

6 地域資源を活用した健康づくり

県内では、豊かな温泉資源を活用した温泉施設等での健康教室や生きがい活動などが行われています。

ここでは、多様な主体による健康づくりの取組みの事例を紹介します。

温泉を活用した健康づくり“グッバイ生活習慣病”

～健康温泉館ゆ～かむ(鹿北町)～

高齢者ができるかぎり要介護状態となることなく健康でいきいきとした老後の生活を送ることができるよう、「健康温泉館ゆ～かむ」を活用し、生活習慣病の発症や重症化を予防し、健康づくり・介護予防を推進しています。

基本健康診査受診者のうち、健診結果が肥満や高脂血症等の要指導となり希望する方に、健康運動指導士等が対象者の健康状態や生活習慣、運動能力、食習慣等を評価し、個人にあった運動プログラム等を作成。約6ヶ月間、「ゆ～かむ」を利用した水中歩行・水中エアロビクス・トレーニングなどを実践しています。

終了後参加者の健康状態や生活習慣、運動能力、食習慣等の改善度を再評価します。



【静かな山里にある「ゆ～かむ」】

【サービスプラス】

「ゆ～かむ」への交通手段は、町内巡回バスがあり、交通手段を持たない方々が参加しやすく、夫婦や仲間と共に参加されています。

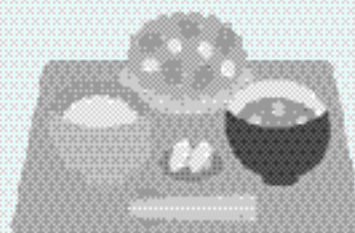
健康食と温泉で健康づくり ～中央町社協～

高齢化率の高いこの町は公共交通の便が悪く、外出する手段に制限があるため、家に閉じこもりがちになる高齢者に対し、外出する機会を提供し、仲間との交流や健康づくり活動を行っています。1日平均15名程度の方が利用されています。

町内を5地区に分け、月曜日から金曜日までを地区ごとに指定して送迎を行いながら実施しています。朝から町福祉センター「湯の香苑」において生きがい活動支援通所事業の参加者とともに健康チェック等を行い、その後町内の温泉センター「佐俣の湯」に移動して、入浴、懇談、運動等を行っています。昼食は温泉センターに依頼して、ヘルシーメニュー（健康食）を提供しています。

利用日 → 平日（地区ごとに曜日指定）

利用料 → 300円



温泉・体操・カラオケで、ほっとデイサービス ～一の宮町社協～

高齢者が安心して生きがいのある日常生活が送れるよう、一の宮温泉センターで、転倒予防、痴呆予防、閉じこもり予防の活動を行っています。

【サービスの内容】

① 毎週月曜日に健康相談の開催

② 温泉入浴

温泉入浴前後の健康体操やストレッチ体操

③ 午後に生きがい教室の開催

陶芸、木彫り、カラオケ、卓球、ダンスなど

開催日 → 毎週月～金曜日

料 金 → バス送迎は無料、温泉入浴料200円



【サービスプラス1】

毎月一回はバスハイク（ブドウ狩り、お花見、名所遺跡巡りなど）を実施しています。

地域の温泉旅館を活用したデイサービス ～菊池市社協～

「ふれあいデイサービス」をいつもと違う雰囲気の中で楽しんでいただくために、年間2回（希望による）、地域の温泉旅館を活用してデイサービスを実施しています。

【サービスの内容】

① 旅館バスによる送迎

② 温泉入浴

③ 昼食

④ ゲームや看護師による健康チェック

利 用 日 → 旅館等との調整による

利用時間 → 10:00～14:00

利 用 料 → 2,000円のうち半分を社協が助成、残りを個人負担



【サービスのプラス1】

・部屋の中でゴルフゲーム等を行い、体を動かしながら楽しむことで、健康づくりに一役買っています。

・他の出席者と一緒に遊んだりして交流の場を広げ、地域の活動や他の事業に出席するきっかけになっています。

※温泉でデイサービスを実施することで、他の介護予防事業に比べ男性の参加が多くなっています。

プールで障害者の健康づくり ～NPO法人IOBスポーツ振興事業団～

日頃プールの利用が困難な障害者や高齢者に、水中トレーニングや水泳指導を行い、楽しみながら筋力の維持増進を図りながら、当事者のレクリエーションのニーズと介護家族等のレスパイトのニーズに同時に応えています。

【サービスの内容】

個人トレーニングやグループトレーニングに分けた指導で、個人の方へはその方の状態にあった残存機能の維持を目的に指導し、知的障害者施設の利用者等へはグループ指導を行っています。



水中エクササイズで健康づくり ～(有)愛夢里(河浦町)～

温水プールを利用して、インストラクターによるエクササイズ教室を開催し、健康増進・体力づくりを実践しています。

対象者 → 誰でも

場 所 → 河浦町総合交流施設 天然温泉「愛夢里」

利用日 → 毎週木曜日

利用料 → 無料(ただし、入館料が必要)

パワーリハビリテーション ～西合志町社協～

要介護高齢者の介護度の改善等のための実践的な取組みとして、平成14年度からトレーニングマシンを使ったパワーリハビリテーションを導入しています。

日常生活に必要な筋肉の活動性を高めることによって、動作性の改善・体力向上・生活意識の改善につなげています。

対象者:「要支援」「要介護1」「要介護2」の認定を受けた者

期 間:1期を3ヶ月とし、毎週火曜日と金曜日の週2回(計24回)実施

定 員:各期10人程度

場 所:西合志町保健福祉センターふれあい館

スタッフ:医師、理学療法士、運動指導士、保健師、
看護師、ボランティア等

教室の流れ:健康チェック→準備体操→5種類の
トレーニング機器を使った運動、
マット運動、バランス訓練→レクリ
エーション→整理体操



【笑顔でがんばっています】

いきいき筋トレ教室 ～矢部町～

高齢者がそれぞれの体力に応じたメニューで体力の維持向上を図る取組みが行われ、ストレッチやエアロバイク等で汗を流しています。

始めに参加希望者の体力測定が行われ、その結果に基づいて個別メニューを作成して、1年間、週に2回のトレーニングを続けています。

また、将来はトレーニング経験者を指導者として、公民館等を利用して気軽に筋トレができるように、実施箇所を増やしたいと考えられています。

対象者 → 60歳以上の高齢者

場 所 → 矢部町保健福祉センター千寿苑

利用日 → 毎週2回(体力測定を実施し、個別メニューを作成した受講者)

スタッフ → 運動指導員、保健師、看護師、介護福祉士、事務職員

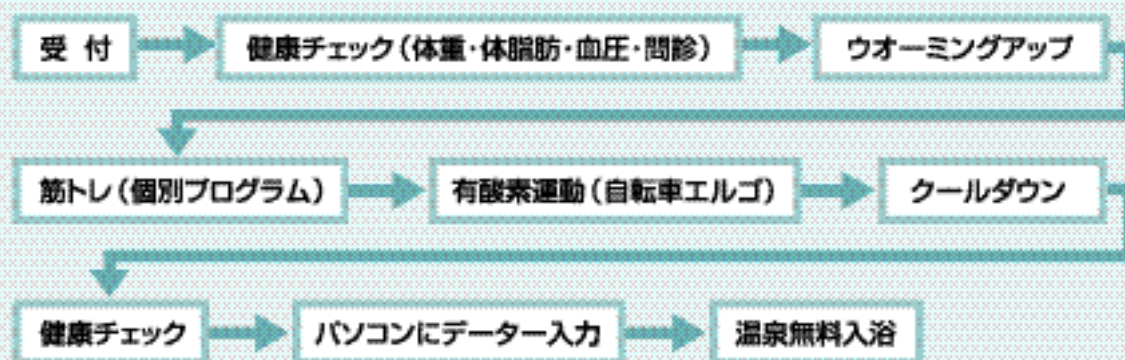
【利用者の声】

「1人より大勢で運動した方が励みになります。」

【スタッフの声】

「トレーニング内容を習得すれば、自宅で気軽に続けることができ、継続性があります。また、参加者が地域の人へトレーニング方法を伝えることも可能です。」

【トレーニング教室の流れ】



健康ジムで介護予防 ～人吉市大畑校区～

高齢者が各町内の公民館に集まって、「大畑校区健康ジム」を開設し、健康体操などに汗を流しています。

民生委員、町内会長、保健指導員などからなる介護力推進小委員会を立ち上げて、地域で話し合っ「健康ジム」を開設することになりました。

地区の高齢者約40人が参加し、保健師による血圧測定などの健康チェックの他、市職員の指導で転倒予防体操やミニグランドゴルフなどを行っています。