

「健康かるた」で健康寿命を延ばそう

13期生 くらしと健康学部 A班

◎ 大江 浅見 石橋 遠藤 市川和 岩下 (前列左)
加藤 小野 板倉 亀山 市川正 ○ 浅黄 (後列左)

目次

- I. くらしと健康学部 A班活動記録
- II. 課題研究テーマ設定理由
- III. 「健康かるた」の作成手順 (計画・実施内容)
- IV. 「健康かるた」の分類表の一部
- V. 各自 行動計画実施内容での体験・効用・感想・意見等
- VI. 47文字「健康かるた」の内容
- VII. おわりに (課題研究を終えて)
- VIII. 資料編 (参考文献・協力機関・協力者等)



I. くらしと健康学部 A 班活動記録

No	月 日	活動内容	場所
1	1月21日	グループ分け リーダーの決定 (大江氏)	きらめき市民大学
2	2月18日	テーマの決定 「健康かるたで健康寿命を延ばそう」	きらめき市民大学
3	4月 8日	課題研究行動計画の立案 決定	きらめき市民大学
4	4月15日	課題研究行動計画の詳細説明	きらめき市民大学
5	5月20日	課題研究行動計画の詳細説明	きらめき市民大学
6	5月25日	ハッピー体操の体験・参加 (10名参加)	きらめき市民大学
7	5月27日	ハイキングの体験・北本自然観察公園	北本自然観察公園
8	5月29日	課題研究 出前講座詳細打合せ 小嶋氏	市保健センター
9	6月 1日	課題研究 出前講座詳細打合せ 太田氏	武蔵丘短期大学
10	6月17日	(午前) 出前講座 保健センター小嶋氏	きらめき市民大学
11	6月17日	(午後) 課題研究 連絡事項と検討会	きらめき市民大学
12	6月25日	(午前) 出前講座 武蔵丘短大 太田教授	きらめき市民大学
13	6月25日	(午後) 軽スポーツ体験 パークゴルフ	鴻巣吹上パーク場
14	7月 8日	7/16日の調理実習内容打合せ 内容分担	きらめき市民大学
15	7月10日	太極拳の体験	きらめき市民大学
16	7月10日	親睦会 (シダックスにて食事会 カラオケ)	市内カラオケ店
17	7月16日	調理実習 「3・1・2弁当箱法」の体験	大岡市民活動センター
18	7月30日	「かるた」の分類 選考会議、決定	きらめき市民大学
19	9月 2日	課題研究 原案の説明 チェック 修正	きらめき市民大学
20	9月 9日	課題研究 原案の説明 チェック 修正	きらめき市民大学
21	9月16日	課題研究 原案の説明 チェック 修正	きらめき市民大学
22	10月 7日	課題研究のまとめ 原稿の校正作業	きらめき市民大学
23	10月14日	課題研究のまとめ 原稿の校正作業	きらめき市民大学
24	10月21日	課題研究のまとめ 原稿の校正作業	きらめき市民大学
25	11月 3日	スリーデーマーチへの参加 (10km)	市役所玄関前
26	11月 4日	課題研究のまとめ 原稿の校正作業	きらめき市民大学
		午後食事会、ミーティング、(親睦会)	市内食事処
27	11月18日	課題研究のまとめ 原稿の最終校正作業	きらめき市民大学
28	11月25日	最終確認 原稿の印刷 提出	きらめき市民大学

課題研究テーマ 「健康かるた」で健康寿命を延ばそう

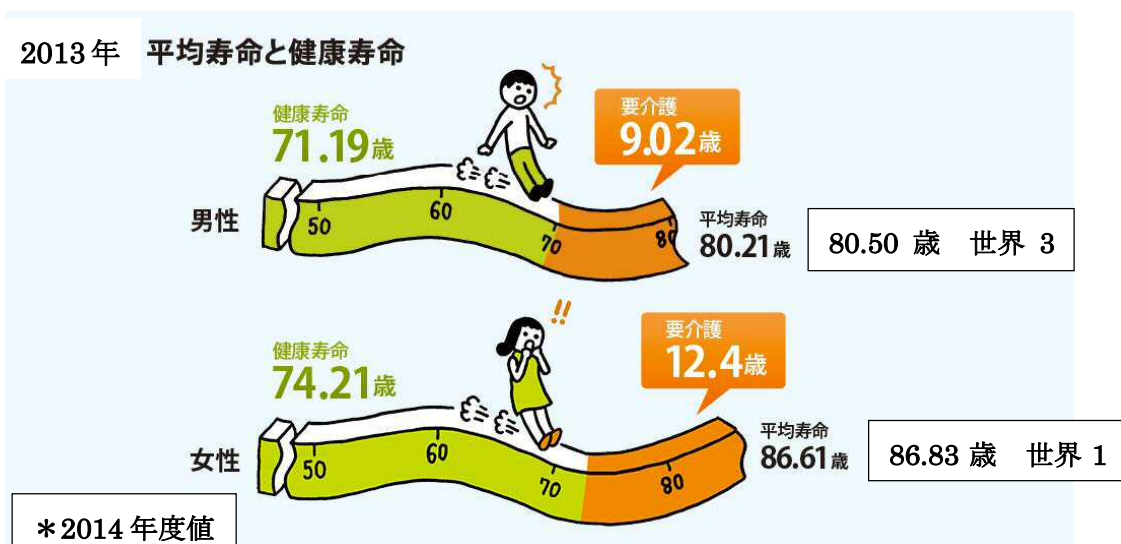
II. 課題研究テーマ設定理由

2013年の、日本人の平均寿命は女性 86.61 歳、男性 80.21 歳で、いずれも過去最高を更新しました。男性は調査が始まった 1891 年以来初めて 80 歳を超えました。女性は 2 年連続で長寿世界一となった一方、**健康寿命**（下図）は男性 71.19 歳、女性 74.21 歳となり、健康寿命の伸びは平均寿命の伸びに比べて少ないのが現実です。平均寿命と健康寿命の差は、支援や介護を必要とする期間が、男性 9.02 年、女性 12.4 年となり、特に女性の 12 年超えが重大な問題となっております。また、それに加え、超少子高齢化社会の到来により、医療費、介護費などの増加が、大きな負担となってきます。また、長い「寝たきり」などの状態は人間の尊厳にも関わる問題で、大きな社会問題となっています。この様に**平均寿命と健康寿命の差を縮める事**が緊急の課題となっております。この様な状況の下、我々グループでは、大人から子供まで、「健康かるた」を作って、健康の大切さ、素晴らしさを啓蒙していこうとの思いで、また東松山市は「健康長寿埼玉プロジェクト」のモデル都市でもあり、この推進の一助になればとの思いもありこのテーマを設定しました。

元気に自立して過ごせる期間のことを「健康寿命」といいます

長い人生、本当の長寿社会とは、平均寿命と健康寿命がもっと近づくことが必要なのです。

介護の必要がなく健康的に生活できる期間を示す「健康寿命」について、2013 年は男性が 71.19 歳、女性が 74.21 歳だったと厚生労働省が公表しました。(2014.10.02)



Ⅲ. 「健康かるた」の作成手順（計画・実施内容）

- ① 基本・・・健康寿命を延ばす為の、種々の方策・要因を分析、理解し、各分野毎に行動計画を決め、学習・体験し、それを糧に「健康かるた」を作成する。
- ② 分野別の行動計画（計画・実施内容）

分野	行動計画	行動計画実施内容	日程	
身体活動・運動	+1,000 歩運動への参加	個人別、3 か月、目標設定、実績評価 市で発行の記録カードを使用	7/1～ 9/30	
	ハッピー体操の体験・参加	きらめき市民大学で2回/月実施 きらめき市民大学体育館（9:50 集合）	5/25	
	スリーデーマーチへの参加	11/1～3 に実施、参加日を決める	11/3	
	各自で実践している運動等	個人別に行動計画作成、目標実績を提示		
	講師に講義の依頼（出前講座）	「健康寿命を延ばす為の運動について」 武蔵丘短大・・・太田先生（10:00 きらめき大）	6/25	
栄養	講師に講義の依頼（出前講座）	「健康寿命を延ばす為の食事料理について」 保健センター・・・小嶋氏（10:00 きらめき大）	6/17	
	健康料理の調理実習（3・1・2 弁当箱法）	大岡市民活動センターで実施（9:00～）	7/16	
休養・心の健康	ハイキング	場所、日程の選定	5/27	
	食事会	食事会、飲み会、カラオケ等	（午前中太極拳）午後食事会、カラオケ（12:00）	7/10
		バーベキュー、芋煮会等	項目、日程の選定	
	軽スポ	パークゴルフ	項目、日程の選定	6/25
太極拳		きらめき大学体育館（9:00）、午後食事会カラオケ	7/10	
歯口腔	歯・口腔の健康について講義・指導	保健センター、福祉エリアで募集・開催		
禁煙	禁煙を実現した実施例	禁煙実施体験など		

- ③ 行動計画の実施
- ④ 各自、分野別に「健康かるた」の作成
- ⑤ 「健康かるた」の分類
- ⑥ 47 文字「健康かるた」の決定
- ⑦ 47 文字「健康かるた」の作成（絵などを挿入して）
- ⑧ 行動計画の実施内容・感想文の作成

Ⅳ. 「健康かるた」の分類表の一部

各自作成した「健康かるた」をそのまま分類したもの。（灰色は選考されたカルタ）
各自から提案された「健康かるた」の総計 191 首 一人平均 16 首提案

「健康かるた」分類表

区分	No	「健康かるた」	選考数	決定
い る	1	生き長く 楽しみながらの ボランティア	5	○
	2	いろいろな 野菜を食べて 健康管理	0	
	3	いまはまだ ガガのリズムに あしもつれ	0	
	4	いたわろう からだと対話 健康維持	2	
	5	息吐いて 呼吸の魔法 体調良し	1	
	6	いつまでも 元気なからだ 呼吸法	4	○
ろ	7	老人も 交わりの場を 広げよう	1	
	8	ロコモ予防 寝たきりには なりたくない	0	
	9	論より証拠 適正体重 保って健康	6	○
	10	ロコトレの 片足立ちで 我を知る	3	
	11	ロコトレで 元気な足腰 いつまでも	0	
	12	ロコモコ度 三つのテストで 自己改善	2	
は	14	パソコンを 開いてきらめく 夫の目	0	
	15	ハッピー体操 元気で長生き 幸せ運ぶ	2	
	16	ハッピー体操 幸せの汗 笑顔かな	0	
	17	ハッピー体操 身体も軽く 動く幸せ	2	
	18	ハッピー体操 今日の幸せ 心も軽く	0	
	19	走るより 一步一步を 踏みしめて	4	
	20	ハッピー体操 みんなでやろうよ 元気のもとだよ	1	
	21	はりきって ハッピー体操 1,2,3,2,2,3	0	
	22	ハッピー体操 みんなでつくろう 健康な体	4	
	23	万緑の 老若男女 声はずむ	1	
	24	始めよう 筋力体操 若返り	2	
	25	ハッピー体操 どれだけカロリー 使ったかな	0	
	26	始めよう続けよう 健康ウォーク 一万歩	8	○

*選考メンバー人員数 12名 選考数1又は2首/1人

V. 各自、行動計画実施内容での体験・効用・感想・意見等

◎ハイキング・・・O、Iさん

5月27日(水)、場所は北本自然観察公園です。この公園の特徴は、「里地、里山」の自然環境を残しながら、自然の生物が暮らしやすいように、また人が自然に親しめるように、と整備された自然公園です。当日は素晴らしい五月晴れ、心地よい薫風、新緑、草花、野鳥、昆虫などと触れ合いながら約5kmのウォーキングを

楽しみました。また、ビジターセンターを兼ねた自然学習センターでは、動植物の生態などを観察、学習し、人間の究極のテーマである自然環境、保護の知識を学び、大いに教養を高めた次第です。ハイキングは、自然に触れる、自然に楽しむ、癒されるなど「心の健康」維持に効果があり、加えて、心の通じ合う友達、仲間などと共に楽しめば、より効果が増すとされています。また歩くことにより、足、腰の筋肉増強等の体力づくり、森林浴など自然に触れ合うことで、ストレスの低下、血圧の安定、がんに対する免疫力の増強、疲労した脳の回復、ボケ防止など、その効果が学術的にも証明されています。ハイキングは楽しみながら健康の増強、また維持する代表的なアイテムであることが、まさに今回の体験で実証されました。そこで一句、「目に青葉 心の健康 ハイキング」



◎ 健康料理の調理実習 (3・1・2 弁当箱法)・・・E、K さん

食事の食べ過ぎ、アンバランス等は、肥満等、その他の生活習慣病を発症する重大なポイントを占めております。そこで以前に「出前講座」で保健センター栄養士の小嶋先生の講義で「3・1・2 弁当箱ダイエット」のお話を伺い各自、自分の一日の食事摂取量を決め、一食分が入るマイサイズの弁当箱を持ち寄り、「出来上がった料理をしっかり詰めて量を覚える」主食3・主菜1・副菜2の割合でバランス良く、彩りも食欲をそそるような食事について学び、実際に実習、体験をする事にしました。その献立は次のようなものです。(主食) ごはん (75g) (主菜) ごぼう入りハンバーグ (副菜) 春キャベツとベーコンのスープ、ミルクマッシュ、ブロッコリーの酢味噌和え、合計 278.5kcal, タンパク質 13.1g、塩分 1.55g

調理実習を終えて

7月16日(木)大岡活動センターに於いて調理実習を行い「主食・主菜・副菜のそろった食事で低栄養予防」の調理を行いました。材料は普通に食卓に上がるような献立でしたが程よい量でおいしくいただきました。振り返ってみますと、普段自分の料理がいかに油を使っていたか、カロリーの高い物を食べていた事、食塩の取り過ぎ等を感じました。健康の為に今後食事に気を配って健康管理をしていきたいと思っております。



◎太極拳・・・IMさん

健康長寿を維持する為の身体的活動面として、太極拳が挙げられています。そこで、実習体験することになり、7月10日 10時から約2時間に亘り、学校の体育館に於いて、クラスメートの太極拳修業歴、十数年のベテラン小野伸二氏の指導のもと実施しました。太極拳は、中国清代（1644～1912）の初めに「陳式太極拳」が始まりと言われていています。その後、継承、体型化されて、楊式太極拳が生まれ、日本にも紹介され、日本の武道とも融合した「楊名時太極拳」となり、現在「健康太極拳」とも言われて普及されているようです。さて、実習内容は講師による、太極拳実習に対する心構え、演技等の解説があり、DVDから流れる音楽に合わせて、最初は「八段錦」（800年ほど前に誕生した8種類からなる運動法）次いで「24式太極拳」（楊式太極拳を24の形に簡略化した）最後に、呼吸法、及び発声の基本について、解説、練習が行われました。いずれも、丁寧な解説、適切なる演技指導のもと、全員講師の模範演技の流れるような動作に、ワンテンポ遅れながらも、必死について行き、真剣に取り組み演技？終了。心地良い汗を拭いて散会となりました。



◎出前講座「健康寿命をのばす為の食事料理について」を体験して・・・ON、ITさん

講師：市保健センター 管理栄養士 小嶋京子 氏

○講義の概略内容

先ず、自分自身の体の状態を知ること

1. 身長に対する体重、即ち、各自の身長が理想的な体重を決める。
2. 今現在の体重で肥満度を知る。
3. メタボリックシンドローム
4. 高齢でなくても遺伝や過食、運動不足、ストレスによって血管の動脈硬化が進行し、糖尿病、心不全、脳血管疾患、腎不全などを発症する危険性がある。
5. その他・・・間食、食塩摂取量、食材（栄養価）、ヨーグルトの効用、腸内細菌、アルコール
6. 結び・・・質疑応答があった後、快適生活リズム習慣によって本人のからだと対話し、また、家族の健康にも寄与し、健康長寿を目指す。
 なお、書籍 小林弘幸著「自律神経、交感神経、副交感神経 126 の習慣」(幻冬舎) の紹介がありました。また、食生活アドバイザー 宗像伸子管理栄養士の「食生活で健康を」の 33 頁にわたるプリントの配布もありました。



◎パークゴルフの体験・・・Aさん

6月25日午後、鴻巣吹上パークゴルフ場にてパークゴルフの体験を実施し、メンバーの親睦を図りました。初めての方、経験者の方も入りまじり、スコアに関係なく、若い時代に戻ったように、皆さん楽しく過ごしました。また是非、皆でまたパークゴルフをやろうと約束し帰路につきました。



◎食事会、カラオケでの親睦会の実施・・・ASさん

7月10日 午前中は「太極拳」の体験、午後は食事会、カラオケによる親睦会

を実施しました。場所はシダックスです。アルコールも入り、皆さん、普段の姿はさて置き、カラオケなどで普段見られない姿をさらけ出して、意外な一面も発見出来て、楽しい2時間で、心の休養を達成することができました。



◎出前講座「健康寿命をのばす為の運動について」を体験して・・・KA、ITW さん

講師： 武蔵丘短期大学 教授 太田あや子 氏

○講義の概略内容

演題： 認知症予防を考えた運動習慣を身につける・・・健康寿命を平均寿命により近づける為に

目的： 生活習慣病や成人病対策として、加齢による筋力低下をくいとめる運動習慣を身につける。

1. 自分を知ろう

a)健康チェック 血圧を計ろう

b)ロコモチェック 加齢などによる脚を中心とした運動器症候群の程度を知る

○イス立ち上り・・・片足で40cmより立ち上れる？

○ステップテスト・・・二歩の長さで身長は何倍か？

まずこの数値を把握し、加齢とともに落ちてゆく筋力を、日頃の運動習慣を身につけ改善して行こう。

2. トレーニング

ロコモ（運動器症候群）とメタボ（内臓脂肪症候群）を防ぐ（予防・回復）為の健康寿命を延ばす、簡単で楽しい運動（ロコモトレーニング）を体験しよう。

片脚立ち・・・左右足片方ずつ、左右1分間ずつ、一日3回、となりにつかまる物を用意、つま先が浮く程度にバランス感覚で。

スクワット・・・肩幅よりやや広く両足を広げ、ゆっくり膝を曲げ腰を落とす。1セット10回で、1日3セット程度行います。ふらつく時は机、椅子等つかまる。

その他・・・直立して、かかとを上げたり、直立姿勢から片足を一步踏

出し、そのまま腰を落とし、ゆっくりと元に戻す。そしてこれらを組み合わせてそれぞれ回数を増やしてゆく。

最後に楽しみながら行うスクエアステップゲームで体と脳の活性化を図り、いつまでも若々しい健康づくりを継続的な軽運動を実施し、健康、元気年齢を維持致しましょう。



◎ハッピー体操に参加して・・・IWAさん

元気、健康で長生きする秘訣の一つは身体を動かすことなのです。市の推進事業であるハッピー体操を体験しようと、私達は、会場である市民大学の体育館に集まりました。音楽がかけられ体操が始まると、皆さんリズムにのり軽やかに動いてゆく、けれど、私はサポーターさんや周囲の人をまねるけど、ドタバタばかりしていました。そんな私でも楽しかったし、汗をかいて、帰る時には、身体が軽くなっていました。普段の生活では頭も身体も使う所が限られ、ほとんどの所がサビついていたようです。ハッピー体操を続けることで、心身ともに柔らかくし、これからの人生を楽しみたいものです。



VI. 47文字「健康かるた」の内容

(次のページから)



ボランテイヤ

楽しみながらの

い

生き長く



適正体重

保って健康

ろ

論より証拠



一万歩

健康ウォーク

は

始めよう続けよう



ステップ

スクエア

筋トレ脳トレ

に

認知予防



ほ

ボケ防止

ロコモチエツクで

ケンケンパ

へ



体調不良は

医者詣りまい

変だなア〜

と

とびはねた

つもりの足は

まだ床に



ち

朝食は

しつかり食べて

みな元気





り

リズムカル

互いに笑顔で

ハッピー体操



ぬ

ぬすみ食い

そのうちきつと

メタボだよ



る

るんるんと

気分もベスト

ハッピー体操



お

美味しさに

メタボ忘れて

食べまくり



わ

和食こそ

長寿日本

ここにあり

うがい・手洗いで
風邪予防!



か

帰ったら

手洗い、うがい

忘れずに



よ

良い歯で

よくかみ

8020



た

太極拳

大河の流れ

凛りんとして



れ

連休は

ゆったり心の

栄養補給



そ

その足で

歩いて燃やそう

体脂肪



っ

続けよう

体力づくりだ

スクワット



ね

年に一度の健診は

健康長寿の

パスポート



な

何事も

継続なければ

効果なし



ら

楽な道

えらんでいれば

呆けを呼ぶ

む

無理のない

ほどほどが大切

歩きも食事も

つきあいも



う

うす味に

慣れればおいしい

愛の味



呼吸法

元気なからだ

い

いつまでも



ウォーキング

頼らず歩こう

の

のりものに



ハイタッチ

孫の声聞き

お

「おはよう」と



足と腰

続けてロコトレ

く

訓練を



や

山路の

足元はずむ

一万歩



ま

まず一歩

歩くことから

健康に



け

健康と

自然に親しむ

ハイキング



金婚式

ふ

ふたりして幾重も

峠を越えた

50年



こ

声あげて

元気な
源

呼吸法



え

栄養も

笑顔も満点

腹八分



て

転倒は

寝たきりへの

赤信号



あ

朝ごはん

抜いたらだめです

太ります



さ

最後の一本と

何時まで言うの

タバコ吸い



き

今日もまた

ハッピー体操で

きらめこう



ゆ

ゆつくりと

かみかみしよう

二十回



め

目に青葉

心の健康

ハイキング



スクエアステップ

心も軽く

み

身も軽く



あなたの元気の

バロメーター

し

食欲は



食事会

バランス考え

え

栄養の



より楽し

みんなできれば

ひ

一人より



も

もうちよつと

食べたいぐらいが

ちようどいい



せ

節食・快眠

ハツピー体操

長寿の秘訣



す

好き嫌い言う前に

につこり笑つて

食べてみて

京

嵐山溪谷

(京都嵐山)



VII. おわりに（課題研究を終えて）

私たちグループは、「健康かるた」で健康寿命を延ばそう のテーマで活動いたしてまいりました。寿命を延ばすだけではなく、健康寿命を延ばすには、どうすればよいか、どのような手段、方策、気構えが必要かと、探究、活動してまいりました。体力維持のための「運動」では、ウォーキング、ハッピー体操、ロコモ運動など 「休養・心の健康」では、ハイキング、食事会、カラオケ、パークゴルフ、太極拳など、「栄養」の要素では、栄養バランス等、の基礎的な講義を受け、それを、料理教室で実習、 など 基本指導を受け、「具体的に全員で体験しよう」を目標に活動いたしました。

「健康寿命を延ばすためには・・・」を理解し、体験したところで、当初の目的である「健康かるた」を全員で作成することを、最後の仕上げとしました。この「かるた」が、健康意識を高め、かつ、水平展開され、皆様の健康維持、健康寿命を延ばすことに、お役に立てば幸いです。

VIII. 資料編（参考文献 協力機関 協力者等）

○ご指導 ご協力頂いた方

- ◇市保健センター 管理栄養士 小嶋 京子 様
- ◇武蔵丘短大 教授 太田 あや子 様
- ◇ハッピー体操体験 ハッピー体操指導者の皆さん
- ◇太極拳の指導 太極拳師範 円城寺 栄雄氏
きらめき市民大学生 小野 伸二 様

○参考資料等

- ◇「ロコモ度テスト」「ロコモを防ぐ運動」 武蔵丘短大 教授 太田あや子氏
- ◇「食生活で健康を」 監修 宗像伸子(管理栄養士・食生活アドバイザー)
- ◇こうして達成・・・ココカラ+10分、プラステン 独立行政法人国立栄養研究所
- ◇食からの生きがい・健康・地域づくり「共食手帳」 保健センター管理栄養士
小嶋 京子氏
- ◇健康日本21（第2次）わたしたちは健康家族 健康・体力づくり事業財団
- ◇第2次 ひがしまつやま健康プラン21 東松山市