

# つながるサロン 地域住民主体 まちづくりの可能性

早稲田大学  
荒木邦子

# プロフィール

早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師 スポーツ科学博士(早稲田大学)

専門分野:ヘルスプロモーション,運動処方論,健康行動科学,介護予防論

- ・ 介護予防事業普及支援
- ・ 介護予防総合事業支援(東京都北区,練馬区,新宿区,豊島区,他)
- ・ 介護予防サポーター養成(豊島区)

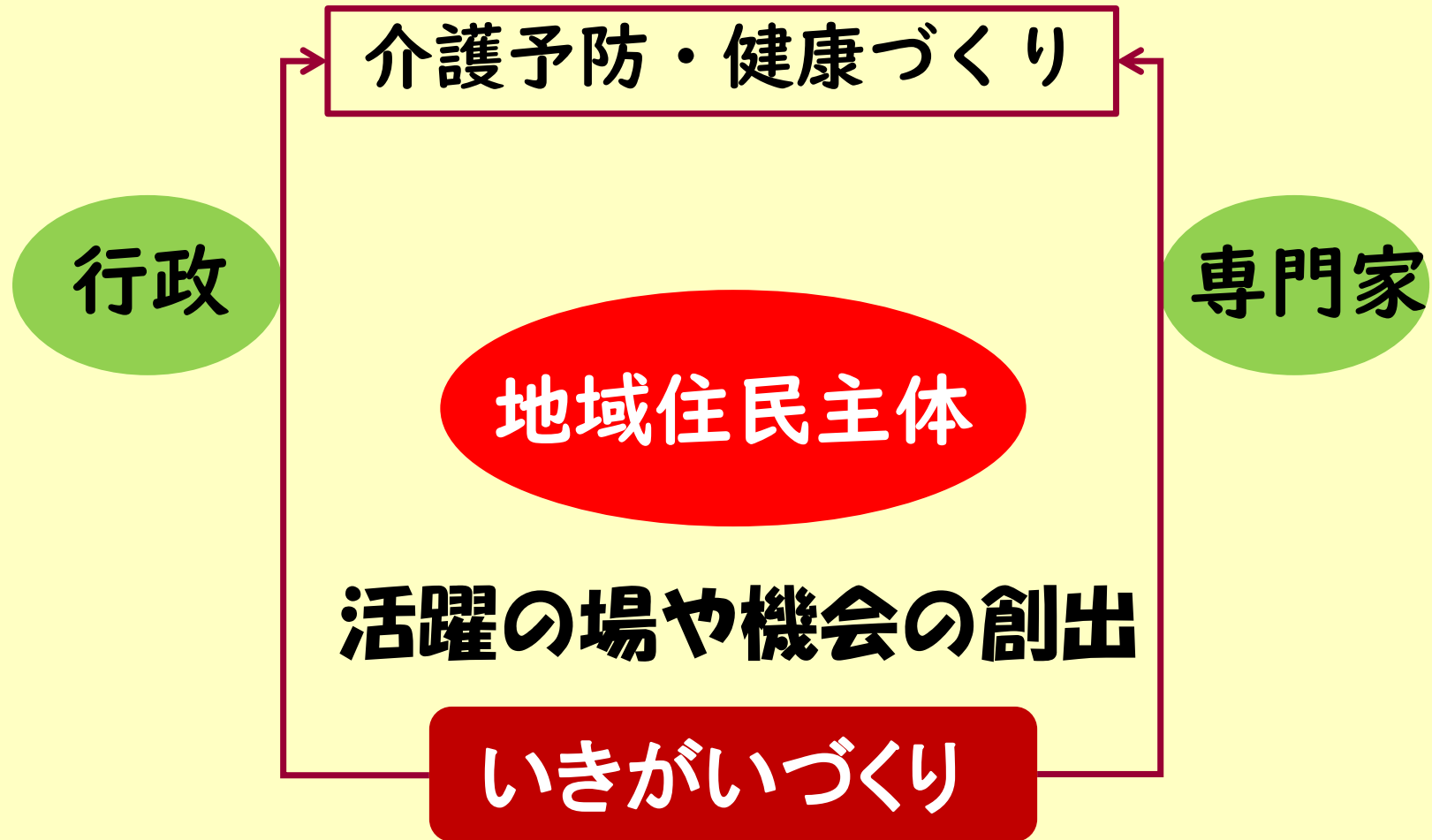
## 最近の活動

- ・ 座りすぎ防止機能を装備したウォーキング促進アプリケーションの開発支援 フェリカポケットマーケティングより早稲田大学にて受託研究～現在
- ・ 南伊豆町企画課地方創生室「南伊豆町まち・ひと・しごと創生総合戦略」健康づくりプログラム開発に向けた調査研究および健康課題に対応した健康づくりプログラム開発事業早稲田大学受託研究、～将来像をイメージした健康づくり事業の創出～モデル事業担当
- ・ さいたま市スマートシティ促進事業データ活用型「スポーツ・働き方」支援スマートフォンアプリケーション開発事業早稲田大学・フェリカポケットマーケティング共同研究、開発支援、ユーザビリティおよび信頼性・妥当性の検証研究担当

## ■公的社会活動

- ・ 東京都千代田区介護予防事業検討委員会座長(2016)
- ・ 東京都千代田区介護保険運営委員(2016～現在)

# 超高齢化社会

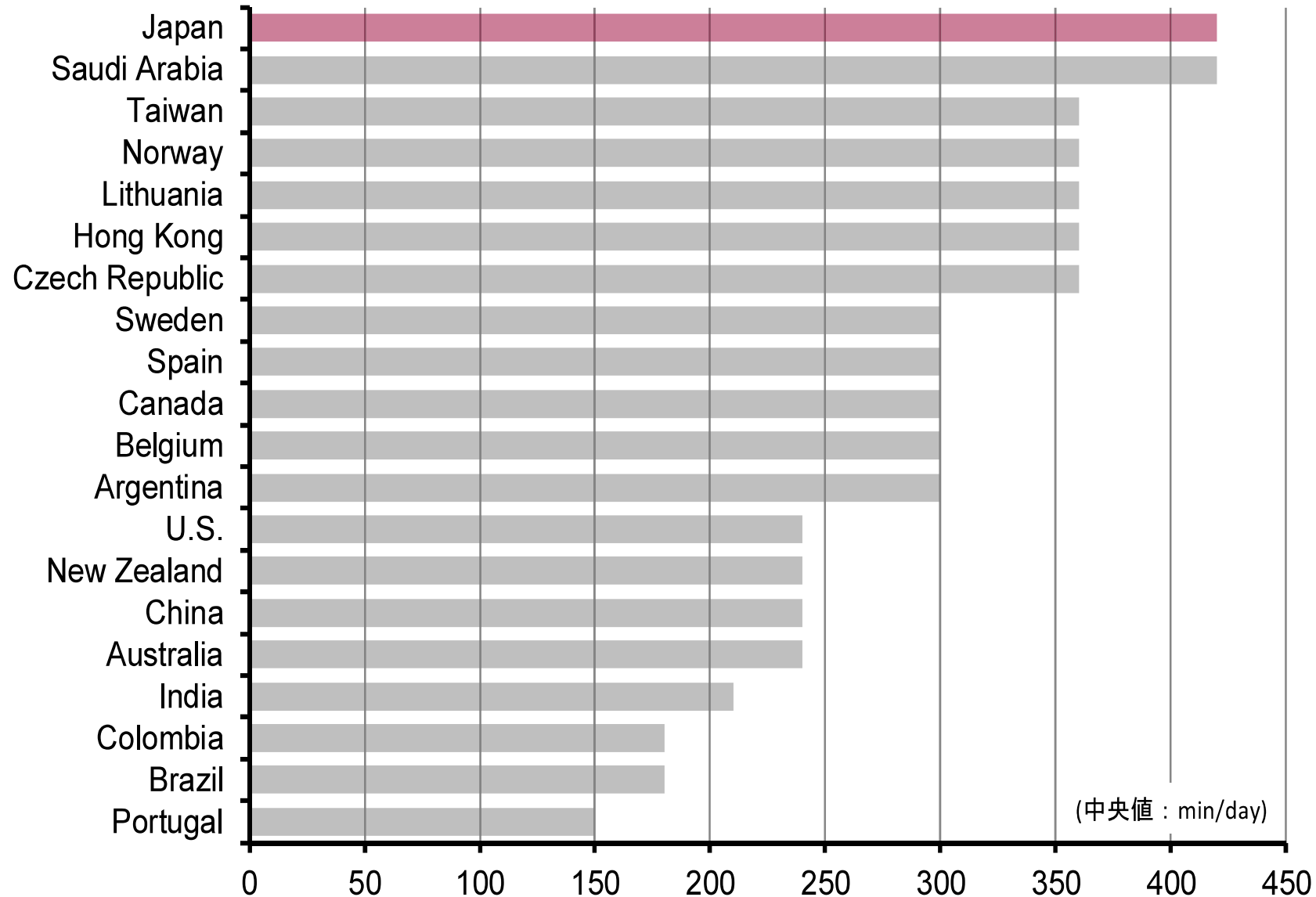


## 本日の話題

- 健康課題をもとにした地域住民主体の活動事例
- 街づくりが健康づくり  
南伊豆町の地域おこし
- つながるサロンの可能性

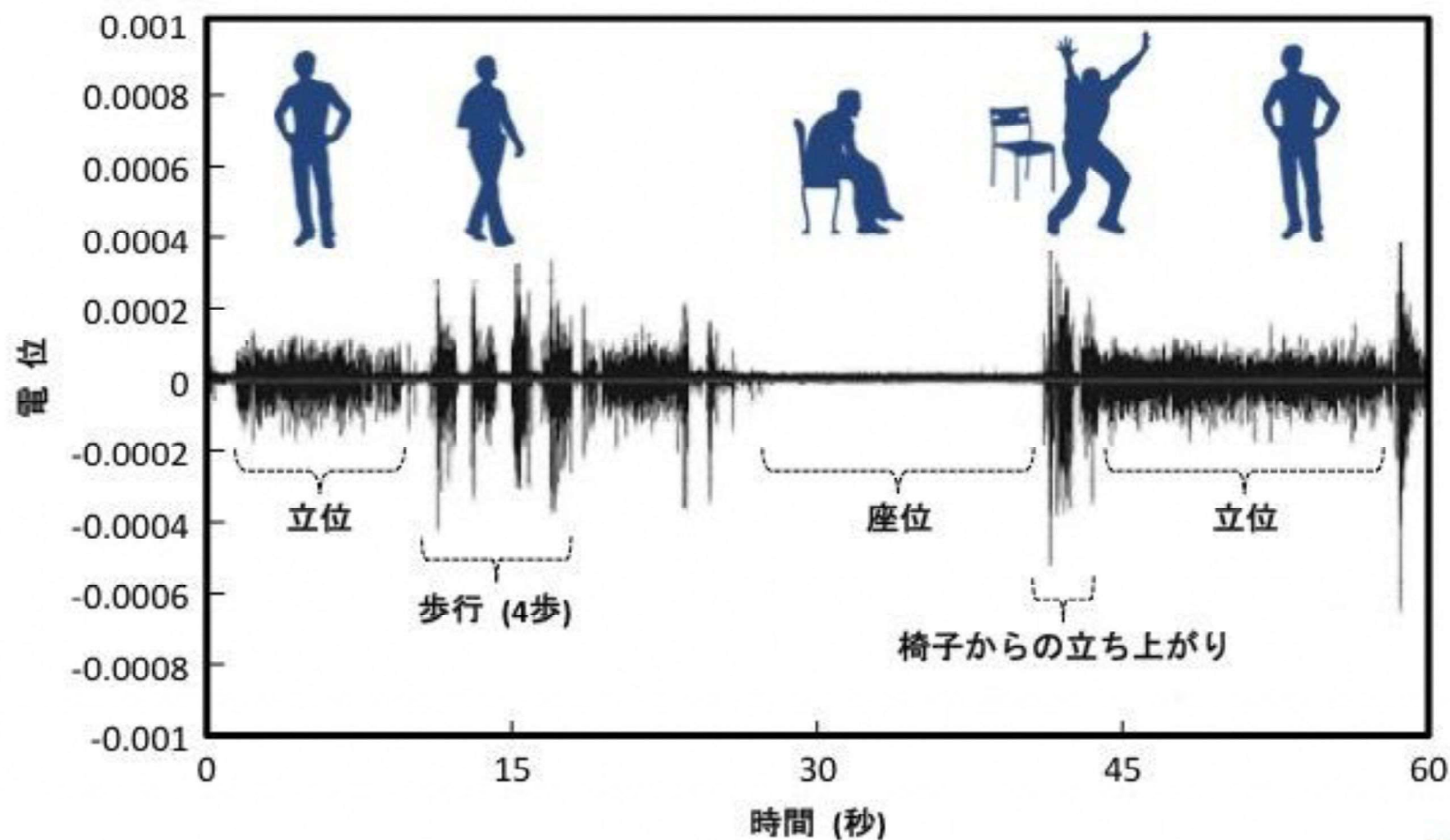
# 健康課題をもとにした 地域住民主体の取り組み事例

# 日本人は世界一座っている国民！

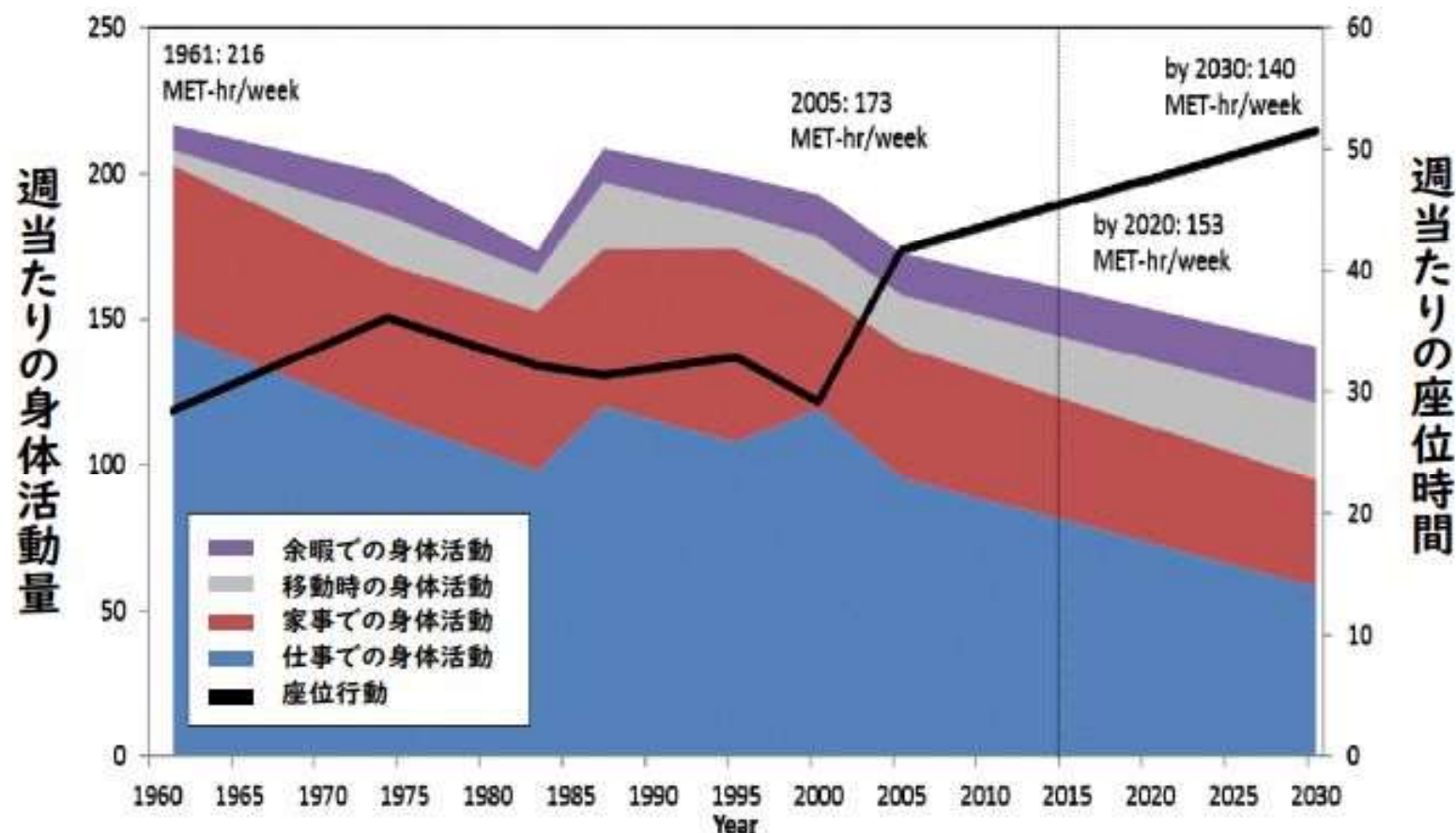


# 筋収縮をほとんど伴わない座位行動

## 各動作ごとの脚部筋電図の様相



# 生活様式の変化に伴う身体活動量・座位時間の推移



技術革新に伴う生活環境や仕事環境の機械化・自動化  
⇒ 劇的な身体活動の減少・座位行動の増加を招いている

# 座りすぎが心血管代謝疾患リスクを高める機序

Diabetologia (2017) xxx:xxx–xxx  
DOI 10.1007/s00125-017-4100-4

COMMENTARY

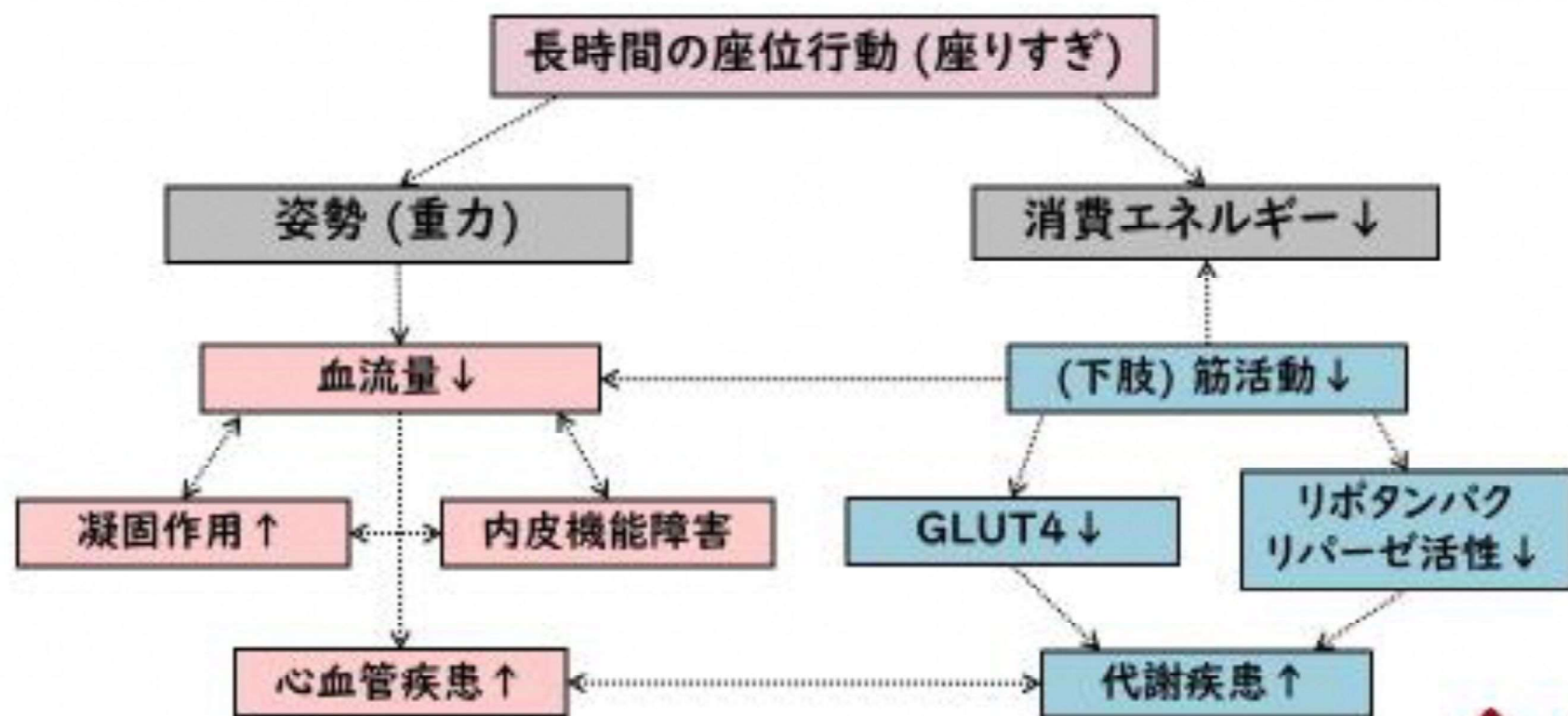
Adding exercise or subtracting sitting time for glycaemic control: where do we stand?

Faddy F., Dempsey T.T., Megen S., Grace T.T., David W., Bennett T.T.T.T.

## ARTICLE

### Sedentary Behavior and Cardiovascular Disease Risk: Mediating Mechanisms

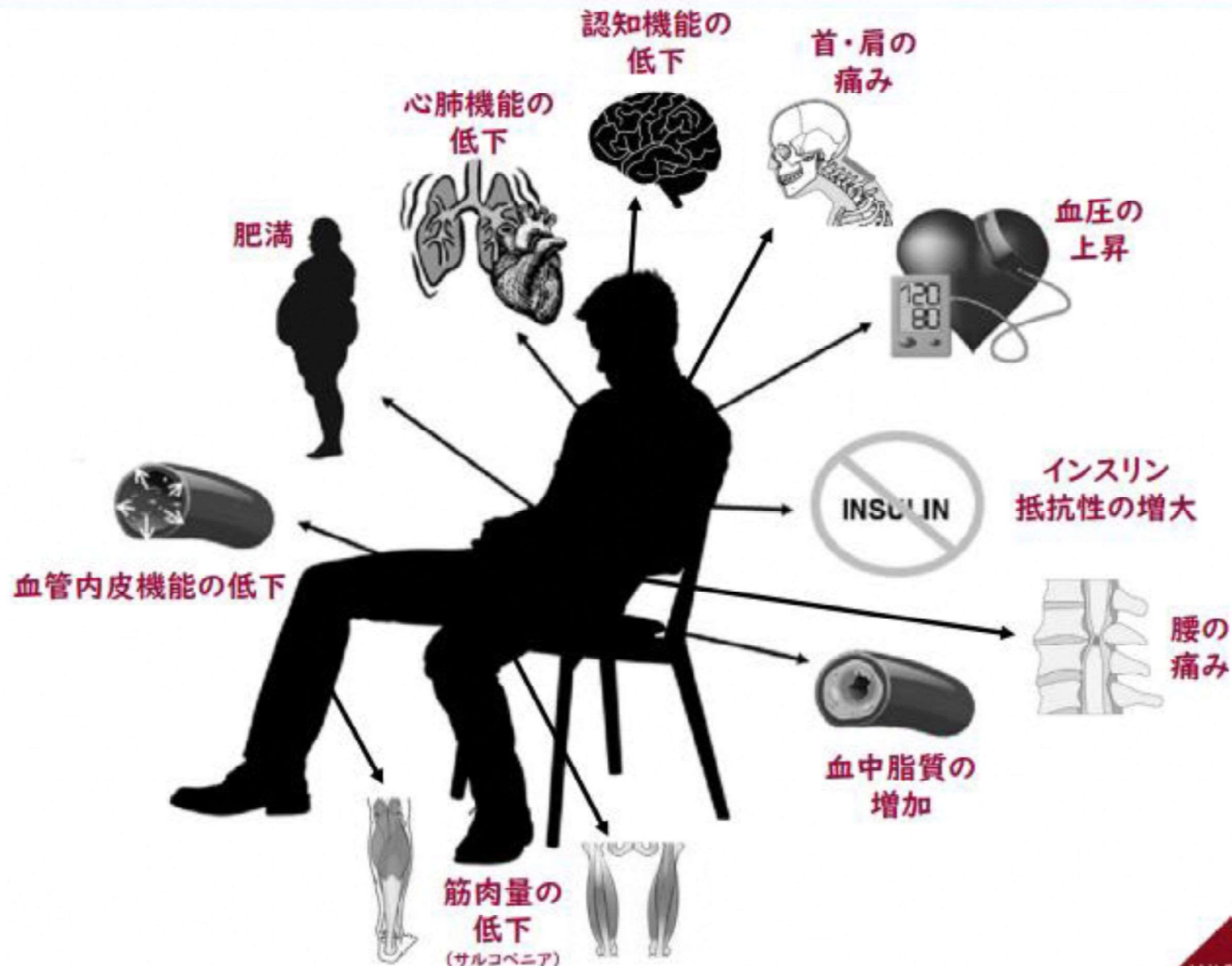
Sophie Carter,<sup>1</sup> Yvonne Hartman,<sup>2</sup> Sophie Malher,<sup>1</sup> Dirk H. Thijssen,<sup>1,2</sup> and Nicole D. Hopkins<sup>1</sup>



Dempsey et al. *Diabetologia*, 2017; Carter et al. *Exerc Sports Sci Med*, 2017



# 座りすぎによって短期・長期的に我々の心身に起こること



Carter S et al. *Exer Sports Sci Rev*, 2017; Dunstan DW et al. *Nat Rev Cardiol*, 2021

# 座位行動と歩行速度の関連

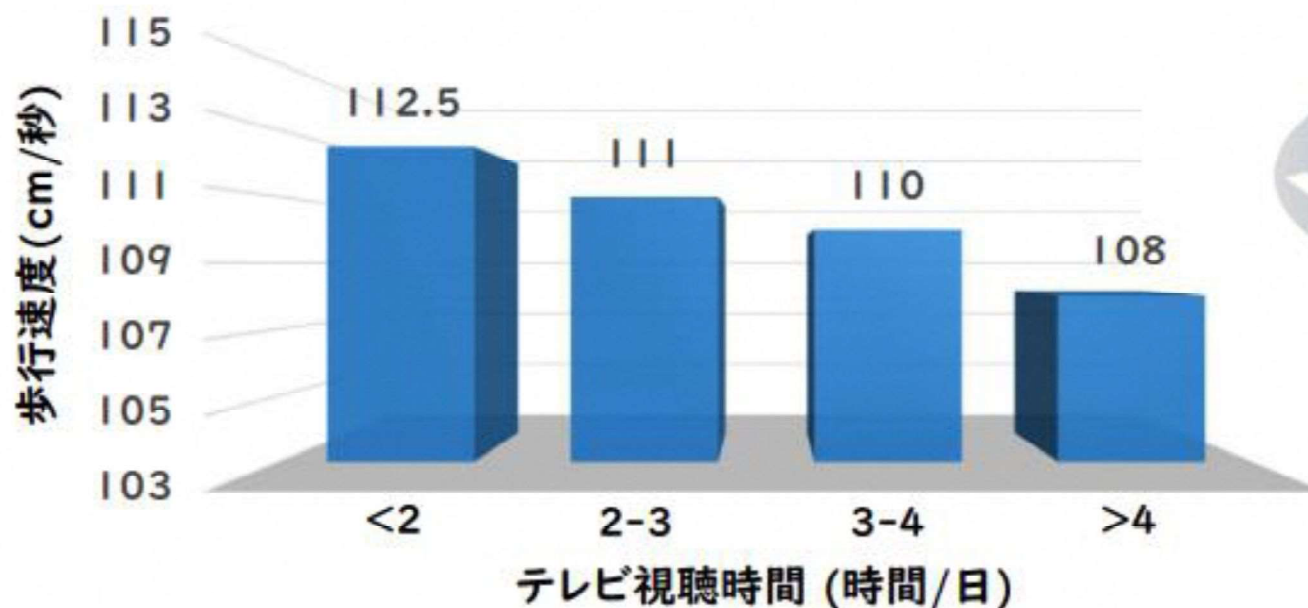
OPEN

## Television Viewing, Walking Speed, and Grip Strength in a Prospective Cohort Study

VICTORIA L. KEEVIL<sup>1</sup>, KATRIEN WIJNDAELE<sup>2</sup>, ROBERT LUBEN<sup>1</sup>, AVAN A. SAYER<sup>3</sup>, NICHOLAS J. WAREHAM<sup>2</sup>, and KAY-TEE KHAW<sup>1</sup>

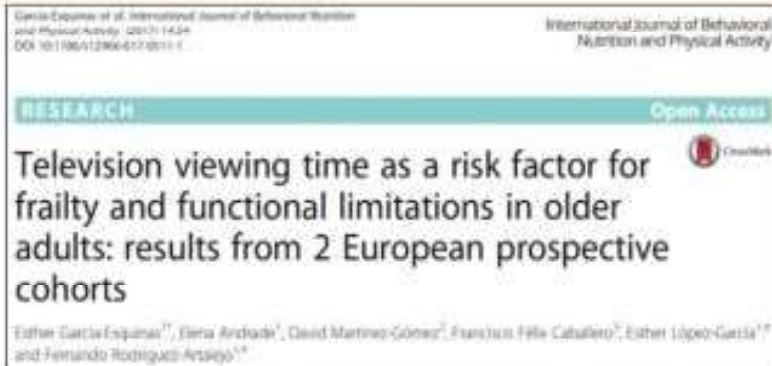
49~92歳の成人を対象にテレビ視聴時間と10年後の歩行速度の関連を検討

性、年齢、身長、体重、身体活動、収入、既往の有無、喫煙状況、飲酒状況を調整



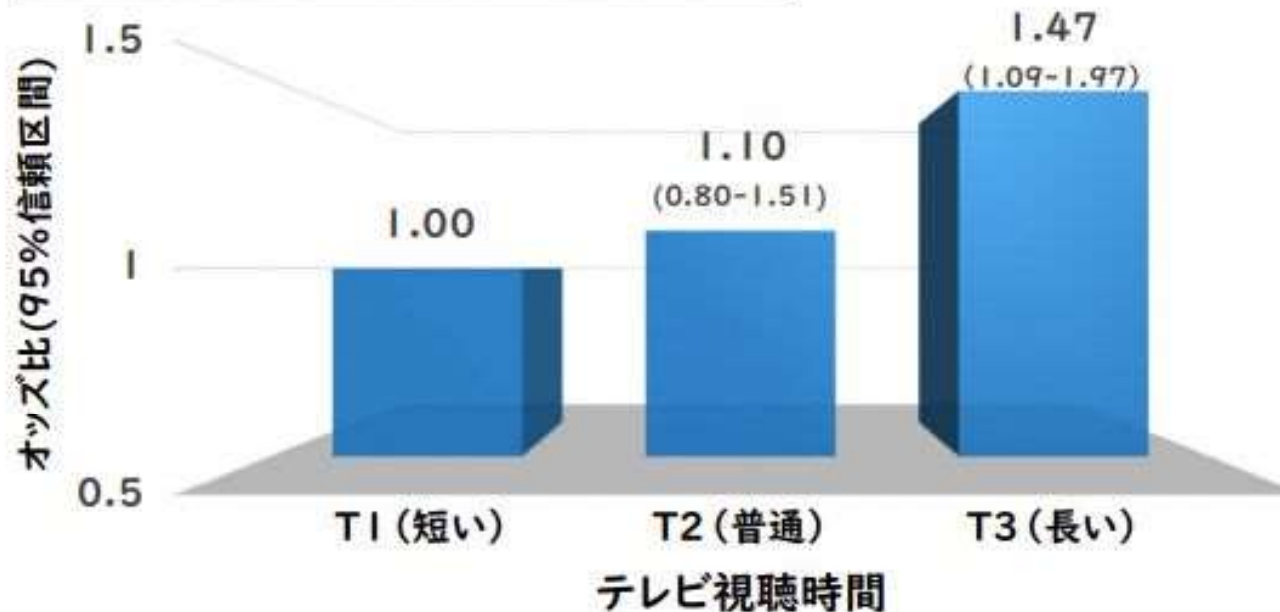
テレビ視聴時間に伴う座りすぎは歩行速度の低下を予測する  
(握力とは有意な関連なし)

# 座位行動とフレイルの関連



スペイン(n=2392、3.5年後の追跡調査)とイギリス(n=3989、3.9年後の追跡調査)に居住する高齢者を対象に、テレビ視聴時間とフレイルの関連を検討

性、年齢、教育歴、BMI、喫煙状況、身体活動状況、既往歴(心血管疾患、糖尿病、慢性肺疾患、筋骨格系疾患)、摂取エネルギーを調整



フレイル判定 (Fried基準)

- ① 体重減少
- ② 疲れやすい
- ③ 身体活動量の低下
- ④ 歩行速度低下
- ⑤ 筋力低下

テレビ視聴時間に伴う座りすぎはフレイルのリスクを増加させる  
(それ以外の場面の座位行動はフレイルリスクと関連なし)

## 座位行動（スクリーン時間）と認知機能の関連

# Cross-Sectional and Longitudinal Associations of Different Sedentary Behaviors with Cognitive Performance in Older Adults

PLOS ONE

## 横断的検討

- ## Review

Ryan S Falck,<sup>1</sup> Jennifer C Davis,<sup>1</sup> Teresa Liu-Ambrose<sup>1,2</sup>

## 高さが関連

- ものに比

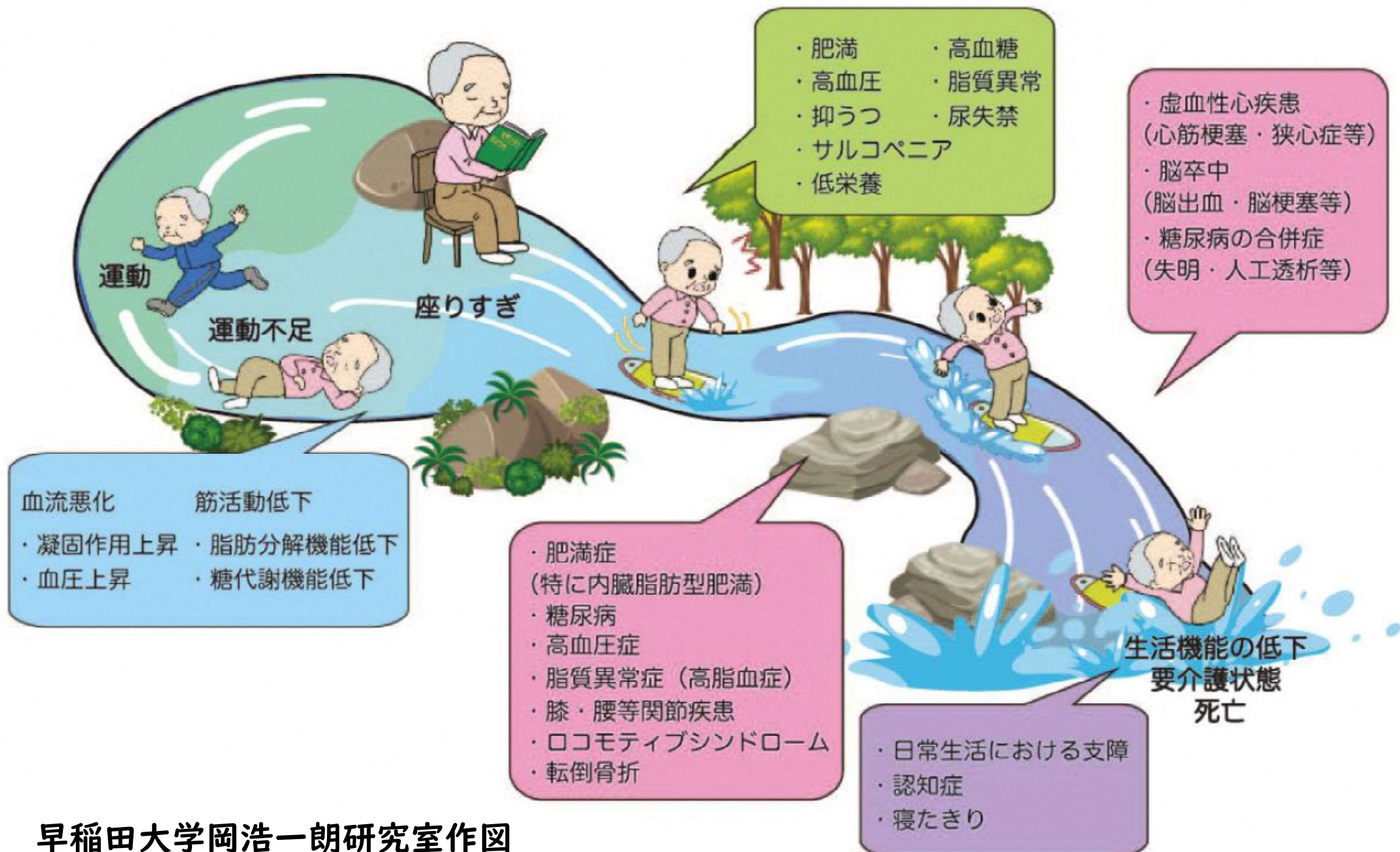
座りすぎは認知機能低下と有意な  
関連があるが、認知症発症との関  
連については明確ではない

る能力  
一連の能力

## ※エピソード

Kesse-Guyot E et al. *PLos One*, 2012; Falck RS et al. *Br J Sports Med*, 2017

# 座りすぎによるフレイルスパイラルイメージ



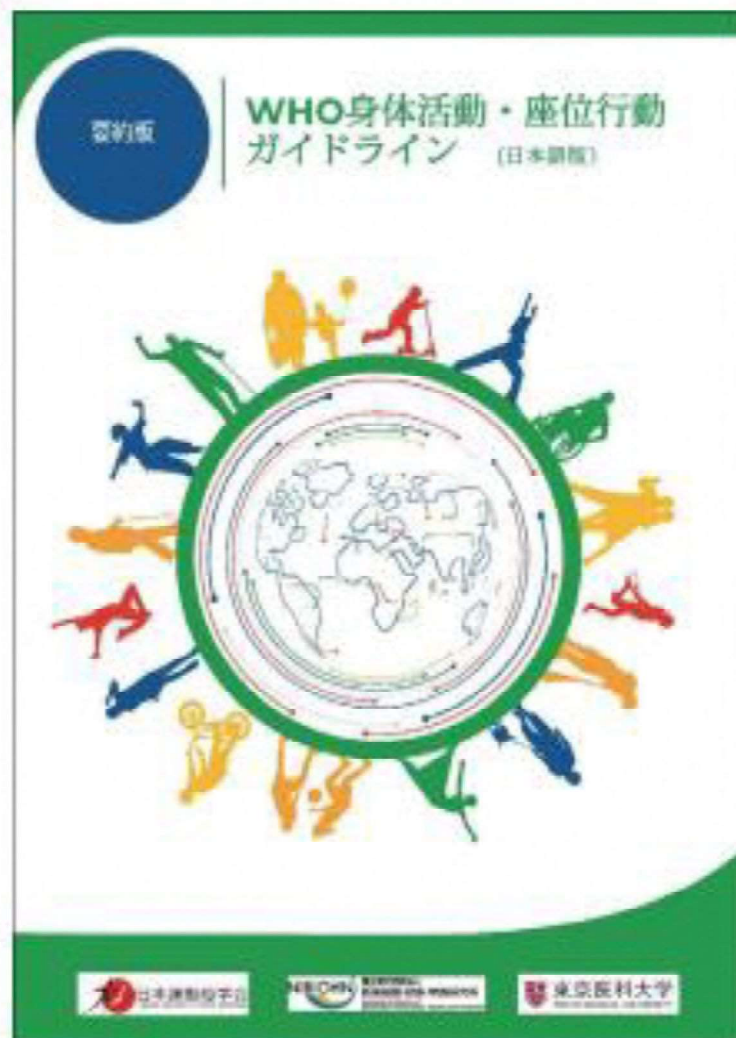
# 高齢者の座位行動に関するトピック

場面別の座位行動割合は、車による移動9.4%、公共交通機関による移動4.0%、仕事6.1%、**テレビ視聴45.5%**、PC利用9.8%、その他の余暇時間25.1%であった。客観的評価による30分以上連続した座位時間および中断数に対する6つの場面別座位行動の相対的影響については、テレビ視聴に伴う座位行動が最も大きな影響を及ぼしていた。これらの結果は、NHK放送文化研究所が実施した2015年国民生活時間調査6)における**「70歳以上の成人は男女ともにテレビ視聴時間が5時間を超えている」**という高齢者の生活実態

**わずか10分でも座位行動を中高強度身体活動に置き換える**ことができれば、歩行速度や機能的移動能力、バランス能力をある程度改善できる可能性が示唆(Yasunaga, et. al, 2017)

**「公共交通機関へのアクセスの良さ」、「商店へのアクセス」、「道路の連結性の主観的な良さ」**が、**スクリーン時間の短さ**と有意に関連(Koohsari, et. al, 2018)

## 要約版 WHO身体活動・座位行動指針(日本語版)



子どもから成人・高齢者、さらには妊婦・産後女性を対象に、身体活動のみならず座位行動にも言及

- 座りっぱなしの時間を減らすべきである。座位時間を身体活動(強度は問わない)に置き換えることで、健康効果が得られる。  
(強い推奨、中等度のエビデンスレベル)
- 長時間の座りすぎが健康に及ぼす悪影響を軽減するためには、中強度から高強度の身体活動を推奨レベル以上に行うことを目標にすべきである。  
(強い推奨、中等度のエビデンスレベル)

# STAND UP!!

ちょっと立つ！  
その習慣で  
良いライフ



おしゃべりの合間も立ち上がろう



座りすぎはあなたの健康を  
害する恐れがあります、  
30分に1回は立ち上がることを  
心がけましょう。

株式会社早稲田エルダリーヘルス事業団  
早稲田大学スポーツ科学学術院岡浩一朗



## 石川県の事例

### STAND UP 301 宣言

野々市市老人クラブ連合会は、家で座りっぱなしでテレビを見るという生活から決別し、30分に1回立ち上がることを誓います。



1  
状況が許す限り、30分に1回立ち上がり健康増進、介護予防を目指します。

1  
ののいちいきいき健康診査を活用し、健康維持を目指します。

1  
幅広い年代へ活動を普及啓発することで、市民の健康増進・介護予防を目指します。

平成 29 年 5 月 15 日

野々市市老人クラブ連合会長  
松寿会老人クラブ会長  
健寿会老人クラブ会長  
百寿会老人クラブ会長  
天寿会老人クラブ会長

市老人クラブ連合会が取り組むSTAND UP 301宣言書

# 意識を変える

## 座りすぎの悪影響を減らすためのポイント



- 同じ姿勢を続けない、動く「強度」よりも「頻度」の多さが重要

- できるだけ頻繁に姿勢を変える、立って少し動くことが望ましい
- 頻度は、30分に1回3分程度
- 簡単エクササイズを修得し、思い立った時に実行する

- 様々なツールや時間管理術を有効活用する

- ウェアラブルデバイス、昇降デスクの利用
- ポモドーロテクニックの応用



## 本日の話題

- 健康課題をもとにした地域住民主体の活動事例
- 街づくりが健康づくり  
南伊豆町の地域おこし
- つながるサロンの可能性

**事例：  
南伊豆町健康づくり支援事業**





# 将来像をイメージしたモデル事業のポイント

南伊豆型CCRCの具現化

住民の主体性

課題に応じたプログラム開発

## 住民によるプロデュース力を支援

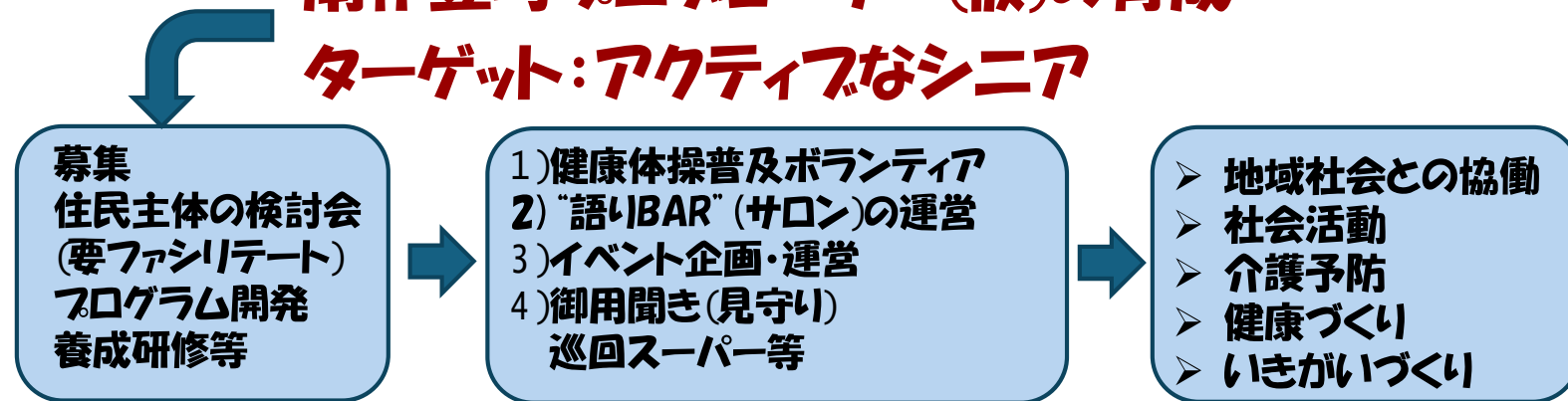
# 移住者を巻き込んだ「つながいの創出」

杉並からの移住者



南伊豆在住者

南伊豆町プロデューサー(仮)の育成  
ターゲット: アクティブなシニア



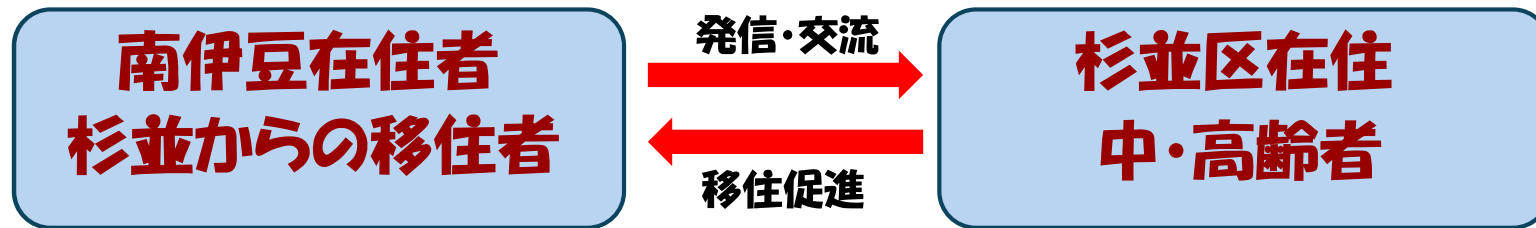
課題を抽出⇒主体的にプロデュース



# 「つなぐ」を活性化

## 南伊豆と杉並をつなぐ

南伊豆町プロデューサー(仮)による「つなぐプロジェクト」



PR型:南伊豆町情報発信

交流型:諸体験イベント

流通型:地産品を杉並で販売

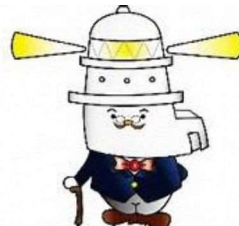
定住型:住まいと仕事創出

・・・認知⇒態度⇒行動へ

・・・行動⇒信念⇒リピートへ

・・・南伊豆町の生涯活躍へ

・・・杉並の生涯活躍へ



## 伊浜地区健康座談会「0回」

- ・事前モニタリングを兼ねた「0回」

- ・2017年8月24日(木)

15時頃～、地域周辺調査(WALKING) 荒木・役場:宮本さん

- ・会場 伊浜山村活性化センター

19:00～

出席者:岡先生、南伊豆町(山口、宮本、鈴木、興後、中田)、荒木地区会長(斎藤)、会長代理、消防団代表、ドーナツの会、他

- ・内容 伊浜地区の良いところ、課題抽出

# 結果

- ・湧水・景観に関する発言は、ネガティブな要素がなかった。
- ・自主活動であるドーナツの会「高齢者サロン」は、共助による食・身体活動・コミュニケーション促進の要素があり、定期的開催と参加呼びかけは介護予防、社会参加機会の提供となっている。一方、男性参加者が極少、運営も女性のみと活動の性差がみられた。
- ・特産であるマーガレット栽培・漁業は、高齢化・低収入により衰退。観光産業も衰退。
- ・山から海への傾斜地に居住していることは、必然的な階段昇降による下肢筋力強化・心肺機能の強化につながっていると住民自身が自覚している。
- ・祭・地区活動は、活動の性差が著しい。男女の役割が際立っている。
- ・祭の伝統継承には、住民の自負があり、伝統継承意欲は高い。一方で、少子高齢化による伝統中断の危機に直面している。
- ・医療・介護については、住民同士、緊急時の助け合いを行うようにしているとのことだが限界があるとのこと。不便さを訴えている。

# 座談会での発言

## 1 伊浜地区20年後の人口減少推計と残存・消滅予測公表

- ・ 空家予測が示された地図を食入のように見る60台男性
- ・ 女性「少なくなっているのはわかっていたがこんなに」
- ・ 70代以上の男性は、「俺たち生きちゃいない」

## 2 グループワーク

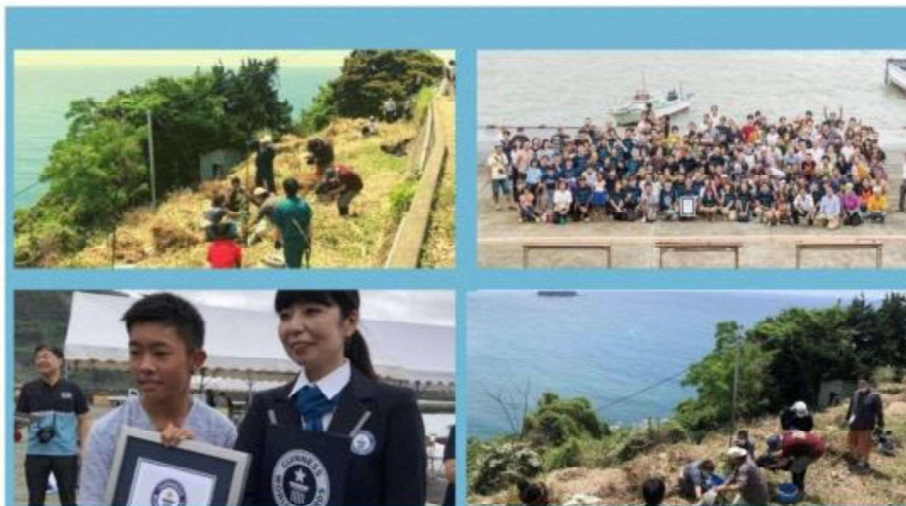
- ① 伊浜で守っていききたいもの(後世に残したいもの)  
子供、祭り、水、マーガレット栽培
- ② どのような年代や人たちを巻き込んだら良いか  
若い人の考えも聞いてみたい(女性)
- ③ いつまでも元気で活躍するために出来ること・したいこと  
区民体育大会、花持いを盛り上げる、ドーナツの会参加呼びかけ  
畑貸し出し(条件きびしい)、駐車場整備、バーベキュー使用料金制度  
花持いなどのイベントで女性による「カフェ」「おこわ販売」など  
夕日観賞クルージング、景観のSNS発信  
夕方飲む店  
ペンション近くの海へ飛ぶ蜚のPR  
ワンコイン食堂 など

※一時的なことも良いが、長期的に収入になることを検討しないと若者がいつかない

# この時点での方向性

- ・地域住民の心情をまとめていく必要性
- ・「何かできそうだ」また「やってみよう」という雰囲気の高まり
- ・さらなる課題の抽出を経ていく必要性

**「成功体験」の必要性**



**2018 9.16日** ~断崖絶壁の秘境 伊浜で繰り広げられる 世界一をかけた熱い戦い~  
(第1回) トコリンピック世界大会

開催日時: 2018年9月16日(日)  
午前10時 競技開始  
開催場所: 南伊豆町 伊浜地区  
参加資格: 小学生以上(未成年は保護者の同意が必要です。)  
参加費: 3,000円  
参加申込: 南伊豆町公式ホームページ特設サイトからお申込みください。(左上のQRコードから)  
宿泊案内: 伊浜地区内の民宿を御利用ください。  
お問合せ: 南伊豆町企画課地方創生室 電話 0558-62-1121  
競技種目: ①どころでん早食い競争(個人) ②流しどころでんつかみ(団体) ③世界一長いどころでん(ギネスチャレンジ)

募集人数  
(個人): ①20人  
(団体): ②10団体(1団体3名)  
(観戦): ③~③地域の許容範囲内まで

会場案内

**第3回レモンでも植えよう会**  
X  
**第4回トコリンピック世界大会**  
2022.11.20(日) 9:00-  
午前の部:[レモンでも植えよう会]  
9:00-12:00(参加費無料)  
午後の部:[トコリンピック世界大会]  
12:00-16:00(参加費¥500円)

**(第4回) レモンでも植えよう会**  
日 時: 10月8日 9:30(受付開始)~12:30(昼食・お茶付き)  
集合場所: 伊浜山村活性化支援センター  
その他: ①農靴、タオル、軍手をご持参ください。  
②スコップをお持ちの方はご持参ください。  
③お申込はホームページ、フェイスブックから(左下QRコードからどうぞ。)  
※ 雨天の場合、前日大雨の場合は中止します。

**2023 10.8日** (前夜祭: 10/7 18:00~)  
レモンでも植えよう会: 9:30~  
トコリンピック: 13:00~

**Tokolympic Games 2023 in IHAMA**  
~断崖絶壁の秘境 伊浜で繰り広げられる 世界一をかけた熱い戦い~  
(第5回) トコリンピック世界大会

競技種目: はやぐい(男・女)  
・その他どころでんを美味しくいただきます。  
・お申込はホームページ、フェイスブックから(左下QRコード)からどうぞ。

【お問い合わせ】  
南伊豆町企画課地方創生室(山口)  
電話 0558-62-1121 E-mail souei@town.minamizu.shizuoka.jp

**成功体験からの地域活性⇒介護予防・健康づくり**



ところてんで地域活性！ 昨年はギネス記録樹立♪  
107メートルにもおよぶ「世界一長いトコロテン」



# 街づくりによる健康づくり



## 本日の話題

- 健康課題をもとにした地域住民主体の活動事例
- 街づくりが健康づくり  
南伊豆町の地域おこし
- つながるサロンの可能性

## 通いの場:介護予防「つながる」サロン



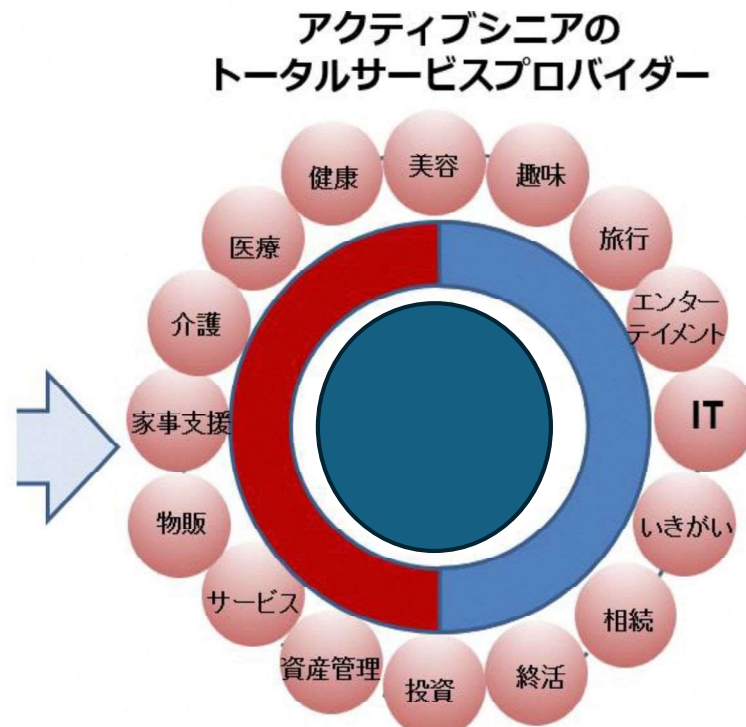
高齢者の集い・通いの場であるつながるサロンは、地域住民が主体となって運営・参加を行い、高齢者であればだれでも参加できる地域交流の場

# 地域課題の抽出 地域に即した活動創出 即した連携企業・団体

## 介護予防サービスの多様化

剛健  
↓↑  
プレフレイル  
↓↑  
フレイル  
↓  
要介護

対象者の  
力思考  
体思



- 皆さんの地域の現状は  
いかがでしょうか？
- これからの活動を充実させるために？

ご清聴ありがとうございました