



尼崎市に住む高齢者のための 運動交流プロジェクト開発と実践

研究代表者 林谷 啓美（人間健康学部 人間看護学科 助教）

共同研究者 藤澤 政美（人間健康学部 総合健康学科 教授）

連携協力者 グライナー智恵子（神戸大学大学院 保健学研究科 教授）

田中 諭（地域活動支援センター Reverb 看護師）

前田 和信（社会福祉法人尼崎市社会福祉協議会 常務理事）

氏丸 善行（社会福祉法人尼崎市社会福祉協議会 事務局長）

松村聡一郎（社会福祉法人尼崎市社会福祉協議会 事務局次長）

松本みゆき（社会福祉法人尼崎市社会福祉協議会 老人福祉センター 次長）

瀧野 正基（公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団 事業課長）

東間 賢一（公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団 事業課 課長補佐）

錦 一夫（公益財団法人尼崎健康医療財団市民健康開発センター ハーティ 21 事業部事業担当 課長）

清水美奈江（公益財団法人尼崎健康医療財団市民健康開発センター ハーティ 21 事業部健康増進事業担当 係長）

峠 修平（公益財団法人尼崎健康医療財団市民健康開発センター ハーティ 21 事業部健康増進事業担当 主任）



はじめに

本研究の目的は、尼崎市における高齢者のためのオリジナル音楽・運動（PAPER PLANE 運動プロジェクト）を考案し、それを普及することにより尼崎市に住む高齢者の筋力向上とコミュニティの拡大を目指すことにある。それらが高齢者と当大学学生との交流の機会とし、街の活性化につながる。今年度の計画と実践は以下の通りである。

1. 平成 27 年度の研究計画

1) 社会福祉法人尼崎市社会福祉協議会（以下「社会福祉協議会」と称す）と連携し、音楽（作成：地域活動支援センター Reverb 石川洋一郎）に合わせた運動（監修：藤澤政美教授）を老

人福祉センターで実施する。

運動は、リズム運動（制作：地域の高齢者・社会福祉協議会）、準備運動、筋力運動、リズム運動、整理運動（制作：公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団（以下「スポーツ振興事業団」と称す）、公益財団法人尼崎健康医療財団市民健康開発センターハーティ 21（以下「ハーティ 21」と称す）で構成されている。

2) 運動開始前、1 か月後、3 か月後、5 か月後に身体・体力測定を実施する。

3) 平成 27 年度の学園祭、尼崎市地区まつり等にて音楽・運動を披露する。

2. 平成 27 年度の進捗状況

1) 研究者間（本学教員、社会福祉協議会、スポーツ振興事業団、ハーティ

- 21)で打ち合わせを1回/1か月行った。
2) 運動は、老人福祉センター 3 か所 (4 教室)で1回/1週間、5か月実施した。
3) 運動の普及について

社会福祉協議会の協力により、平成 27 年度健康ひょうご 21 県民運動推進 阪神南会議総会・研修会にて、本学学生とともに運動を紹介し、好評を得た。

平成 27 年度の本大学学園祭(平成 27 年 10 月 17 日)にて音楽・運動を披露した。社会福祉協議会の協力により、大庄まつり(平成 27 年 9 月 7 日)、園田カーニバル(平成 27 年 9 月 20 日)、たちばな祭り(平成 27 年 9 月 22 日)、小田まつり(平成 27 年 11 月 15 日)、尼崎市スポーツフェスティバル(平成 27 年 10 月 12 日)に参加した。当日は、日頃運動に参加している高齢者 45 名、本大学看護学科 3 年生 6 名、4 年生 17 名、卒業生 10 名、バンド Reverb3 名、研究者、社会福祉協議会、スポーツ振興事業団による披露となった。高齢者の運動成果発表の場となり、今後も交流しながら運動を継続することになった。運動普及 T シャツは、本学看護学科の 4 年生がデザインし、作成した。

4) 運動の効果測定について

尼崎市立老人福祉センター 3 か所(4 教室)にて、尼崎市在住の 65 歳以上の高齢者 200 名を募り、平成 27 年 1 月より開始した。測定は、運動開始前、運動開始後 1 ヶ月・3 ヶ月・5 ヶ月後

に本学看護学科、総合健康学科の学生、老人福祉センタースタッフとともに身体・体力測定を実施した。運動



開始前と運動開始後 3 ヶ月における研究協力者 102 人の平均値を比較したところ、体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝において 50%以上の方々に運動の効果があつた。骨量は現状維持を含め 80%以上、内臓脂肪は、現状維持も含め 90%以上の方に効果があつた。体力測定では握力(右)、開眼片足立ち、長座体前屈で効果があつた。

5) 新規の運動

平成 27 年 9 月より尼崎市老人福祉センター、平成 27 年 12 月より猪名寺自治会・園田地区の有志にてオリジナル運動を開始した。

おわりに

平成 27 年度は、オリジナル音楽・運動の実施とその効果を検証した。運動の効果が明らかになり、自治会等で新たに運動を開始した。今後も関係機関と協働・連携しながらさらに普及・啓発していく。