の幅広い知識が必要であることが考えられる。

シャッフルボードでは図9に示す枠内の数字に向けてボードを打ち、最終的に枠内の数字に止まったボードの点数を合計して勝敗を競うゲームである。この活動では、ボードを自分が点数を取りにくいような打ち方や相手のボードを

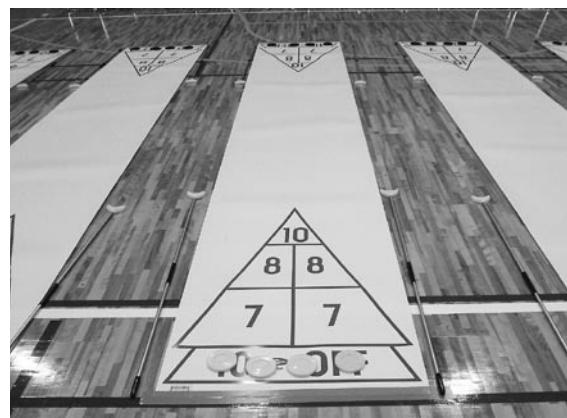


図9 シャッフルボード
(枠内に記載された点数に向けてボードを打ち、合計点数を競うゲームである。)

邪魔するような打ち方ができ、戦略的に考えることや得点計算するような高度な能力が要求される。今回の実施では短時間でルール説明を行い、参加者にとってわかりにくいゲームであった可能性が考えられる。

3.1.7 第7回 平成19年7月18日(水)

・参加者：19名(男性4名、女性15名)

・ミニ講座：「家庭内事故と住宅改修について」というテーマで、高齢による身体機能低下による家庭内事故やその対策としての住宅改修について講演した。

・主活動：文部科学省の新体力テスト(65～79歳対象)における体力測定(開眼片足立ち・6分間歩行)を実施した(図10)。第1～2回同様、客観的な体力指標について評価することを目的とした。

・反省点：1) ミニ講義中、扇風機の風が強すぎた。次回からは風向に注意が必要である。2) 開眼片足立ちで頑張りすぎて転倒しそうになる方がいた。次回、安全確保の人員を増やすか、時間計測に事務職員を動員する。3) 6分間歩行時に靴が脱げた参加者がいたので開始時に注意が必要である。4) 6分間歩行時に教員宛に電話が入った。運営中は電話を取り次がないようにする必要がある。



図10 6分間歩行

(体育館内で6分間の歩行を行い、その歩行距離を測定している。)

・考察：湿度が70%で、少し動くだけで発汗するほどの暑さであり、頻回に水分補給を行うことで脱水症状の予防に努めた。6分間歩行では実施手引きを遵守し、普通の手速で歩くことを常に強調し、体調の変化について教員が常時管理した上で実施する必要があると考えられる。6分間歩行では、参加者の持久力が全国平均と比べることができ、日常の運動指針を指導できるため、今後の活動選択について活用できる情報であると考えられる。

3.1.8 第8回 平成19年8月8日(水)

・参加者：20名(男性5名、女性15名)

・ミニ講座：「腰痛について」というテーマで、腰痛の原因や予防について講演した。

・主活動：前回に引き続き体力測定(10m障害物歩行・長座位体前屈・上体起こし・握力)を実施した。第1～2回同様、客観的な体力指標について評価することを目的とした。

・反省点：1) 体力測定記入用紙が、前回使用した物を準備していた。2) 前回の欠席者にアンケートを配布することを忘れていた。3) 講堂前への駐車が増えてきており、参加者人数が増えた際には、駐車場所を指示する必要がある。

・考察：気温34度、湿度70%と蒸し暑さが際立っていたため、水分補給を4回行い、脱水症状の予防に努めた。この8回の実施状況を踏まえながら、参加者は今後も継続して参加したいというニーズが確認できた。継続的に実施し、体力測定を経時的に実施することで、体力の指標を評価でき、参加者の健康増進に寄与するものであると考えられる。

3.2 健康教室を通しての総括と課題

健康教室は30名の参加者があり、全8回における延べ人数は143名であった。第2回目より参加者が増加し、参加者が近隣の知人を誘ってくる場面も散見された。1回当たりの平均参加

人数は 17.9 ± 4.1 人であり、20名程度のグループ運営が必要であることが明らかになった。対象者の増加に対しては人員配置を適正にすることとし、参加者のニーズに合わせてグループ編成を分けるなどの方法も検討することが今後の課題であると考えられる。

ミニ講義では、参加者の理解度や関心度に合わせてテーマや講義内容を検討することが必要であると考えられた。講義内容は、一般的に高齢者の身近に起こっていることをテーマとして講義を理解しやすいように配慮し、参加者からの質問を受ける時間を多く取れるように15分程度のミニ講座とした(図7)。

準備体操では、面白い動きの体操、声を意識的に出す体操、左右非対称で動作が難しい体操を行った。楽しく参加できるように教員は雰囲気作りが重要であると考えられた(図11)。

主活動では、参加者の多くがゲームや体力測定を一生懸命に行う傾向があり、その結果、活動中に無理をして転倒する危険性があったので、教員は適宜指導を行った。参加者は高齢者であり、上肢機能低下(講義資料のページめくり場面での拙劣動作)や下肢筋力・立位バランスの低下(靴を脱ぐ際のふらつき)が見られ、加齢に伴う運動機能低下が伴っていると考えられ、今後の活動においても、転倒事故等を未然に予防するようなプログラム立案が必要であると考えられた。

4 参加者からの意見と今後の課題

4.1 参加者からのアンケート

健康教室の第7回、第8回において、アンケート調査を行った。その結果とアンケート用紙を図13、図14に示す。この2回に参加した27名に無記名でアンケートを記入するように求め、19名から返答があった(返答率70%)。



図11 準備体操

(参加者が円形に座り、教員が司会となって楽しい雰囲気の中で体を動かした。)

4.1.1 健康教室を知ったきっかけ

健康教室を知ったきっかけとして、地域の会合が最も多い回答(9名)であり、次いで知人・隣人の誘い(6名)、チラシ(4名)であった。ホームページを参照した人はおらず、地域の会合や直接宣伝するような広報活動が有効であることが考えられる。

4.1.2 参加したきっかけ

参加したきっかけは、興味があった(12名)という回答が最も多く、次に健康面に不安がある(6名)、無料(6名)、運動するきっかけになる(6名)、家族にすすめられて(5名)であった。複数回答が可能である質問であるものの、全体の回答を通して、参加者は健康や運動に関する関心が高いということが考えられた。

4.1.3 開催場所に関する希望

開催場所に関しては、河崎記念講堂まで出向くことが負担になるのではないかと考えていたが、全員から河崎記念講堂で実施希望があった。そのうち1名は、複数の選択肢を選び、大学施設の見学を希望していた。今後の健康教室において、本学施設を利用するようなプログラムを検討することの必要性が考えられた。

平成19年度 前期:健康教室 アンケート 集計結果 返答 n=19

以下のアンケートについて、お答えください。ご意見等についてもご記入ください。

1、健康教室をどのような形でお知りになりましたか？

- ア) 知人・近隣の方のお誘い→6名 イ) 地域の会合→9名 ウ) 健康教室のチラシ→4名
エ) 本学のホームページ→0名 オ) その他→1名(長生会)

2、参加されたきっかけは(複数回答可能)

- ア) 健康面に不安があったから→6名 イ) 知人が参加するから→2名 ウ) 興味があったので→12名
エ) 無料だから→6名 オ) 運動するきっかけになったから→6名 カ) 家族にすすめられて→5名
キ) その他→3名(・大学の教室だから興味があった。・仕事が終わりに、体があいていたから。)

3、健康教室の開催場所はどの場所がご希望ですか？

- ア) 河崎記念講堂(体育館)→19名
イ) 大阪河崎リハビリテーション大学の校舎→0名
ウ) その他→1名(大阪河崎リハビリテーション大学の校舎にも見学に行きたいです。→複数回答者)

4、開始時刻(午前10:00)は皆様にとって、ご都合はいかがでしたか？ →未記載1名

- ア) 午前10:00がよい→16名 イ) 午前11:00がよい→0名 ウ) 午後がよい→0名
エ) その他→2名(・夜6時半位 ・午前9時半～)

5、実施時間(毎回、約1時間半)は、適当でしたか？

- ア) もう少し短い方がよい→0名 イ) 適当である→18名 ウ) もう少し長い方がよい→1名
エ) その他→0名

6、ミニ講座についてお伺いします。→各項目の合計が19名にならないのは、未記載者のためである。

- ア) 講師の声はよく聞こえましたか？→全体を通してお答えください。
・よく聞こえる→7名 ・まあ聞こえる→4名 ・普通→5名 ・少し聞こえにくい→3名 ・聞こえないことが多い→0名
イ) 配布資料(プリントの文字)の見やすさはいかがでしたか？
・見やすい→17名 ・まあ見やすい→1名 ・普通→1名 ・少し見えにくい→0名 ・見えにくい→0名
ウ) 配布資料やミニ講座は生活の中で役に立ちましたか？
・役に立った→9名 ・まあ役に立った→5名 ・普通→3名 ・あまり役に立たない→1名 ・役に立たない→0名
エ) ミニ講座の時間は、適当ですか？
・長い→0名 ・やや長い→1名 ・ちょうどよい→16名 ・少し短い→2名 ・短い→0名
オ) 今後のミニ講座で聞きたいことなどについて、ご希望のテーマをご記入ください。→10名が記載

・食事のバランス、自分で簡単に出来るもの。 ・健康診断で分かること、分からないこと。頭痛を解消する健康体操 ・①腰痛、足の膝について ②下腹脂肪をなくす方法や食事の取り方など ③食後の散歩 ・内科的な病気の話。精神的な病気の話。 ・老化予防＝シミはどうしてできるのか？ ・若い時と違って体の機能が低下してくるので、少しでも進行をくい止める方法や運動等について自分でも出来ることを教えてほしい。 ・認知症になってきた人にどうしてゆけばよいか？ ・体。病気。について ・いろいろ病気の事。年をとると本を読むのは難しいから、話を聞く方がよい。 ・死ぬ直前まで自立歩行できるような体力づくり。

このアンケート結果は、記入者を特定しない形で、本学業務・研究に活用させていただきます。

図12 アンケート結果(前半)
(アンケート前半を集計し、回答人数等を記載している。)

1、河崎記念講堂(体育館)についてお伺いします

ア) 体育館内の気温や換気はいかがでしたか？

・**適当**→18名 ・**やや不満**→0名 ・**不満**→0名 未記載1名 →以下のご意見は6名が記載

ご意見: ・あまり冷えない方が良いと思う。少しは汗を出したらいいと思います。・4月の体育館はとても寒かったです。・最初は寒かったが、以後は適温だった。・広い場所で体を動かして良かった。・良かったです。・新しい館内にいるだけでうれしい。

イ) 河崎記念講堂(体育館)に来られる際の交通手段についてお答えください

・**自動車(同伴を含む)**→11名 ・**徒歩**→5名 ・**自転車**→3名 ・**バイク**→2名 ・**その他**→0名

ウ) 河崎記念講堂(体育館)に望むことは、何かございますか？ →5名が記載

・今のままで良いと思います。・トイレは夏は良いけど、冬は便器は寒かったですので、冬場の時は宜しくお願い致します。・立派な体育館なので、楽しく、気持ちよく参加させていただきました。・満足です。・一人でも多くの受講生を誘います。

2、健康教室での運動・レクリエーションのメニューについて、お答えください

ア) 準備運動(毎回) →・とてもよい→11名 ・まあよい→2名 ・普通→3名 ・少し不満→1名 ・不満→0名 ※未記載→2名

イ) 体力測定(4/18,5/16) →・とてもよい→6名 ・まあよい→4名 ・普通→5名 ・少し不満→0名 ・不満→0名 ※未記載→4名

ウ) ボール体操(5/16) →・とてもよい→6名 ・まあよい→2名 ・普通→6名 ・少し不満→0名 ・不満→0名 ※未記載→5名

エ) ウォーキング(5/30) →・とてもよい→8名 ・まあよい→4名 ・普通→3名 ・少し不満→0名 ・不満→0名 ※未記載→4名

オ) 園芸場への歩行(6/6) →・とてもよい→8名 ・まあよい→3名 ・普通→3名 ・少し不満→0名 ・不満→0名 ※未記載→0名

カ) お見合いホッケー(6/20) →・とてもよい→7名 ・まあよい→4名 ・普通→4名 ・少し不満→0名 ・不満→0名 ※未記載→4名

キ) シャツフルボード(7/4) →・とてもよい→5名 ・まあよい→4名 ・普通→4名 ・少し不満→1名 ・不満→1名 ※未記載→4名

ク) 体力測定2(7/18) →・とてもよい→11名 ・まあよい→2名 ・普通→4名 ・少し不満→0名 ・不満→0名 ※未記載→2名

3、運動・レクリエーションの実施時間はいかがでしたか？

・**長い**→0名 ・**少し長い**→0名 ・**適当**→17名 ・**少し短い**→2名 ・**短い**→0名

運動・レクリエーションについて、ご意見がある方はご記入ください。→7名が記載

・ウォーキング。外に出ることも何回か有る方がいい。・秋にはミニ運動会的な事もあると良い。・広い体育館なのでもう少し大きく動いて行ける運動が良いと思います。イネイブルガーデン散歩も楽しい。・準備運動はそちらの方で決めてほしい。毎回同じようなことであんまり準備運動には適さないと思う。・声を出しながら行きたい。・トレーニング道具などを置いてほしい。・受講生同士の親睦を図りたい。

4、今後の健康教室について

ア) これからも参加したいですか？ ・**参加したい**→17名 ・**検討中**→1名 ・**参加したくない**→0名

イ) 友人や知人に紹介したいですか？ ・**紹介したい**→10名 ・**検討中**→5名 ・**紹介したくない**→0名

ウ) 健康教室の開催曜日は平日であれば何曜日がよいですか？

・**月曜日**→3名 ・**火曜日**→2名 ・**水曜日**→14名 ・**木曜日**→0名 ・**金曜日**→1名

エ) 昼食をご一緒に取る形(AM 10:30~PM 1:30頃)で健康教室を開催すれば、皆様は参加しますか？

・**参加したい**→13名 ・**時間などの都合で参加できない**→4名 ・**参加したくない**→2名

5、今後の健康教室について、ご意見、ご要望をお願いします。→12名が記載

・健康教室の来る日を楽しみにまっています。・ディスコン。・毎日の食事を少しだけ見直す話をして下さい。・リズム体操、ヨガ、ダンス等も入れてほしいです。先生たちはすごく私たちに気を使って下さってる事は良くわかります。言葉使いも丁寧に一言一言ははっきりと丁寧にありがとうございます。・準備運動は今まで通りでもいいのですが、時々先生の指導で体操できたら、いいかな？と思います。例、肩こり体操、背筋体操、腰痛体操など。最初、不安ながら参加させて頂きましたが、皆が和気藹々で先生方も優しく楽しい健康教室です。・いろいろ無料で教えていただき感謝いたしております。これからも続けて下さい。・まだ2回しか参加していないのですが、出来るだけ参加させていただきたいです。・外でのウォーキング等も検討してほしい。・今回の型で無理しない。それが良かったですよ。年齢も幅があっても皆出来る、笑ってできることが良い。・色々ありがとうございます。引き続き教室を楽しみにしています。・運動不足になるし、外に出る事も少なくなるので、これからも続けてほしい。皆さんと話をしたり楽しい。

このアンケートは封筒に入れて、次回参加時にご持参いただくか、大学事務室へご持参ください。

図13 アンケート結果(後半)
(アンケート後半を集計し、回答人数等を記載している。)

4.1.4 開始時刻について

開始時刻について、準備の都合で午前10時に開会していた。午前10時開会希望という回答が16名であり、この時間に開会することで、昼食前の時間帯に終了するため、参加者にとって都合の良い時間帯であったと考えられた。

4.1.5 実施時間について

健康教室を実施した時間は午前10時から午前11時半までの1時間30分であり、実施時間は18名の参加者が適当であるという回答であった。ミニ講座やレクリエーション等の活動を含めた時間が適切であったと考えられた。

4.1.6 ミニ講座について

講師の声が聞こえるかどうかという質問について、よく聞こえる(7名)、まあ聞こえる(4名)、普通(5名)、少し聞こえにくい(3名)という回答であった。河崎記念講堂内でミニ講座を実施したため、隣接道路の自動車走行音、換気扇音、降雨時の天井音等が講師の声を遮ったため、少し聞こえにくいという回答が含まれていたと考えられる。今後はこれらの問題について解決することが必要であり、ミニ講義中の換気扇を止めることや、隣接道路側の窓を閉める対策を取ることが必要である。

配布物の見やすさでは、17名の参加者が見やすいと回答し、配布資料の文字や図については、大きくすることが必要である。

配布資料やミニ講座が生活の中で役に立ったかという質問に対し、役に立った(9名)、まあ役に立った(5名)、普通(3名)、あまり役に立たない(1名)という回答であり、ほとんどの参加者が普通以上の回答であった。今後、ミニ講座の内容が参加者にとって理解しやすいように工夫していくことが必要である。

今後のミニ講座の内容に関する希望について、自由記載で回答を求めたところ、10名が記

載した。図13に示すような個々の回答について、より多くの参加者が学びたいようなテーマを選択し、今後の健康教室にて取り入れていくことが必要であると考えられる。

4.1.7 河崎記念講堂(体育館)について

体育館内の気温や換気に関する質問では、18名の参加者が適当であると回答していた。第1回は気温が低く、参加者にとって寒く感じた参加者もいて、自由記載に意見があった。体育館内での運動について、汗を流すことを望む意見もあり、今回の参加者にとって体育館内では適度に運動できるような季節に開催することが必要であると考えられた。

河崎記念講堂に来る交通手段についての質問では、同伴を含む自動車(18名)、徒歩(5名)、自転車(3名)、バイク(2名)という回答であった。自動車で来る参加者は、近隣の方々を同乗させてくる場面が散見され、本学までの移動は自動車が有効な交通手段であり、地域住民のつながりによって参加していることが考えられた。

河崎記念講堂に望むことに関する自由記載では、5名が回答しており、体育館内の便所における便座について、温水洗浄便座等の設置を希望する意見があり、参加者は寒さに対して対策を講じる必要性が考えられた。

4.1.8 レクリエーションメニューについて

各回のレクリエーションメニュー等については、全ての実施回において、ほとんどの回答が普通以上の良好であった。しかしながら、毎回実施した準備体操とシャッフルボードでは少し不満以下の回答であった。

各回に実施した準備体操では、筆者ら教員が司会となり、参加者が身体をどのように動かすかを(例えば、腕を10回上に挙げる)指示しながら、参加者が主体となって体操ができること

を期待していた。しかしながら、参加者が主体となってこのような体操をしたいという自発性よりは、教員が主体となって体操を指導して欲しいという要望があり、準備体操では今後の介入方法に検討が必要であることが示唆された。

シャッフルボードでは、前述の反省どおり、ルールが理解しにくい側面があったため、不満に感じた参加者もいたものと考えられる。ルール説明を簡単で明快に行えるように準備することが今後の課題である。

4.1.9 レクリエーションの実施時間

レクリエーションの実施時間は、17名の参加者から適当であるという回答で、2名は少し短いという回答であった。レクリエーション等は40分程度の時間であり、実施時間が長い、短いという意見はなかった。少し短いという回答から、身体機能の予備力がある者の回答であることが推察される。

自由記載意見では、前述の体操に関する意見や屋外でのウォーキングを希望する等の回答があり、今後のプログラム立案に反映できるようにすることが大切であると考えられる。

4.1.10 今後の健康教室について

これからも参加したいかどうかという質問では、17名が参加希望であり、検討中（1名）、未記載（1名）という回答であった。これらのことから、今回の回答者は健康教室に対しておおむね好評であったと考えられた。

友人等に紹介したいかどうかという質問では、紹介したい（10名）、検討中（5名）、未記載（4名）という回答であった。他人に紹介することについては、検討中などの回答もあり、本学までの交通手段が準備できないことも要因の一つであるのではないかと考えられた。今後の健康教室にて、これらの潜在的な理由を評価していくことが必要であると考えられる。

開催曜日の希望は、今回参加した水曜日という回答が14名であり、他の曜日が数名であった。開催曜日については、本学の授業等の都合を考慮して、より多くの参加者が募れるように企画することが重要であると考えられる。

今後の健康教室に関する自由記載意見では、12名から回答があり、参加者同士の交流を図る機会、運動のきっかけ、健康に関して学びたいという意見があり、健康教室を今後も継続したいという建設的な意見が多かった。今後はアンケートに記載された意見を参考にしながら、健康教室の満足度を向上できるようにすることが必要であると考えられる。

4.2 今後の課題

平成19年4月から8月の5ヶ月間に健康教室を実施し、参加者の特性やニーズが明らかになった。今回の健康教室では、試行錯誤でプログラムを企画していた側面があり、今後の健康教室では、対象者の歩行レベル、持久力、瞬発力といった身体機能に応じたグループ分けを行い、参加者各自が自分の参加目標を確認できるような課題（レクリエーション、運動種目）を提供するような計画立案が必要であると考えられる。健康教室では参加者と教職員が双方向の交流を持つ貴重な場であり、今後も継続していくことが必要である。今回、健康教室で培った信頼関係が、教育の場面でも生かされることが望ましく、例えば臨床実習前の学生がレクリエーションを提供することや、健康教室の参加者に同意を得て血圧測定を実施する等の経験により、教育的な効果が生まれると考えられる。大学の使命である教育・臨床・研究と地域貢献を実践していくことが今後の課題であると考えられる。

[文献]

- 1) 新道幸恵 教員が地域貢献できるシステムづくり 青森県立大学の取り組み. 看護教育 2006, 5 : 378-383.
- 2) 社団法人 日本経済調査協議会 これからの大学を考える, ~21世紀知識社会・グローバル化の中で~ 調査報告, 2004, p.1-14.
- 3) 國末和也、野村和樹、小森武隆、他 公開講座「地域の子育て支援」—子どもの成長・発達を願って—. 大阪河崎リハビリテーション大学紀要 2007, 1 : 137-153.