

はじめに

Keep Habilitation in Shunan! 実行委員会は、「地域みんなで安心と生きがいを創り（作り）出す。」という理念のもと、地域包括支援センター、市役所、社会福祉協議会や地元の大学・団体から集まった有志と共に活動を行っている。

第1回の活動として2019年3月15日に地域住民の健康に対する意識向上をはかるための啓発活動を商業施設の空き店舗を使用して開催。InBody、ロコモ度測定、血管年齢・血圧測定、健康相談をおこない来場者数は94名であった。その後も、新しい協力者を得ながら活動を継続することが出来たためここに報告する。

啓発活動の内容

場所：イオンタウン周南内の空き店舗
開催日・開催時間：毎月15日（G.G感謝デー）10:00～15:00

定期実施内容

- ① 体成分計測（InBody使用）
- ② 血圧測定
- ③ 血管年齢測定
- ④ 相談対応

メイン企画

協力者の強みに応じた
月替わりのメニューを考案

身体機能

認知機能

転倒

栄養
食事

環境

転倒予防を地域住民に啓発できる企画を考案

第2回目 4月15日（月）

Q'z TAG walk plusを使用したTUG測定



TUG測定結果 80名（参考）

所要時間区分/年代	50代	60代	70代	80代
10秒未満	15名	18名	34名	9名
10秒以上20秒未満	0名	3名	1名	0名
20秒以上30秒未満	該当なし			
30秒以上				

年代	50代	60代	70代	80代
平均所要時間	6.32秒	7.41秒	7.04秒	7.20秒

第3回目 5月15日（水）

- ・カイロプラクターによる姿勢チェック
- ・歯科衛生士によるお口の何でも相談



お口の何でも相談（歯科衛生士）
口腔に関する悩みや義歯に関する相談などがあった。

姿勢チェック（カイロプラクター）
自身の姿勢の歪みや猫背などについて相談があり、個別に対応。



3カ月間来場者数

延べ317名

協力機関・協力者の増加

地域ボランティアの協力

民間（カイロプラクター）の協力

開催月	来場者数
2019年3月	94名
2019年4月	121名
2019年5月	102名

まとめ

地域住民（来場者）にとって

- ・自身の健康に対する意識を高める機会となっている可能性。

運営スタッフにとって

- ・協力機関・協力者の増加 ⇒ 企画内容の充実。

転倒予防に携わる者として

- ・転倒の内的要因（病気や疾患、加齢による筋力低下や身体機能の低下等）の危険性や予防の重要性を地域住民に対して伝える機会となった。

活動
継続中！

心身の健康づくりを通じて、周南市民全体の健康寿命の延伸を目指します。

「地域みんなで安心と生きがいを創り（作り）出そう！」

くらしの保健室 in イオンタウン周南

- ・身近な相談場所
- ・体験ができる場所
- ・情報が得られる場所
- ・気軽に話せる場所

★毎月15日 10:00～15:00 開催予定

テーマ：「転倒予防」～転ばないからだけのために～

8.15木 参加費無料！

- ★体成分計測（InBody）
- ★血圧測定
- ★健康相談（転倒予防相談）
- ★体成分計測（InBody）

ロコモティブシンドロームチェック

「いきいき百歳体操」体験！

周南市では、105歳で世界1400人が平均寿命が1歳+2歳増え続けて行なう体操で、手軽に腕がアップが期待できます。身近な場所でも体操を続けるための「まごころ相談会」も実施！

転倒予防体操（太極拳）紹介！

日本老年学学会が定める「転倒予防体操」を行います。

①1回目 11:30頃 開始は10分です！

②2回目 12:30頃 終了は10分です！

③3回目 13:30頃

主催：Keep Habilitation in Shunan 実行委員会
周南市地域包括支援センター、周南市社会福祉協議会、健康づくり推進課、周南市社会福祉協議会
周南つなぎ人の会、徳山大学、周南リハビリテーション病院

☎0834-80-3300 障（RAO）二重（BAR）
周南市役所にて、「お口の健康」の相談を受けています。60歳以上のアクセスして下さい。