

目 次

1. はじめに
 - (1) テーマの選定理由
 - (2) 活動方針
 - (3) 活動経過
2. 介護予防とハッピー体操の紹介
 - (1) 介護予防とは
 - (2) 人間の動作と筋肉の関係
 - (3) ハッピー体操の経緯と現状
 - (4) ハッピー体操の活動拠点マップ
3. ハッピー体操の内容
 - (1) 体育館プログラムと期待する効果
 - (2) サロンプログラムと期待する効果
 - (3) マシンプログラムと期待する効果
4. ハッピー体操の効果の確認
 - (1) 体育館プログラム参加による効果の確認
 - (2) サロンプログラム参加による効果の確認
 - ① 各サロンの特徴
 - ② 口腔ケアについて
 - ③ コミュニケーションの大切さについて
 - (3) アンケートによる効果の確認
 - ① アンケートの結果
 - ② 参加者の感想
 - (4) メンバーの体力測定による効果の確認
 - ① 場所及び実施時期
 - ② 体力測定内容
 - ③ 結果
5. 他市町村での活動内容調査
 - (1) 川島町
 - (2) 鳩山町
6. ハッピー体操の課題
 - (1) 男性参加者の参加率向上について
 - (2) その他の課題
 - (3) 課題に対する方策及びその提案
7. まとめ
 - (1) 総括
 - (2) 参考にした資料文献とお世話になった方々へのお礼

1. はじめに

(1) テーマの選定理由

日本の平均寿命は、男性が 81.09 歳、女性が 87.26 歳（平成 28 年）となり、高齢者の増加は確実に進んでいます。総人口に占める 65 歳以上の割合はすでに 25% を超え人口の 4 人に 1 人は 65 歳以上となっております。高齢者の健康度の総合的な指数とされる「高次生活機能」の時代による変化を見ますと、この 10 年間 5 歳も若返っています。このことは、ただ単に寿命が延びているだけでなく、現在の高齢者はさらに長生きできる可能性が高いという事です。（厚生労働省）

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。平均寿命と健康寿命（日常生活に制限のない期間）の差は、平成 28 年で、男性 8.95 年、女性 12.47 年となっています。（厚生労働省）

今後、平均寿命の延伸に伴い、こうした健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大することになります。疾病予防と健康増進、介護予防などによって平均寿命と健康寿命の差が短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

このような背景により“元気で活力”にあふれた“楽しく明るい”日々をきらめいて暮らしたいという思いでハッピー体操の課題研究をテーマとして選びました。

(2) 活動方針

- ① 体験を通じて、その効果を調査・研究・実践したい。
- ② グループ全員が参加体験し、自らの健康増進を目指し、各人の体力に応じた無理のない程度で行いたい。
- ③ 授業の課題研究日だけでは足りないので、自主研究日を設けて調査・研究を行い協議しながら再度方向性を検討したい。
- ④ 市役所並びに関連施設、市民体育館等を活用する他、関係する役所等の専門家に依頼し出前講座を開き調査・研究にあたりたい。
- ⑤ メンバー間の親睦を図りながら、和気あいあいと課題研究を進めたい。



(3) 活動経過

私たちの活動は報告書提出まで約1年間で33回を数えました。

No	月日	場 所	活 動 内 容
1	1/25	きらめき市民大学研修室	テーマ決定と班員の役割分担
2	2/1	きらめき市民大学研修室	課題研究の進め方、講師依頼等協議
3	2/10	和泉町サロン	サロンプログラムの調査体験
4	2/11	東松山市民体育館	ハッピー体操調査体験とまとめ
5	3/1	きらめき市民大学研修室	課題研究の進め方の協議
6	3/5	きらめき市民大学体育館	ハッピー体操調査体験とまとめ
7	3/8	きらめき市民大学研修室	講師依頼・課題研究の具体的な進め方等協議
8	3/19	きらめき市民大学体育館	体力測定実施
9	3/19	藤山集会所	サロンプログラムの調査体験・アンケート調査
10	4/2	きらめき市民大学研修室	メンバー変更による任務分担変更
11	5/15	大岡市民活動センター	体力測定・アンケート調査
12	5/17	きらめき市民大学研修室	今後の課題研究の具体的な進め方等協議
13	5/31	きらめき市民大学研修室	「ハッピー体操について」講義受講（高齢介護課）
14	5/31	きらめき市民大学研修室	発表資料の検討
15	6/7	きらめき市民大学研修室	アンケート調査の集計
16	6/11	きらめき市民大学研修室	収集した資料の内容発表及び検討
17	6/14	きらめき市民大学研修室	アンケート調査（きらめき市民大学）の実施
18	6/21	きらめき市民大学研修室	アンケート調査の集計
19	7/1	川島町白井沼集会所	川島町の介護予防運動を調査及び体験
20	7/5	きらめき市民大学研修室	報告書の作成分担役割決定
21	7/19	鳩山町健康教室	鳩山町の介護予防運動を調査及び体験（午前）
22	7/19	きらめき市民大学研修室	課題研究ナレーション原稿を検討（午後）
23	7/25	神明サロン	アンケート調査 サロンプログラム見学体験
24	8/27	きらめき市民大学研修室	武蔵丘短期大学教授太田あや子氏の講義受講
25	8/27	きらめき市民大学研修室	講義のまとめと資料作成の進捗状況の話し合い
26	9/6	きらめき市民大学研修室	作成資料の点検・検討と今後の活動等の話し合い
27	9/12	大岡市民活動センター	いきいき生活教室参加及び体力測定の実施
28	9/20	きらめき市民大学研修室	サロンプログラムまとめ（追加検討）
29	9/25	上唐子第三集会所	サロンプログラム調査体験
30	9/26	市ノ川集会所	サロンプログラム調査体験
31	10/11	きらめき市民大学研修室	報告用原稿の検討・校正
32	10/30	きらめき市民大学研修室	報告用原稿の検討・校正
33	11/15	きらめき市民大学研修室	報告用原稿のまとめ

2. 介護予防とハッピー体操の紹介

(1) 介護予防とは

“介護が必要になることをできるだけ遅らせ、介護されるようになってからはその状態を維持、改善して悪化させないようにすること”とされ厚生労働省がその指針となるべき介護予防マニュアルを刊行、各地方自治体がその指針にもとづき地域の特性に合った活動を行っており、東松山市もこの活動の一環としてハッピー体操が誕生しました。

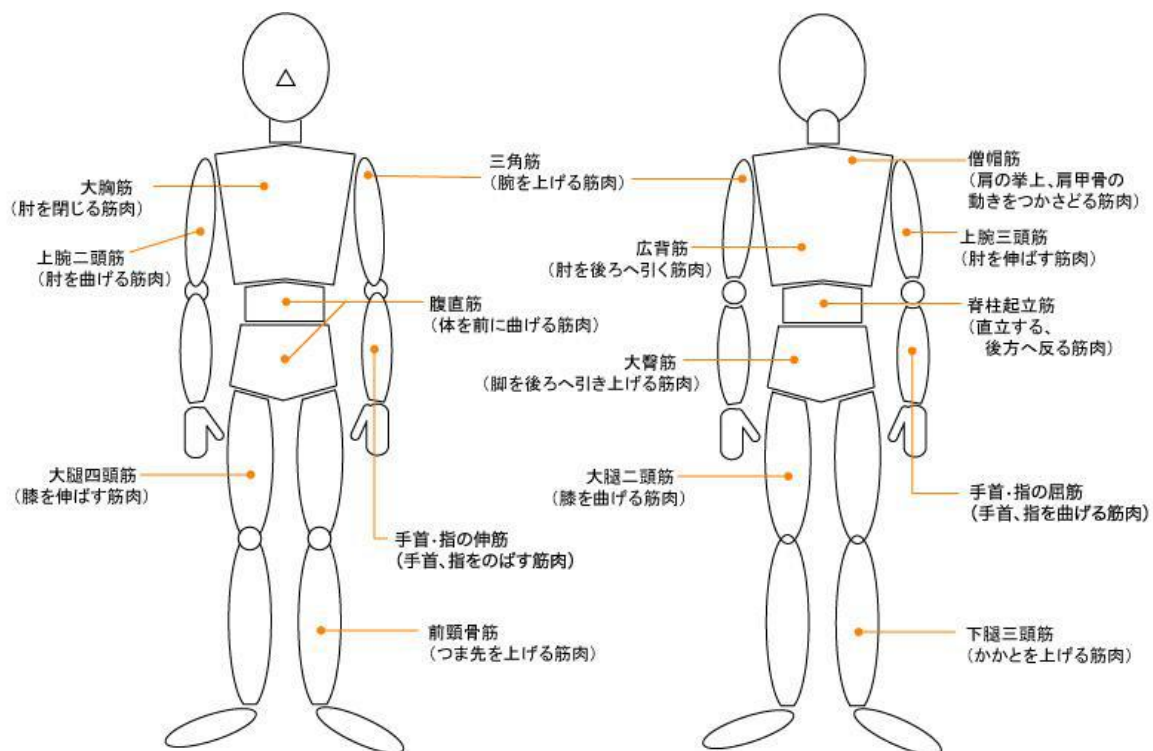
(2) 人間の動作と筋肉の関係

人体の動作は10種類に分類されそれぞれの筋肉との相関は以下のごとくです。

	動作	使用する筋肉	必要とされる柔軟性
①	起床	・ 状態の回転 腹筋（腹直筋・外内腹斜・腹横筋）、 脊柱起立筋、大腰筋、腸骨筋等 ・ 上体を起こす 上腕三頭筋、大胸筋、広背筋等	股関節屈曲
②	立ち上がる	腸腰筋、ハムストリング、大臀筋、 大腿直筋、腹筋、脊柱起立筋等	股関節屈曲 腰部 肩甲帯
③	歩行	腸腰筋、大臀筋、ハムストリング、 大腿四頭筋、下腿三頭筋、内転筋、 中臀筋、腹筋、脊柱起立筋等	股関節屈曲 伸展 内施 外施 肩甲帯
④	階段上り	腸腰筋、大臀筋、ハムストリング、 大腿四頭筋、下腿三頭筋、内転筋、 中臀筋、腹筋、脊柱起立筋等	股関節屈曲 伸展 内施 外施 肩甲帯
⑤	階段下り	腸腰筋、大臀筋、ハムストリング、 大腿四頭筋、下腿三頭筋、内転筋、 中臀筋、腹筋、脊柱起立筋等	エキセントリックな筋力 必要、自重プラス重力の 負荷。 膝を曲げられないと関節 への負担が増加
⑥	物を持つ	上腕二頭筋、大胸筋等	肩甲帯 地面からになると、立ち 上がりの要素プラス

⑦	物を上げる(押す)	上腕三頭筋、三角筋、僧帽筋(あげる)大胸筋(押す)等	肩甲帯
⑧	物を引く	広背筋、上腕二頭筋、脊柱起立筋等	肩甲帯
⑨	顔を洗う、洗髪、ドアの開け閉め	ローテーターカフ(前鋸筋、大円筋、背甲下筋、棘下筋、小円筋)等	肩甲帯
⑩	排尿	骨盤底筋群	

人体の主な筋肉：人体の筋肉は以下のようにたくさんありこれらが繊細に働き前項の10パターンの動作をつかさどっています。



運動器の機能向上マニュアル(青森県版 2009)より

(3) ハッピー体操の経緯と現状

①経緯

平成14年に市内在住の200名の高齢者に対して介護予防に関する調査を実施した結果、2割の方が介護予防の必要性があるという事と健康であるポイントが「閉じこもらない」「身体を動かす」であることが明らかになりこれらの点を踏まえ、東

松山市独自の介護予防体操を制作し、普及しようという事となり、平成16年夏、埼玉県立大学の協力を経て、ハッピー体操がスタートしました。

②現状

*開催場所・回数

・各地区体育館、市民活動センター

……12箇所

・自治会館、老人憩いの家など

……93地区（H29年）

上記箇所にて毎月1～2回程度の実施。

その他、体育館やスリーデーマーチのイベントにおいても実施。

*参加者数：年間42,083人（H29年）

*きらめけ☆サポーター

ハッピー体操の普及啓発活動は主にボランティアである「きらめけ☆サポーター」が行っています。

ハッピー体操は健康維持・増進だけでなく、ボランティアに参加する人もいきいきと自分らしく暮らせる地域づくりを目指しており、年齢を60歳以上と定めています。

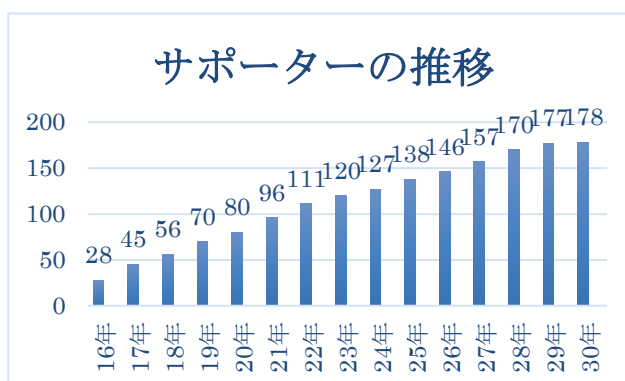
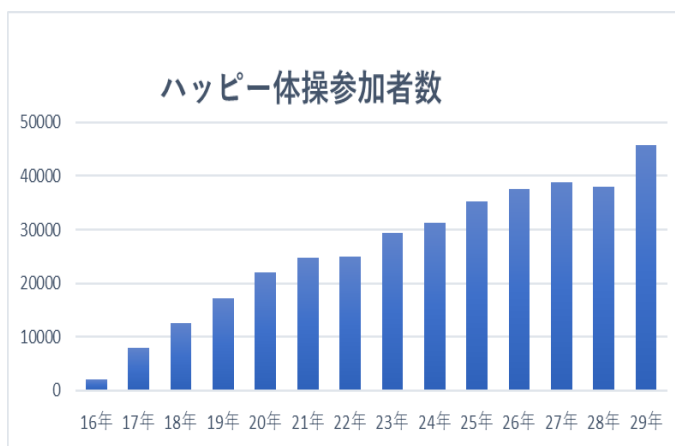
- ・登録者数……178人
- ・男性……42人
- ・女性……136人
- ・平均年齢73歳
- ・毎月活動回数…平均一人当たり3回
- ・きらめけ☆サポーター養成研修

平成15年に第1期生養成、その後毎年養成研修を行い、現在15期生まで終了。

講師…埼玉県立大学へ依頼

内容…大きく分けて理論、実技、実習、体力測定となっており、全13回にて実施。

- ・研修後のフォローアップ研修として
 - ➡毎年4回の合同研修、毎月のミニ研修を実施。
- ・サポーターの声を聞き、運営に活かしていくため、
 - ➡サポーター代表者会議を開催。
- ・サポーターを中心にサポーターの心得、指導マニュアル、会報誌等の作成もしています。



(4) ハッピー体操活動拠点マップ

【松山地区】

- 1 市民福祉センター
本2ことぶきサロン
ハッピー体操
介護者サロン ほっと
- 2 神明町自治会館
きらめきサロン(しんめい)
- 3 前弓町自治会館
いきいきサロン前弓
- 4 松葉町町内会館
まつばきらめきサロン
まつばハッピーサロン
- 5 日吉町自治会館
きらめきサロンひよし
- 6 加美町自治会館
加美町にこにこふれあいサロン
- 7 上松本町公会堂
ふれあいサロン上松
- 8 中松本町集会所
ふれあいサロン中松
- 9 東部自治会館
下松本町きらめきサロン
きらめきサロン新街
- 10 向台園地集会所
向台きらめきサロン
- 11 松山町公会堂
ふれあいサロン松山町
- 12 市ノ川公会堂
サロン市ノ川
- 13 東武台園地自治会館
きらめきサロン東武台
- 14 白坂自治会館
ふれあいきらめきさろん白坂

【唐子地区】

- 15 幸町集会所
きらめきサロン幸町
- 16 美土里町集会所
さわやかサロン美土里
- 17 和泉町集会所
ふれあいサロン和泉
- 18 柳葉山町自治会館
サロン柳葉山
- 19 五領町自治会館
サロン五領
- 20 松山市民活動センター
ハッピー体操
- 21 きらめき市民大学
ハッピー体操
- 22 市民体育館
ハッピー体操
- 23 総合福祉エリア
介護を語り合う集い

【平野地区】

- 1 平野市民活動センター・北地区体育館
東平サロン
ハッピー体操
- 2 月中自治会館
月中サロン
- 3 殿山町・沢口町自治会館
殿山サロン
沢寿お楽しみサロン
- 4 東平新田自治会館
東平新田きらめきサロン
- 5 藤山自治会館
藤山サロン
- 6 中山自治会館
サロン中山
- 7 コスモ集会所
コスモふれあいクラブ

【唐子地区】

- 1 下唐子公会堂
下唐子あゆみの会
- 2 石橋集会所
石橋サロン
- 3 青島公会堂
唐子青島ふれあい
- 4 高袋公会堂
高袋ふれあいサロン
- 5 神戸公会堂
神戸ハッピーサロン
- 6 上唐子一区公会堂
上唐子一区ハッピー体操
- 7 上唐子二区公会堂
上唐子二区ハッピー体操
- 8 上唐子三区自治会館
上唐子三区サロン
- 9 上唐子四区集会所
上四げんき会
- 10 松山開拓会館
新郷ふれあいきらめきサロン
- 11 唐子地区体育館
ハッピー体操
- 12 ライフタウン調理
キラリファンクカフェ

【大岡地区】

- 1 亀の甲園地集会所
亀の甲サロン
- 2 水穴自治会館
水穴サロン
- 3 森林公園コミュニティセンター
神光谷サロン
- 4 新屋敷公会堂
新屋敷サロン
- 5 大岡市民活動センター
ハッピー体操
- 6 大岡コミュニティセンター
ハッピー体操



【高坂地区】

- 1 高一会館
高一ふれあいきらめきサロン
- 2 高二会館
高二きらめきサロン
- 3 高三会館
きらめきサロン高三
- 4 高四会館
きらめきサロン高四
- 5 早俣集会所
早俣ふれあいきらめきサロン
- 6 正代会堂
ふれあいきらめきサロンきらく会
- 7 宮崎公民館
宮崎きらめきサロン
- 8 大黒部公民館
きらめきサロン大黒部
- 9 毛塚公会堂
毛塚きらめきサロン
- 10 下田木公会堂
下田木きらめきサロン
- 11 赤城公会堂
赤城きらめきサロン会
- 12 田木山公会堂
田木山きらめきサロン
- 13 望月会館
望月きらめきサロン
- 14 月ヶ丘自治会館
ふれあいきらめきサロン月ヶ丘
- 15 岩殿会館
岩殿きらめきサロン
- 16 西本町集会所
きらめきサロン西一

【高坂丘陵地区】

- 17 西二公会堂
西二きらめきサロン
- 18 後本町集会所
後本町きらめきサロン
- 19 藤戸公会堂
あくとわくわくサロン
- 20 南地区体育館
ハッピー体操
- 21 すわやま荘
ハッピー体操
- 22 グループホーム朝日東
あしたばカフェ

【高坂丘陵地区】

- 1 高坂丘陵市民活動センター
旗立台サロン、ローズマリー、ハッピー体操、
介護を語り、支え合う集い
- 2 松尾台集会所
ほっとひまわり
- 3 旗立台ふれあいの家
サロン花みずき
- 4 四季の丘集いの家
四季の丘いどばた

【野本地区】

- 1 向山集会所
向山サロン
- 2 上野本第一集会所
上一きらめきサロン
- 3 上郷公会堂
上郷ふれあいきらめきサロン
- 4 下青島会館
下青島ふれあいきらめきサロン
- 5 今泉公会堂
今泉ハッピーサロン
- 6 根岸集会所
根岸ふれあいサロン
- 7 古澤公民館
古澤・北新みんなのサロン
- 8 曲輪集会所
曲輪サロン
- 9 下野本集会所
下野本ふれあいサロン
- 10 吉松町公会堂
吉松町ふれあいサロン
- 11 野本市民活動センター
ハッピー体操



年輪福祉ホーム
地域包括支援センター
電話 36-3666

東松山ホーム
地域包括支援センター
電話 22-6115

総合福祉エリア
地域包括支援センター
電話 21-5570

東松山市 高齢介護課
地域包括支援センター
電話 22-7733

アースサポート東松山
地域包括支援センター
電話 22-7500

わかばの丘
地域包括支援センター
電話 31-0555

3. ハッピー体操の内容

ハッピー体操には大きい会場で行う体育館プログラムと、各地区の集会所等で行うサロンプログラム及びマシンプログラムがあります。

(1) 体育館プログラムと期待する効果（対象者はある程度運動ができる方）

前半：約 60 分

ステップ	内容	主な使用筋肉	期待される効果
1	ウォーミングアップ： リズムウォーキング 2 種類	肩関節 肩甲骨周辺	歩行を主体とした心肺 機能向上と運動量確保 の有酸素系運動
2	ストレッチング：全身 のストレッチ	上腕筋 僧帽筋 三角筋 大胸筋 腹筋 外腹斜筋 大腰筋 大腿四頭筋 殿 筋 ヒラメ筋 肩関節 肩甲骨周辺	筋肉や関節の柔軟性を 向上させる。血圧循環 を促進、筋の緊張を和 らげる
3	レクリエーション：シ ッティングバレーボー ル等	上腕筋 僧帽筋 三角筋 大胸筋 腹筋	座位でのグループ活動 により仲間との協力体 制や一体感が生まれる
4	玄米ダンベル体操： 300g の玄米ダンベルを 用いて音楽に合わせて (2種類)	上腕筋 僧帽筋 三角筋 大胸筋 腹筋 外腹斜筋 大腰筋 大腿四頭筋 殿 筋 ヒラメ筋	立位による体幹部・脚 部・上腕部のトレーニ ング
5	タオルストレッチング タオルを用いたクール ダウン	上腕二頭筋 上腕三頭筋 三角筋 手骨屈筋 僧帽 筋 広背筋	整理体操のストレッチ タオルを使うことで、 楽な姿勢で効果的に伸 ばすことができる

後半：約 30 分

6	10種類の筋トレとス トレッチ	大腿四頭筋 大腰筋 ハ ムストリング 腹直筋 大殿筋 腹筋 外腹斜筋 腓腹筋 ヒラメ筋 広背 筋 上腕三頭筋 大胸筋	足腰の強化を図り身体 全体の筋肉を鍛えるこ とができる
---	--------------------	--	-----------------------------------

(2) サロンプログラムと期待する効果（60分を基本とする）

地域のふれあいサロン、老人会等のグループ単位で行います。体育館参加者に
比べ年齢層や運動が難しい高齢者率が高いので椅子に座って行えるものや、馴染
みの曲に合わせて楽しく体操できるメニューを中心としています。





また、口腔機能向上の体操や認知機能予防の脳力トレーニングのレクリエーションもプログラムの中に入っているのが特徴です。

主なプログラムの内容例

- ① 導入ゲーム
- ② ストレッチ（肩周辺）：馴染みの曲に合わせてのストレッチ
- ③ ダンベル体操：300gの玄米ダンベルを用いて音楽に合わせて体操
- ④ レクリエーション：ボール、ロープを使用し、指先を使った脳の活性化のためのレクリエーション等
- ⑤ 歯ッピーかむかむ体操：口腔機能向上の体操
- ⑥ 下肢筋力トレーニング：馴染みの曲に合わせて座った状態でのトレーニング
- ⑦ 整理体操：馴染みの曲に合わせたストレッチング

(3) マシンプログラムと期待する効果

使わない筋肉の再活性化を目的に介護予防トレーニング機器を使った運動



機器名	内容（運動動作）	主な使用筋肉	期待される効果
おし丸 リカンベントスクワット		下肢全般	立ち上がりに必要な筋力アップ
ひき丸 ローイング		広背筋	猫背を予防する背中の筋肉強化
けり丸 レッグエクステンション		大腿四頭筋特に内側広筋	膝痛の予防や歩行に必要な筋肉強化
あけ丸 ピップアップダクション		中殿筋	歩行時のふらつきを改善する筋肉強化

4. ハッピー体操の効果の確認

私たちメンバーが実際に参加しその効果の確認を行いました。

(1) 体育館プログラム参加による効果の確認

体育館プログラムはバラエティーに富み若干ハードな部分もあるが慣れると健康増進に役立つと感じました。

参加場所		独自の特徴	所見
市民体育館		決められたプログラム。	参加者が多く活気にあふれていました。（参加者：約 100 名）
きらめき市民 大学体育館		男性のみの開催日も設定された。	参加者は市民体育館に対し約 7 割程度だが活気があった。

（２）サロンプログラム参加による効果の確認

①各サロンの特徴

各地区ごと工夫が凝らされており、参加者に合わせた運動を行っていました。又全般的にコミュニケーションを大事にしており、和気あいあいの中で行われていました。

参加場所	独自の特徴	所見	
きらめきサロン「しんめい」：松山地区マップ番号②		唱歌や童謡を歌い、ゲーム大会、室内音楽の鑑賞、ハンドマッサージの体験などを通し、和気あいあいとおしゃべりも花が咲く。	箸で豆はさみ。大きさが色々あり苦戦していたが、良い運動だと思った。
藤山サロン：平野地区 マップ番号⑤		初めに血圧測定（看護師有資格者の参加による）を行い、高い方は無理をしないように休憩を入れながら取り組んでいた。	歯ッピーかむかむ体操が楽しく口腔ケアに良いと感じた。
サロン市ノ川：マップ番号⑫		歯ッピーかむかむ、歌に合わせた基本体操、ポーリング、タオルを使ったストレッチを行った。	男性が 7 名女性 14 名で比較的男性の参加が良く、和気あいあいとしていた。
上唐子第三区サロン：マップ番号⑧		基本体操やストレッチをすべて音楽に合わせて実施。脳トレの一つである、指遊びや言葉遊びを行った。	全ての体操に音楽を取り入れ、楽しく時間を過ごせた。
ふれあいサロン和泉：マップ番号⑱		血圧測定、ダンベル体操、折り紙 2 枚を使った制作、お団子を食べお茶会を行った。	参加者が 30 名でサロンの割には大規模だった。

② 口腔ケアについて (殆どのサロンが実施)

口の健康は、栄養の摂取だけでなく全身の健康とも密接な関係があり、糖尿病や肺炎などの様々な病気や、うつ、認知機能にも影響します。口の運動を習慣にすることで、嚙む力や飲み込む力、唾液の分泌量など、口の機能も維持することができます。ハッピー体操の中に「歯ッピーかむかむ体操」が設定されており、ぼたん音頭の曲に合わせて以下の体操を行う事により健康寿命と、介護予防に役に立ちます。

ぼたん音頭 (歌詞省略)

1. 深呼吸



ゆっくり
鼻から息
を吸う

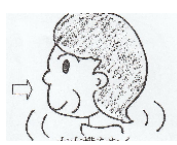


口を細くして
ゆっくり長く
吐く

2. 首の体操



左右
傾け



左右
横

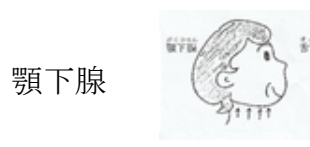


左右
大

3. 唾液腺マッサージ



下腺

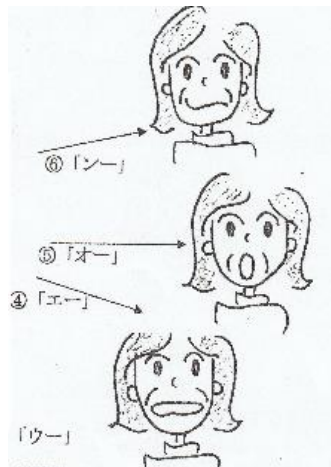
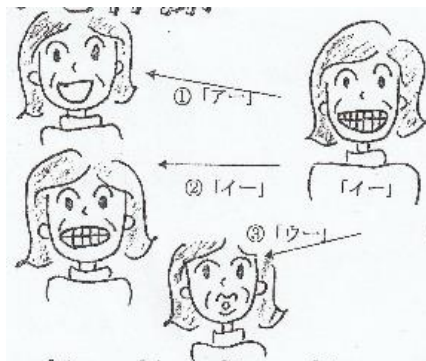


顎下腺

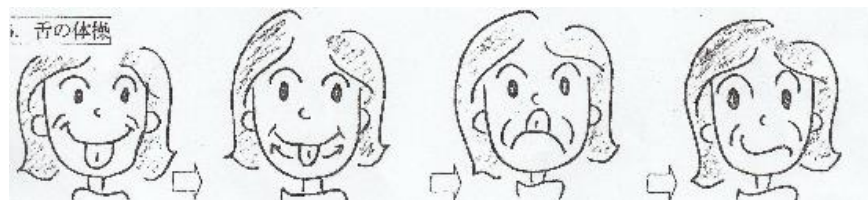


舌下腺

4. 唇の体操



5. 舌の体操



6. 7. ことば体操 :

音楽に合わせて下の言葉で歌います

パタカラ・パタカラ・パートカラ・パタカラ・パートカラ パパパ・パパパパ・
 パパパパ タタタ・タタタタ・タタタタ カカカカ・カカカ・カカー ラ
 ララララララ・ラララララ

8. 深呼吸 : 1 に同じ

③コミュニケーションの大切さについて

今回の活動の中で介護予防に対し運動もさることながらコミュニケーションが大変影響することが判明し、関連する内容を調査したところ2018年6月6日にNHKためしてガッテンで放送された内容がそれを表しているので抜粋して掲載します。

* 1日3回 寝たきりを防ぐ行動とは

寝たきりを防ぐために重要なことの1つは、体内の炎症を抑えることです。

カリフォルニア大学ロサンゼルス校のステーブ・コール教授の研究によると、「人に親切な行動」を1日3回1ヶ月間行った人では、体内の炎症を促す遺伝子の働きが抑えられることが分かりました。この実験では、週におよそ90分間（1日およそ13分間）他人への親切行為をしたと推定されています。

コール教授は「日々の行動次第で、炎症を促す遺伝子の働き方（発現）を変えることができる」といいます。

* 孤独が炎症を進めて健康を害する！？

イギリスでは、今年1月、孤独担当大臣が誕生しました。今世界中で「孤独の健康影響」が深刻に受け止められています。

例えばロンドン大学の研究では、50歳以上の男女6500人の「人とのつながり」を調べ、7年間追跡を行ったところ、人とのつながりが少ないグループの方が死亡率が高いことが分かりました。また「人とのつながりが少ない」と「体内の炎症が高まる」ことも分かってきたのです。この様な研究結果を受けて、イギリスでは「孤独撲滅キャンペーン」を展開。テレビCMやポスターなどを通して孤独が健康に悪影響を及ぼすことが訴えられています。

* 世界が証明した「健康寿命最強の条件」

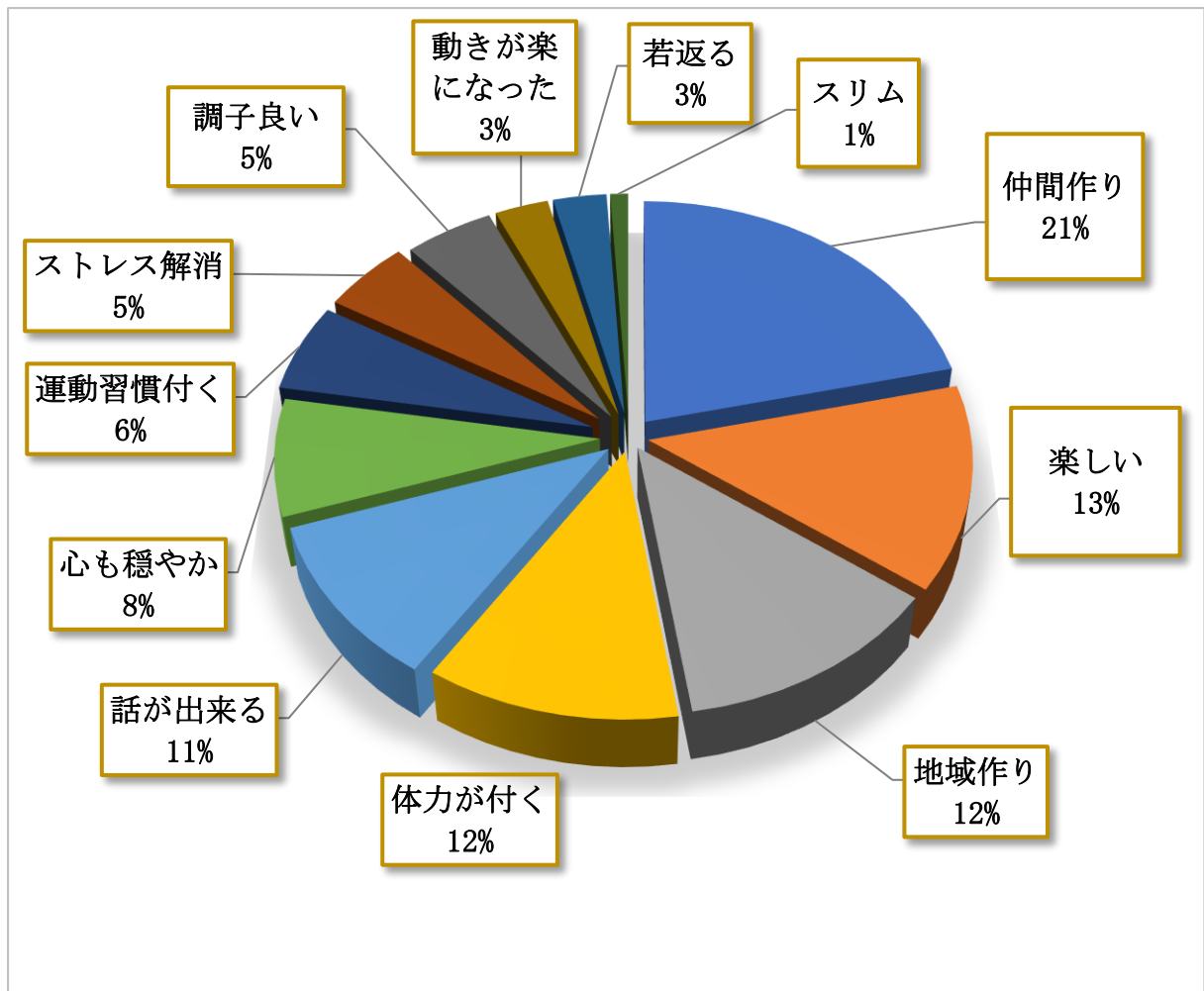
世界的にインパクトを与えたのが、アメリカで発表された148研究（対象者およそ30万人）をメタ解析した研究結果です。長生きに影響を与える要因を調べたところ、肥満解消、運動、禁煙よりも「人とのつながり」が長生きへの影響力が高いことが分かったのです。日本の研究でも、「人とのつながり」が「運動」よりも寝たきりの危険度を下げることが明らかになってきています。

以上3項目いわゆる「人に親切にする」、「孤独にならない」、「人とのつながり」が大切で、私達もサロン活動に参加してこの重要性を実感しました。

(3) アンケートによる効果の確認

ハッピー体操の効果の確認の一環として参加者の感想をアンケート形式で調査しました。調査は体育館、各サロンで実施42名の集計をしました。

①アンケートの結果



このアンケートの結果から解かったことは、ハッピー体操の実践を通して「体づくり」「心づくり」「仲間づくり」と展開していることが理解できます。

②参加者の感想

*一般の参加者

A:80代男性

1回参加してみて良いと思い、今はあちこちの体育館へ行っています。一番は体が柔らかくなったので動きが楽です。また多くの方と話して世間が広くなりました。83歳ですが気持ち活性化して4年前より若返っているようです。

B:70代女性

前の年転んで入院、退院後に友人に誘われてハッピー体操に行きました。最初はきつく感じましたが、続けているうち楽しく出来るようになりました。今年の体力測定で、「握力」が強くなっていて驚き、とても嬉しくなりました。

C:60代男性

ハッピー体操に参加して5年半になりました。効果についてよく皆さんに聞かれますが私の場合は年1回の測定で、5年間ほぼ変わらない体力を保っています。今後もしできる限り参加して、健康維持に努めたいと思っています。

D:60代女性

体育館へ毎回欠かさず参加しています。夫の介護の合間に来ていますが、ハッピー体操のお陰で肩こりがとれ、手足の力も強くなり介護できる体力もつきました。みなさんとのおしゃべりもストレス解消となっています。

*きらめけ☆サポーターの方

E:女性Aさん

H16年にサポーターになったときはこれほど長く続けられるとは思いませんでしたが身体を動かしている方が調子いい、楽しいという事が良く分かってきました。復式呼吸を覚えて実践しているのでお腹周りがすっきりしてきました。

F:男性Bさん

あまり運動する方ではなかったが毎日の運動の習慣が身につきました。サポーター間の交流を通して普通なら出会うことのない人とも知り合い、地域での仲間づくりが広がりました。

G:女性Cさん

主婦で家にいるだけでしたが、外へ出る機会が増えて活動的になりました。大勢の前で指導することは大変なこともありますが、自分のプラスになると思って続けています。ふれあいサロンで参加者から元気になったという声を聞いたり、町内で向こうから声をかけられたりすると嬉しく、長く続けようと思います。

*メンバーの声（メンバーの実体験）

H:男性Kさん

自分の健康増進を目指し、くらしと健康学部に入學しハッピー体操に出会い、「介護予防運動」という課題研究に取り組んでいるが、この活動を通してハッピー体操の体育館プログラム、サロンプログラム、マシンプログラム等を体験し、自分の住んでいる所のサロンに入会し、ハッピー体操を積極的に実施しています。

思えば、自分は幼い時から人見知りで、内向的な性格は今でも尾を引いている。現役のころは、朝早く家を出て会社に行き仕事をして夜遅く帰宅。休日はゴルフ等で家におらず、従って地域の人との関わりはほとんどなかったが、サロン等に通うようになり、人との交わりから会話するようになって友達もでき、地域の人と会うと挨拶を交わすことが出来るようになりました。

I:女性Sさん

ハッピー体操に参加する以前は3分位しか歩くことが出来ませんでした。課題研究でのハッピー体操の参加や家での運動を積極的に行った結果、体力測定での結果が驚くほど良かったので、今後とも続けていきたいと思っています。

(4) メンバーの体力測定による効果の確認

我々メンバーはハッピー体操の効果を確認するために、ハッピー体操に一定期間参加しその前後の体力測定を実施してみました。

①場所及び実施時期

第1回：大岡コミュニティーセンター：2018年5月15日

第2回：大岡市民活動センター：2018年9月12日

②体力測定内容

ハッピー体操で定期的に行っている体力測定4項目を実施しました。

*開眼片足立ち：目を開けたまま片足で何秒立っていただけるか（60秒Max）；バランス、転倒防止を調査

*長座位体前屈：座った状態で何センチ屈伸できるか；身体の柔軟性の調査

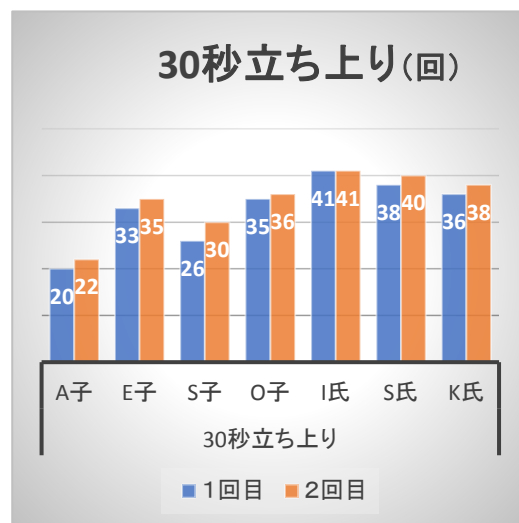
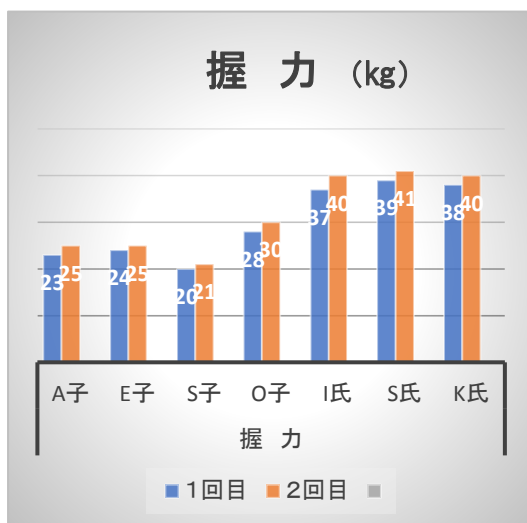
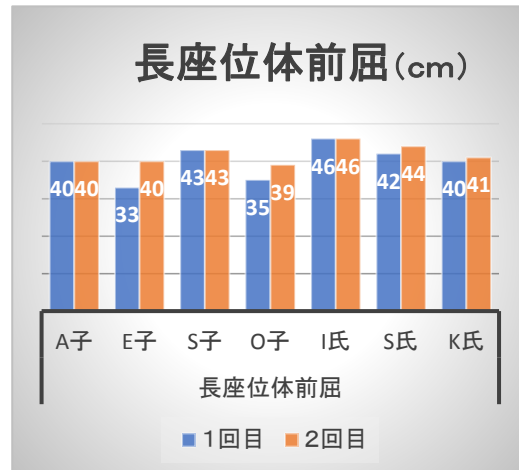
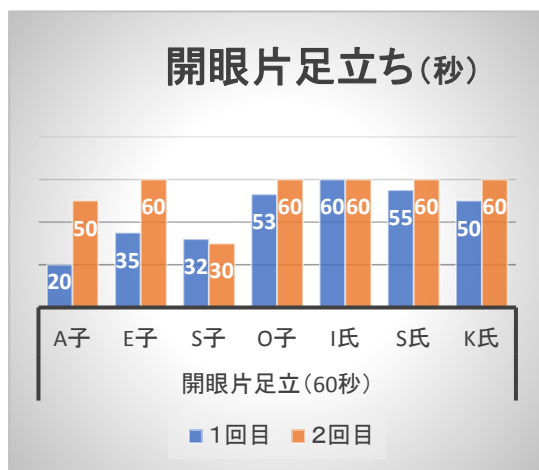
*握力：体全体の筋力の指標

*30秒立ち上がり：椅子より30秒間で立ち上げられる回数；下肢筋肉力調査



③結果

体力測定4項目の結果は下記の如くでした。



この結果から解かったことは、男性 3 人はすべてに於いて高水準で前後の差があまり認められませんでした。これは普段スポーツジムに通っている人と、山岳同好会のメンバーである等、普段からスポーツをしているための結果で効果の確認は出来ませんでした。

女性では顕著に効果のあった人がいました。これは普段運動をしていなかった人がこの課題研究開始と同時に積極的に運動を行った結果だと分析できます。

5. 他市町村での活動内容調査（他市町村での介護予防実態調査を行いました。）

(1) 川島町（2018-7-2：実施）

特に現在全国的に普及を始めている高知県の“元気 100 歳体操”を導入している川島町について調査しました。

◇ 名称：かわべえ いきいき体操（かわべえ：川島町のゆるキャラ）

◇ 主催：川島町役場：健康福祉課

◇ 活動場所：町内の集会場 13 か所（集会場は 63 か所あり現在拡大中）

◇ 体操の内容：1.5 時間

① 準備運動：ストレッチ 6 通り

② 筋トレ：6 通り（各腕や足に重りを巻き付けて実施、重さは 200g 単位で変えられる）

③ 整理体操：ストレッチ 6 通り（準備体操と同）

◇ 体力測定：最初は 3 か月ごと 1 年まで、その後半年ごとに実施

◇ 啓蒙活動：全家庭にカレンダーを配りその中に案内がある。その他の広報活動により勧誘を行っている。

◇ その他：6 地区の公民館ではハッピー体操を実施

◇ 感想：比較的簡単な体操ですぐに覚えられる内容であり、筋トレは重りの重さが変わるので、体力に応じられるのが良いと思いました。



重り



(2) 鳩山町（2018-7-19：実施）

鳩山町は参加率が高いということで調査しました。

◇ 名称：おしゃもじ山地域健康教室

◇ 主催：鳩山町健康づくりサポーターの会

◇ 活動場所：町内の集会場 4 か所

◇ 体操の内容：1.5 時間

① 新鳩山音頭健康体操（始まる前 10 分、自由参加）

② 基本体操 柔軟運動（30 分）

③ 休憩：輪になって、おしゃべりタイム（20 分）

④ 筋トレ、脳トレ（25 分）



- ⑤ リズム運動等(お楽しみコーナー10分)
- ⑥ みんなの歌本3曲(声だし口腔ケア5分)

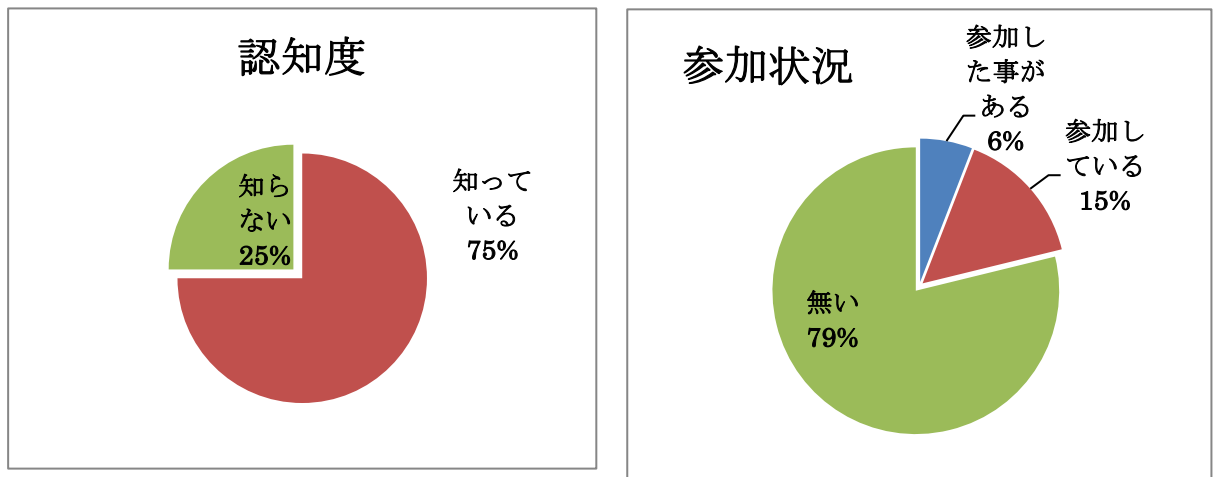
◇ 感想：参加者は70歳～80歳の方々に65名、サポーター10名、要支援の方も参加しており活気にあふれていました。出来るだけ参加率を上げるための声掛けや、交通手段のない人は100円のデマンドタクシーが利用可能、また運動も運動靴で椅子に座ったまま出来る等、配慮されていました。

6. ハッピー体操の課題

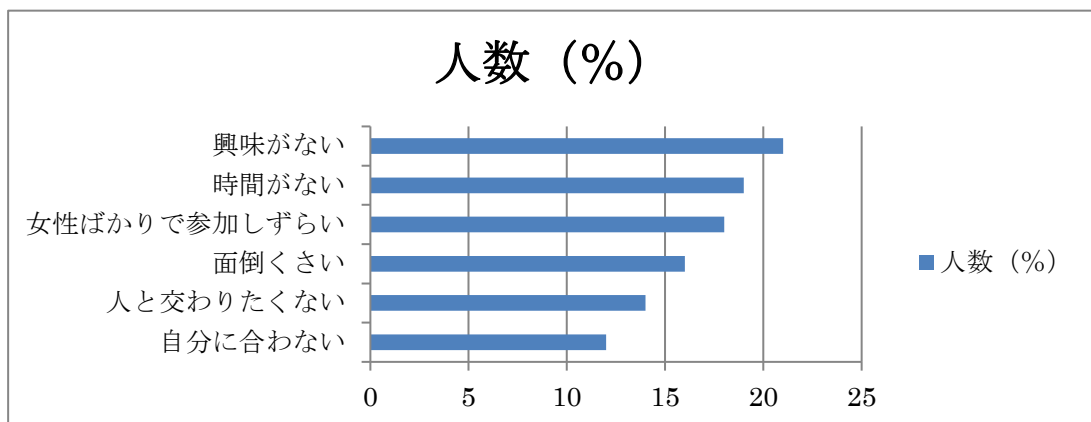
(1) 男性参加者の参加率向上について

今回の課題研究を進めた結果大きな課題を見つけました。それは、ハッピー体操への男性の参加率が、非常に少ないことです。この点に関して、その理由を探るべくアンケート調査を実施しました。対象は80名、主に男性を対象に行いました。

① ハッピー体操に対する認知調査：アンケート80名



② 男性参加者が少ないのは何故かについて理由を回答した人数：60名



以上の結果を踏まえ更に武蔵丘短期大学の太田教授に分析を依頼した結果以下の回答を得ました。

③ 太田教授による参加者の少ない理由（日本体育大学の調査）

- ◆ 男性は、定年後地域との人間関係が出来ていない。
- ◆ 会社での上下関係が嫌い。又、上下関係にこだわりがある。
- ◆ 現在は 60 代の男性は仕事をしている。従って参加者は 70 代が多い。

④ これらの調査結果から、参加を促し参加を継続する為には、次のような行動が大切であると考えられます。

- ◆ 女性陣の連携が男性の活動参加を促す。
- ◆ 同年代の男性同士の活動であることが、運動継続の動機づけになる。
- ◆ 活動の意義は明確であるが束縛はしない組織である。
- ◆ 理論的な解説を受けることで納得し、活動を継続する。

(2) その他の課題

今回の活動を通じ最大の課題は男性の参加者が少ないことでありましたが、その他に

- ◆ 負荷に応じた重りの設定
- ◆ 参加のための足の確保（循環バス、低料金のデマンドタクシー等）
- ◆ きめの細かい宣伝と参加の呼びかけ

等が必要だと感じました。

(3) 課題に対する方策及びその提案

男性の参加者増加を含め上記の課題に対し取り敢えずは関連部門への提案と、私達が今後ハッピー体操を継続しその活動の中から提案していきたいと思えます。

7. まとめ

(1) 総括

高齢化に伴う筋力の低下や身体の変化が、老いの自覚と気力の低下となり、転倒などによる自立不能に陥り、寝たきりの状態になって要介護生活となります。このようなサイクルが生活の悪循環です。

高齢者自身がハッピー体操などを通して、仲間と関わりコミュニケーションを取りながら生活化を目指して、無理せず自分の体調に合った運動を継続的に行い筋力を向上させると、やる気・積極性・気力の充実が図られます。このような状況になると、心が開かれ安堵の気持ちになり、心身ともに自立が可能な状態となります。こうなると外出・社会参加などが増加し、豊かで健やかなハッピーライフという生活の好循環が図られます。

言うなれば、いくつになっても体は鍛えられ、かつ、豊かな仲間作りは活かすことができます。生活の悪循環を断ち、生活の好循環に移行させるためには、私達の意識改革・生活改善が必要です。要はいかにして元気で明るく年を取るか、それは自分自身の心がけ次第と言う事です。

今回の活動を通じてハッピー体操が、介護予防の為に健康、体力づくりを目指して

高齢者向けの運動であること、平成16年発足以来着実に発展していることを知り、健康維持・増進のため良い手段となることを確信しました。

当初ハッピー体操の効果について懐疑的であった一部メンバーも研究活動を始めて各地区会場のハッピー体操参加者の元気はつらつとした姿や、サポーターの生き生きした活躍ぶりを目の当たりにし、またハッピー体操参加者及びサポーターの方々の声（アンケート調査）を聞くなどして、その効果について身をもって会得することが出来ました。

夏休みの酷暑の中の活動は我々にとっては非常に大変であった反面、活動後の昼食会や反省会等を含めて楽しい一面もあり団結力の増した良い活動となりました。

共通認識として今後もハッピー体操の積極的な参加と介護予防の取り組みを行うことを誓いました。

（2）参考にした資料文献とお世話になった方々へのお礼

①参考資料

- ◇ みんなきらめけ！！ハッピー体操・・加藤 勝 著（山梨都留文科大学教授）
- ◇ みんなきらめけ！！ハッピー体操・・東松山市役所・高齢介護課
- ◇ 定年退職男性が健康づくりを目的とする地域活動に参加する要因
・・日本体育大学紀要 47（2）109-119, 2018
- ◇ 地域通いの場マップ・・・・・東松山市役所・地域福祉課
- ◇ 生活習慣予防の運動・・・・・太田 あや子 著（武蔵丘短期大学教授）
- ◇ 運動器の機能向上マニュアル・・・・・（青森県版 2009）
- ◇ 介護予防マニュアル(改訂版:平成 24 年 3 月)について・・・・・厚生労働省
- ◇ NHK ためしてガッテン・・・・・2018-6-6 放送

②お世話になった方々

- | | |
|---------------------|------------------|
| ◇ 武蔵丘短期大学 健康生活学科 教授 | 太田 あや子 様 |
| ◇ 東松山市健康福祉部高齢介護課 主査 | 荒能 豊 様 |
| ◇ 川島町役場 健康福祉課 | 加部 奈都美 様 |
| ◇ 鳩山町役場 健康福祉課 | 宮腰 雪乃 様 |
| ◇ 東松山市総合福祉エリア高齢介護課 | 瀬芥 栄子 様 |
| ◇ 東松山市総合福祉エリア高齢介護課 | 下山 典加 様 |
| ◇ 東松山市総合福祉エリア高齢介護課 | 伊藤 良子 様 |
| ◇ 東松山市総合福祉エリア高齢介護課 | 新井 里佳子 様 |
| ◇ 東松山市総合福祉エリア高齢介護課 | 高坂 有美子 様 |
| ◇ きらめきサロン「しんめい」 | きらめきサポーターを含めた皆さん |
| ◇ 藤山サロン | きらめきサポーターを含めた皆さん |
| ◇ サロン市ノ川 | きらめきサポーターを含めた皆さん |
| ◇ 上唐子第三区サロン | きらめきサポーターを含めた皆さん |
| ◇ ふれあいサロン和泉 | きらめきサポーターを含めた皆さん |