

令和6年度 江戸川区健康づくり推進協議会

生き生きけんこう塾 実施経過 報告

江戸川区 健康部 地域保健課
リハビリ担当係 小島

事業の位置づけ

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業として実施

事業目的

介護予防と生活習慣病等の疾病予防・重症化予防につながる講座を開催することで、医療専門職等が高齢者の健康・運動機能の状態を把握し、地域交流の促進と高齢者の健康増進を図る。

生き生きけんこう塾実施施設（令和3年度～6年度）



事業概要

	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
	事業開始			プログラム見直し
日数	6日制	6日制	6日制	6日制→8日制
会場数	6会場	15会場	15会場	15会場
プログラム内容	◆評価(体力チェック、高齢者の質問票) ◆講義・実技(口腔・栄養・運動・けん玉)			◆評価 ◆講義・実技 ◆グループワーク
実績(実人員)	91人	251人	220人	191人

フォローアップ 教室		教室の6か月後に実施 ◆評価、情報提供	試行的に一部 3か月後に実施	前年度参加者へ 8日間教室を案内
			2年目フォロー (けん玉検定)	

令和 6 年度 生き生きけんこう塾プログラムの変更について

変更前

(令和 3 年度～令和 5 年度)

隔週で約 3 か月間 (6 回コース) と 6 か月後フォローアップ

○プログラム

1 日目	体力測定 ・ 後期高齢者の質問票 ・ 目標設定	
2 日目	口腔講座	運藤実践・けん玉
3 日目	栄養講座	運藤実践・けん玉
4 日目	栄養講座	運藤実践・けん玉
5 日目	口腔講座	運藤実践・けん玉
6 日目	体力測定 ・ 運動実践	

+

半年後	フォローアップ教室 (体力測定・運動実践・口腔と栄養の情報提供)
-----	-------------------------------------

活動継続

結成グループの活動会場	結成年度	連絡窓口
小島町 2 丁目団地集会所	R3	和楽苑
長島桑川コミュニティ会館	R4	なごみ長桑
上一色コミュニティセンター	R4	なごみ小岩
松島コミュニティ会館	R5	医師会
コミュニティプラザ之江	R5	清心苑
東部区民館	R5	なごみ瑞江

変更後

(令和 6 年度以降)

基本毎週で約 2 か月間 (8 日コース) ※会場の都合で隔週の場合もあり

○プログラム ※グループワークの導入により参加者同士の繋がりを促す

1 日目	体力測定・後期高齢者の質問票・グループワーク (目標設定)	
2 日目	口腔講座	運藤実践・けん玉
3 日目	栄養講座	運藤実践・けん玉
4 日目	グループワーク	運藤実践・けん玉
5 日目	グループワーク	運藤実践・けん玉
6 日目	栄養講座	運藤実践・けん玉
7 日目	口腔講座	運藤実践・けん玉
8 日目	運動実践・けん玉 (認定会) ・グループワーク・アンケート	

+

○自主グループ支援

プログラム参加後に結成されたグループ活動 <通いの場> への支援
R7 年 1 月～3 月の間で希望を聞きながら支援日を調整する

令和6年度 生き生きけんこう塾

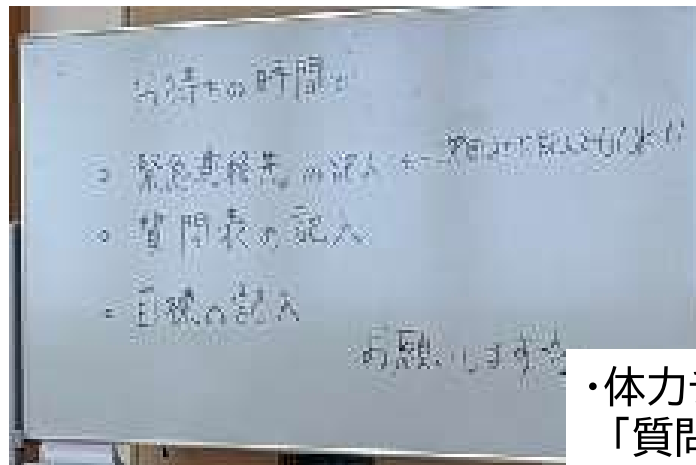
1日目 オリエンテーション と体力チェック



・各自のテキストに名前や
教室日程の記入を案内



- ・体組成計測
- ・握力測定
- ・ディアドコキネシス
- ・開眼片足立ち
- ・片足立ち上がり
- ・5回立ち上がり



・体力チェックの合間に
「質問票」と「目標」等を記入

令和6年度 生き生きけんこう塾

2日目・7日目 口腔講座 とけん玉



けん玉

3グループ(3~4人)に分かれて、
一人の人のけん玉の玉を大皿に
乗せて次の人に送る

令和6年度 生き生きけんこう塾

3日目・6日目 栄養講座と運動

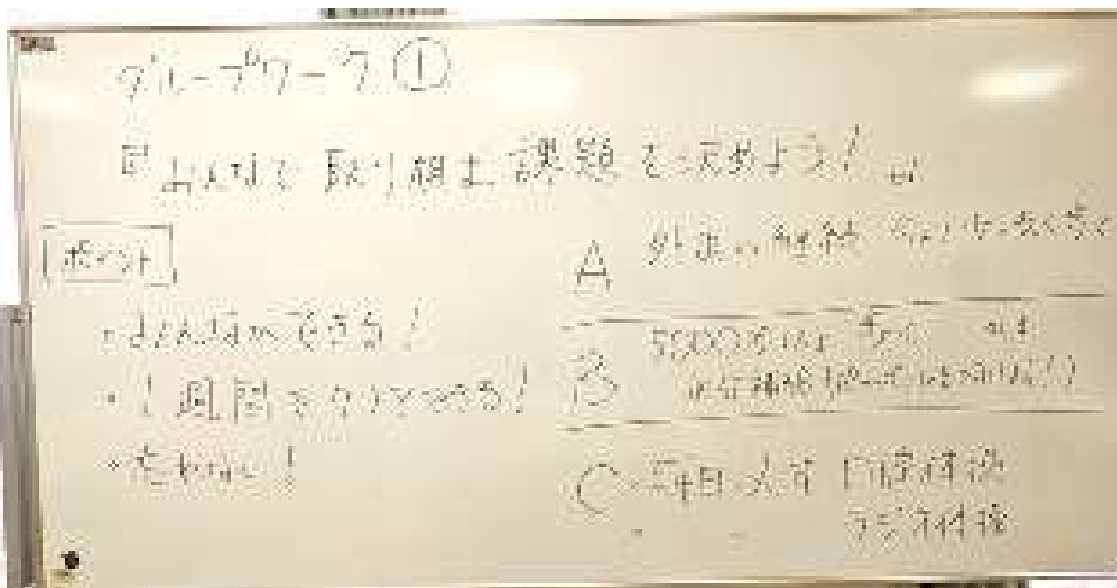


・食事の摂取状況を
振り返る
「記録票」の記入



令和6年度 生き生きけんこう塾

4日目 グループワーク

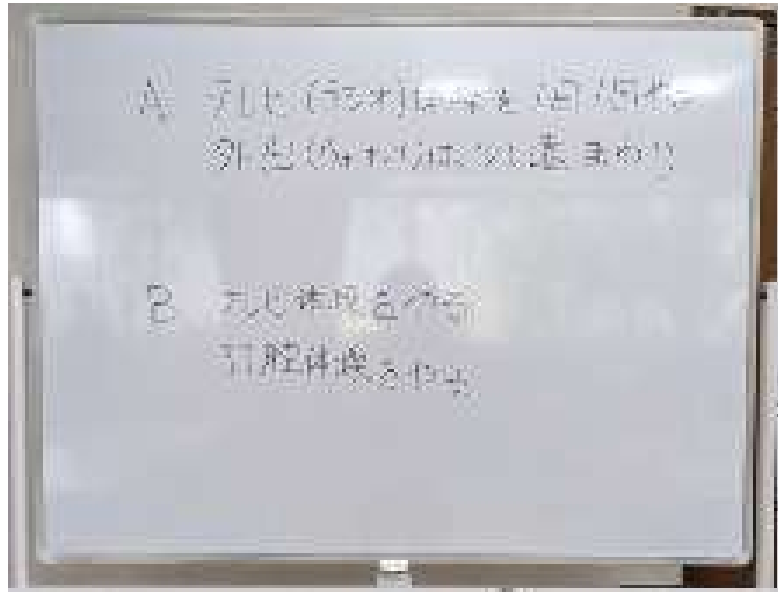


- ・個人の目標を参考に3グループ(3~4人)に分かれて座る
- ・簡単な自己紹介、脳トレゲーム後話し合い
- ・各グループに ファシリテーターが1人ずつ付き、話し合いをコントロール
- ・最初に自分の目標を発表
- ・続いてみんなで取り組む課題を話し合う
- ・ゲームの時に「1」だった人が班の課題を発表

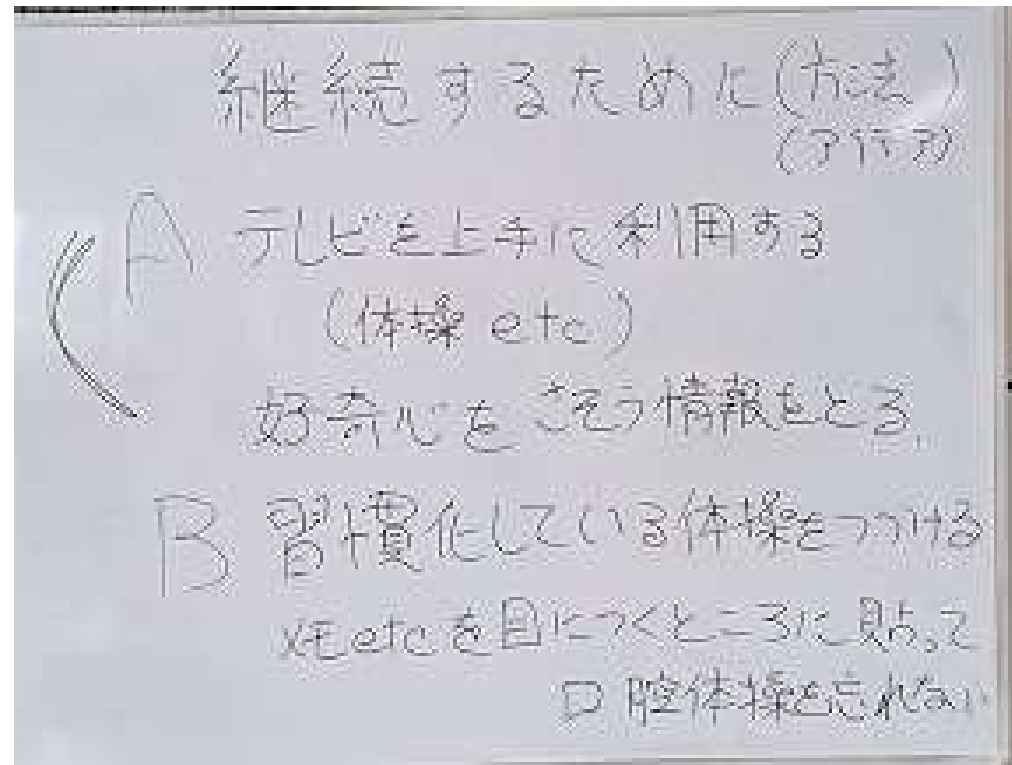


令和6年度 生き生きけんこう塾

5日目 グループワーク



- ・4日目に決めたグループ目標についてグループ内で報告しあう
(うまくいったこと、行かなかったこと)
- ・報告をヒントに継続するための工夫について話あう



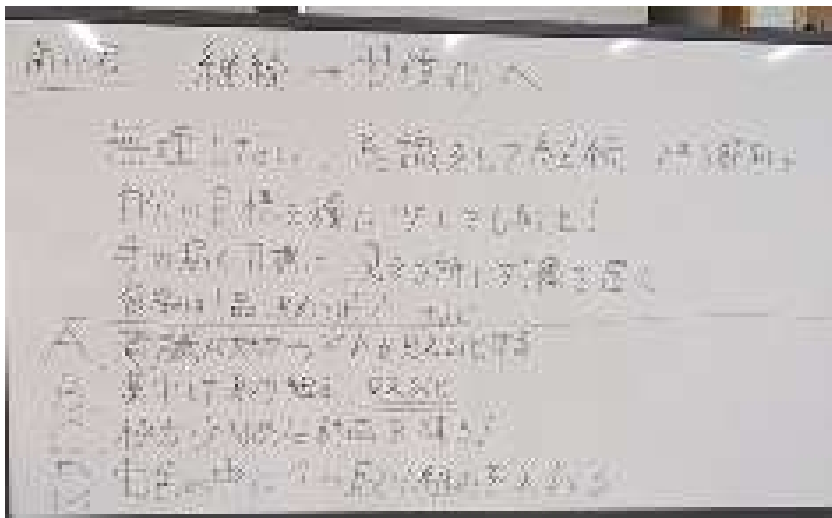
後半の時間は運動とけん玉を実施

令和6年度 生き生きけんこう塾

8日目 グループワーク、けん玉検定

グループワーク(GW)

- ・椅子を4グループの輪にして配置、4・5日目と同じメンバーで座るようにしている。
- ・最初にアイスブレイク
- ・継続から習慣化に向けた話し合い(5分間)
5日目の検討結果を板書し、感想など話し合う。
その後うまくいった人のポイント、できなかった人の特徴をまとめる(5分)→ 全体に向けて発表



けん玉検定



けん玉苦手で嫌がっていた人も、合格で満足気
参加者アンケートと引換えにけん玉検定の認定書を渡す

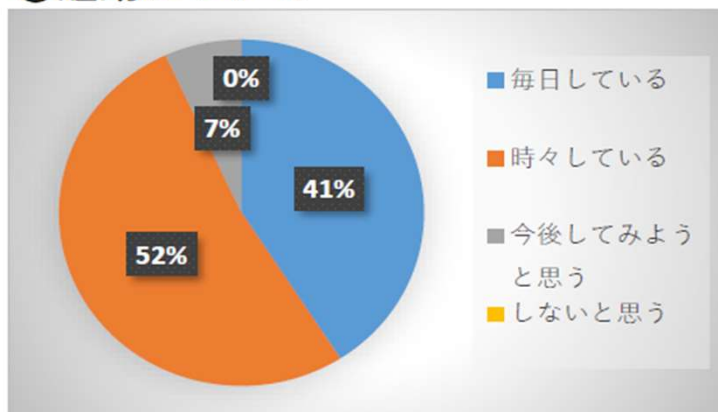


最後に、なごみの家職員から、なごみの家の紹介と今後の通いの場等の情報提供

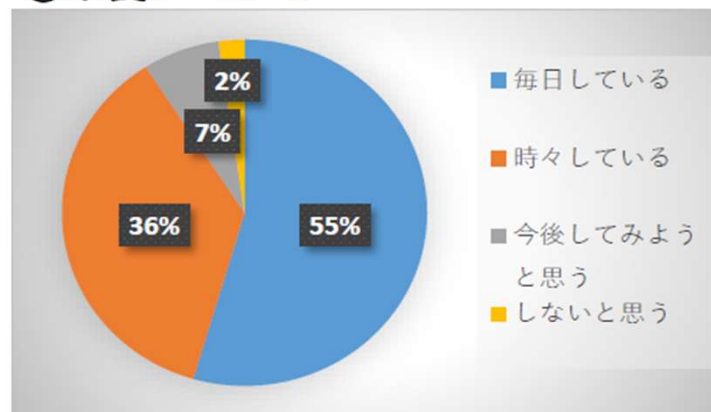
実施状況 参加者アンケートの結果

教室で習った内容を自宅で行っていますか。もしくは、取り組もうと思いますか。

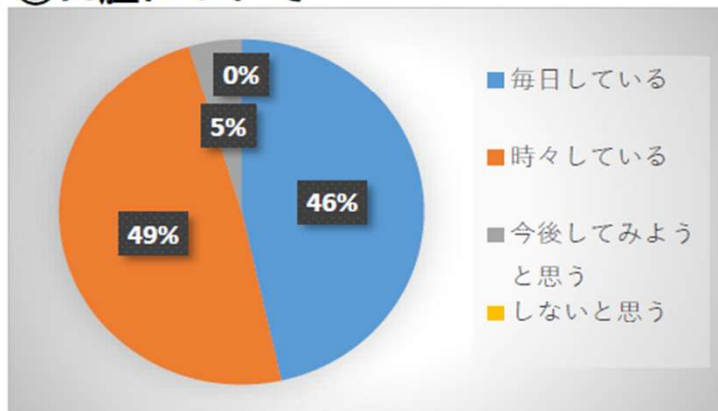
①運動について



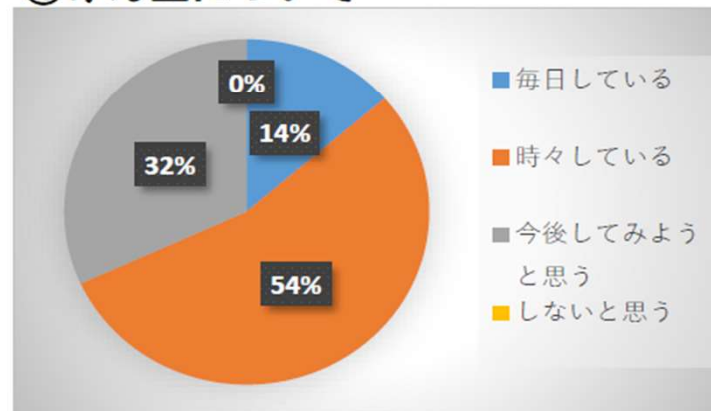
②栄養について



③口腔について

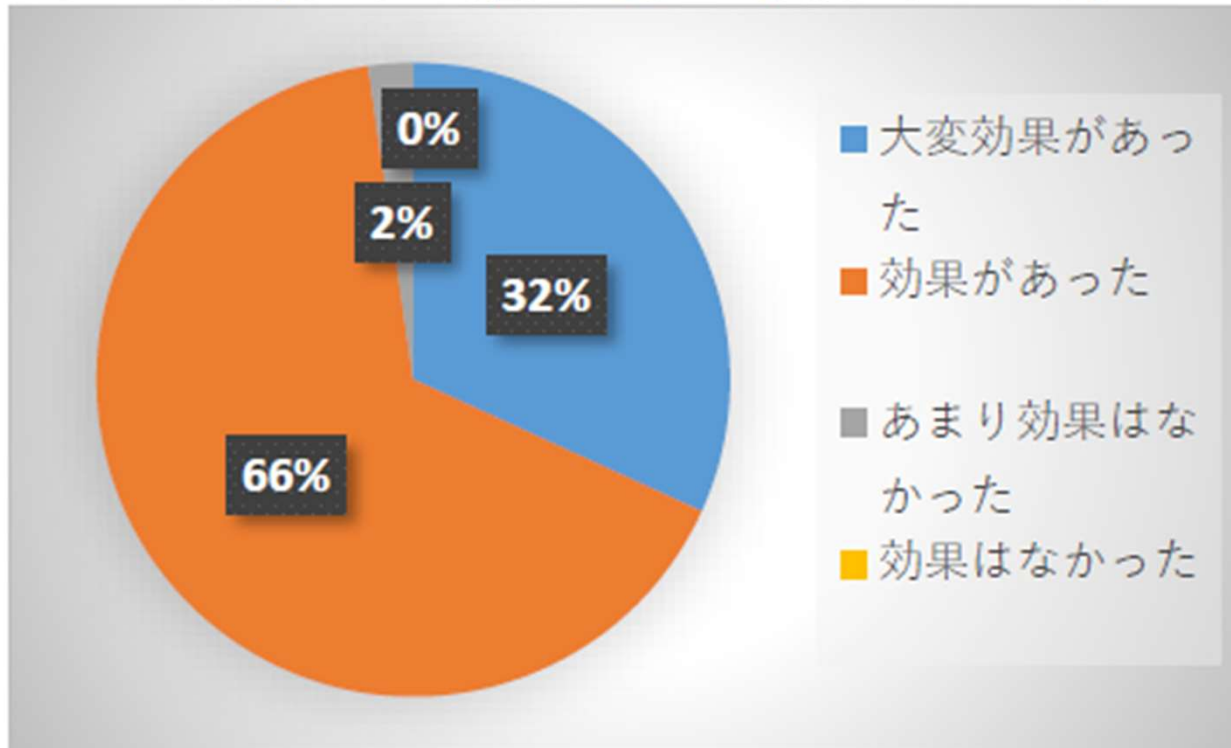


④けん玉について



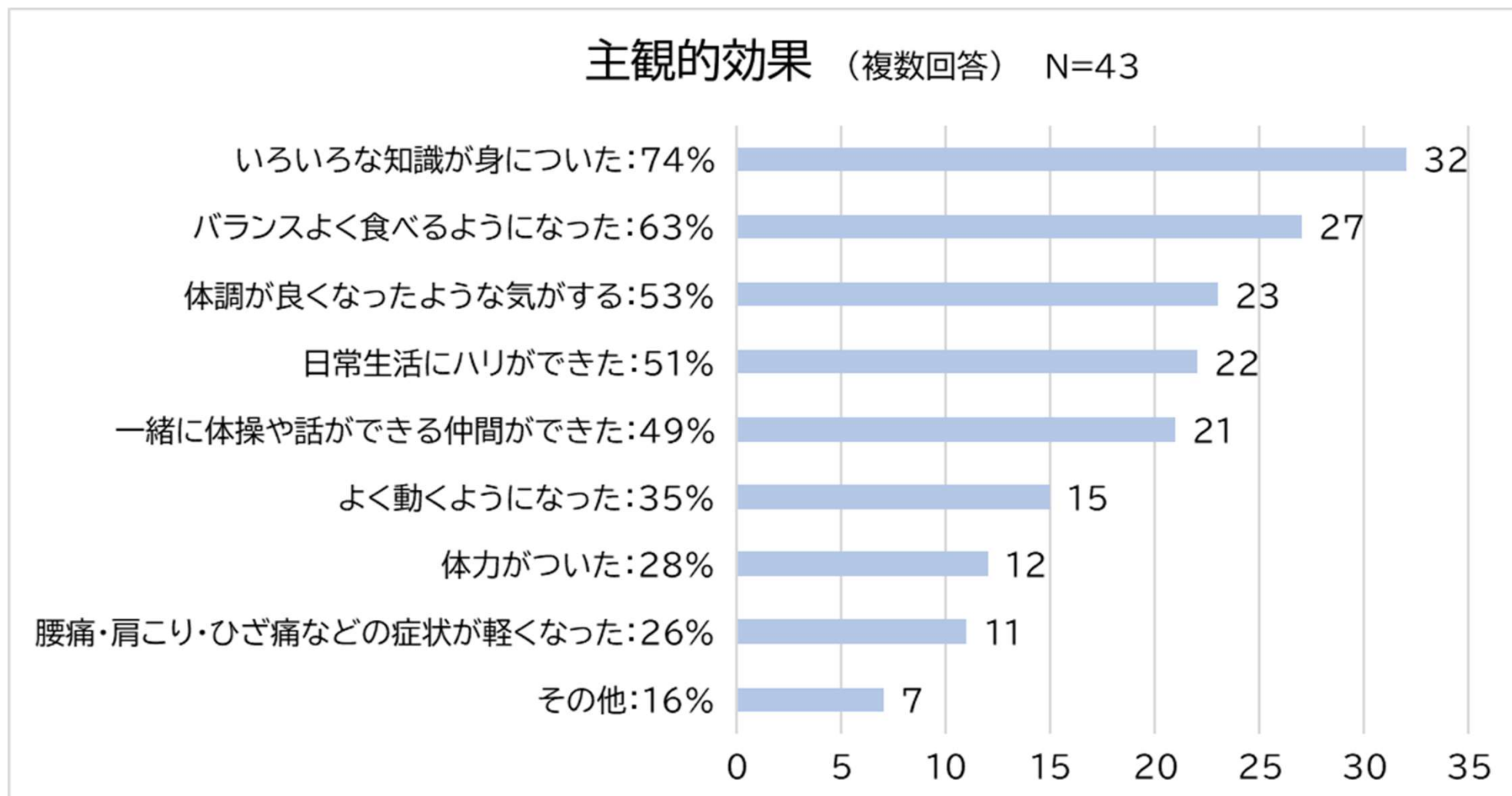
主観的効果

参加して効果（生活や体に変化）があったと思いますか。



- 98%の人が「大変効果があった」または「効果があった」と回答していた

「大変効果があった」「効果があった」と答えた方にお聞きします。
具体的にどのような効果がありましたか。あてはまるものすべてを選んでください。



ご清聴ありがとうございました