

そこが知り隊！レポ 第2回

菊池市

いきいきネットワーク事業

地域資源を活用した
市民の健康づくり

菊池市☆プロフィール

平成 27 年 3 月で合併 10 周年

「癒しの里」実現を目指す

人口約 5 万人

高齢化率 29.1%
(平成 25 年度)



菊池溪谷

菊池市では、平成 26 年度から市民を対象に“いきいきネットワーク事業”を展開しています。

今回、同市健康推進課を訪ねて事業についてお話を伺ったほか、実際の会場に行き、教室の様子取材しました。

〈菊池市健康推進課で〉

—この事業に取り組んだきっかけを教えてください。

「菊池市では、平成 21 年度から生活習慣病予防のための健康づくり教室として“いきいき養生塾”を実施しています。開・閉講式と体力測定・効果測定も含めた全 10 日間の教室で、その修了生の人たちが取り組みを継続できるようにと始めたのが“いきいきトレ活クラブ”です。そのほかにも“いきいきセミナー”“いきいき食堂”を実施していて、これらの総称が“いきいきネットワーク事業”です。教室参加者だけでなく、参加できない人や健康づくりに興味がない人に向けて、参加者が地域に持ち帰って取り組みを広げてもらうための“地域リーダー”養成のねらいもあります。“いきいき養生塾”は国保の事業、それ以外は市の重点プロジェクトの一つとして展開している事業で、すべて菊池養生園保健組合に委託して実施しています」

—“いきいきトレ活クラブ”とはどんなものですか。

「市の特色ある地域資源を活用しながら、各種団体と連携して市民の健康づくり、健康なまちづくりをすることを目的に、平成 26 年度から始めました。約半年間の活動で、今年度の第 1 期は 6 月から 11 月まで、第 2 期は 9 月から来年 3 月までの開催です。定員 30 人、参加費 7500 円（全 14 回分）で、参加者は市のホームページや広報誌などで募集します。初回に体力測定・身体計測・血液検査などを行い、2 回目からはウォーキングや筋力アップ教室、骨盤体操などの運動のほか、塩分やアブラ（油・脂）などさまざまなテーマでの料理教室・食事会、歯科医による講話などを行います。最終回に効果測定します」

—地域資源の活用とはどういうことですか。

「菊池市には史跡や温泉、食材などの資源が豊富にあるので、これらを健康づくりに活用することで、地元の良さを見直し、地域の活性化につなげることができると考えています。ウォーキングに史跡めぐりや特産品めぐりを取り入れたり、市内の宿泊施設（温泉旅館）を会場にしたり、料理には地元産の安全・安心・新鮮な食材を使うなどしています」

—“いきいきセミナー”“いきいき食堂”について教えてください

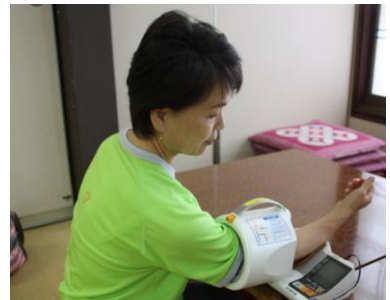
「“いきいきセミナー”は、毎月 1 回、認知症予防や熱中症予防、筋力アップなどさまざまなテーマで運動や講話を行います」

「いきいき食堂」は2～3カ月に1回、菊池養生園保健組合の管理栄養士が献立を考えた、総カロリー650kcal前後の料理を食べて、バランスの取れた健康な食事について学び、毎日の献立づくりのヒントにしてもらおうというもので、旅館にレシピを渡して厨房で調理してもらいます。献立は野菜・海藻・きのこなどを150g以上使い、減塩（塩分3g前後）ながらおいしく味わえるように工夫されています」

「どちらも単発の教室で、市民は誰でも申し込むことができますが（注1）、毎回好評で入れない人もいるほどです。またネットワーク事業のどの教室でも、旅館で開催された場合は温泉を利用することができます（注2）」

（注1）有料 （注2）利用時間の制限や都合により利用できないこともある

その後、6月17日の“いきいきトレ活クラブ”の会場（温泉旅館「森山荘」）を訪ねると、受講者約20人が受付で日々の運動などの記録表を提出して、大広間に入り、血圧測定した後、場所を確保して始まりを待っていた。（記録表は毎回担当者がチェックして本人に返される。）



教室が始まると、その日のテーマに入る前に前回（正しい姿勢での歩き方）の復習があり、ウォーキングを長く実践している人から、効果や続けるコツについてミニ体験談が紹介された。

その後、「あん摩で心も体もスッキリしよう」をテーマに、市内の鍼灸院「千寿庵」の鍼灸・あん摩・マッサージ師から「筋トレや有酸素運動をするために、体を調整するコツを学びましょう」と、足指やふくらはぎ、腹部などのつぼの説明があった。実践では、全員が自分自身や、2人1組になってパートナーのつぼを探してもみほぐし、施術前後の体の感覚を確かめていた。



いきいきノート		名前()												
★血圧は、朝起きて1時間以内、朝食の前には測りましょう。 <記録を確かめましょう>														
日付	月	日	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
血圧	/	mmHg	/	mmHg	/	mmHg	/	mmHg	/	mmHg	/	mmHg	/	mmHg
実践したトレーニングの振り返りましょう	運動の種類	速歩	スクワット	腹筋	片手片足上げ	腹筋	スクワット	腹筋	片手片足上げ	速歩	スクワット	腹筋	片手片足上げ	腹筋
	1マス	10	5	5	5	10	5	5	5	10	5	5	5	5
	今週の目標													
	合計	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分

会場で参加者など数人にお話を伺った。

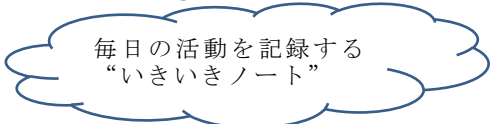
〈夫婦で参加していた60代後半の女性〉

一教室に参加したきっかけは何ですか。

「私が膝関節症を患って、病院で『体重を減らすことと運動が大事』と言われて夫婦で“いきいき養生塾”に通い、膝も一時は杖が要らないほど回復しました。でも、都合で通えなくなったらまた悪くなり、自分たちだけで続けるのはだんだん難しくなってきたので、去年から“トレ活クラブ”に参加しています」

一効果はありそうですか。

「まだ以前ほどではないですが、体重も減り、少しずつ動けるようになりました。継続が大事だとよくわかりました」



〈地域で健康づくりの取り組みを広める活動をしている女性〉

—地域でどんな活動をしているのですか。

「6月から、月曜の夜に公民館に集まって、ラジオ体操や“トレ活クラブ”で習ったストレッチ、筋トレなどを行っています。農家の人が多いので、農繁期など忙しくてできないときもありますが、楽しく無理せずに、みんなで活動を盛り上げていきたいと思います」

〈会場の「森山荘」の関係者〉

—どうして事業に協力することになったのですか。

「昨年、菊池温泉観光旅館協同組合から『市の“いきいきネットワーク事業”に協力できないか』と話があって、11月から協力することになりました。最初は大きな旅館が中心でしたが、今は組合のほとんどの旅館が協力しています。半年に2～3回、大広間を教室に使ってもらったり、食事を提供しています」

—旅館の営業もあり、大変ではないですか。

「宿泊客がチェックインするまでの昼間の時間を利用していますし、忙しい時期は外して日程が組んであるから問題ありません。ただ、食事のレシピは、ふだん宿泊客に出している料理とは味付けも調理法も違うので、多少気を遣いますが……。『市民の皆さんのお役に立てるなら』という気持ちです」

また参加者の一人は「地元にある旅館にはなかなか行く機会がないので、行くきっかけができていいですね」と話していた。

6月22日に訪ねた“いきいきセミナー”“いきいき食堂”は「望月旅館」が会場で、午前中に“いきいきセミナー”が開催された。講師は菊池市地域おこし協力隊の健康プランナー（整体師・ピラティスインストラクター、菊池市健康推進課所属）で、テーマは「ひとり操体法」（一人でできる健康体操）。約30人の参加者が、まず左右の体のバランスを確かめてから、「呼吸に合わせて、気持ちのいい方、しやすい方だけしてください」「最後は笑顔ですよ」という説明に合わせ、手足を伸ばしたりひねったりして崩れたバランスを整えた。



講師のユーモアたっぷりの説明に、会場は終始和やかな雰囲気にも包まれていた。

続いて“いきいき食堂”が開催された。参加者が自分でご飯を茶碗についで、重さを量ってから席に着くと、レシピが配られ、菊池養生園保健組合の管理栄養士が栄養や献立について説明した。



【この日のメニュー】

鶏肉のタンドリーチキン
ひじきの煮物
コールスロー
玉ねぎスープ
フルーツ白玉（デザート）
浅漬け（物足りない人に）

「自分のご飯の適正量を知っていますか？」「肉は調味料にいろんな香辛料を使って、漬け込むことで中まで味が浸透するので、薄味で済みます」「肉は部位により脂の量が違うので気をつけましょう」「コールスローは刻んだ野菜をたて塩（塩分約3%の海水程度の塩水）に漬けてからドレッシングで和えると、均等に味が付き、薄味で済みます」などの説明に、参加者は「これなら家でもできるね」「濃い味に慣れてしまっているし、つい食べ過ぎるから、気を付けなんね」と隣の人と話し合っていた。



“いきいきセミナー”“いきいき食堂”の参加者の多くが50代から70代前半という年齢層の中で、一人、赤ちゃんを連れた若い女性の姿があったので、お話を伺った。

—若い人は少ないようですが、いつも参加しているのですか。

「はい、もともとは主人が健康診断の結果が悪くなくて“いきいき養生塾”と一緒に参加していましたが、仕事（自営業）の都合で主人が参加できなくなったので、私が来られるときに参加して、教室で学んだことを主人に伝えています。料理教室にも参加して、食事にも気を遣うようになりました」

—まだ特定健診の対象ではないですよ。健診は毎年受けているのですか。

「私は30代前半、主人は30代半ばなので、特定健診ではないですが、毎年必ず市の健診とがん検診を受けています。5人の子どものためにも、仕事を続けていくためにも、健康は大事なので……。主人の健診結果も少しずつ良くなっています」

女性の赤ちゃんは、教室の時間中ずっとスタッフに抱かれてすやすやと眠っていた。このような教室で、託児があると子育て中の母親も参加しやすくなるということであり、若い世代からの健康づくりや生活習慣病予防に向けて、有効な方法の一つだろう。また、自らの健康づくりだけでなく夫のために参加しているというこの女性や、地域リーダー的存在の女性（3頁参照）など、学んだことを持ち帰って周囲の人に伝えようという人の存在はたいへん頼もしく思えた。

最後にもう一度、菊池市健康推進課を訪ねてお話を伺った。

—受講者の中にポイントカードを持っている人がいたようですが？

「昨年から“いきいきネットワークポイント”を導入していて、“トレ活クラブ”をはじめ、市が定めた健康づくりに関する教室やイベントに参加するとポイントが加算されます。50ポイントためると、市内で使える共通商品券“めぐるん券”1枚（500円分）に交換できます。ポイントのたまる事業を増やしているのも、市民の皆さんにも好評です」

—今後“いきいきネットワーク事業”にどんなことを期待しますか？

「最初にも話しましたが、今ある地域資源を活用して、市民の皆さんに地元の良さを再認識していただくこと、また、健康づくりは毎日の積み重ねと継続が大事ですので、地域での活動の核になるようなリーダーを育てることができればと思います。“自分の健康は自分で守る”という意識が浸透し、生活習慣病予備群や有病者が減って、結果的に医療費抑制にもつながっていくことを目指しています」