文部科学省 地(知)の拠点

地域連携共同研究所年報
第１号

「地域」とは何かを問い続けて ―「年報」刊行に寄せて　学長　横須賀　薫
・・・1

食育で育む管理栄養士の専門性 ―大学COC事業との連携事例―
長澤　伸江、井上久美子、岩本　珠美、木村　靖子、西川　和美
・・・3

「新座・地域ケアの集い」の取り組みについて
太田眞智子、野島　靖子、山口　由美、富井　友子・・・・・・・・・・・・・・・・13

「十文字学園女子大学シニア健康教室」の実践と検証
髙橋　京子、飯田　路佳、長尾　昭彦、木村　靖子、德野　裕子、佐々木菜穂
石山　隆之、林　綾子、有田　安那、野田　詩織、池川　繁樹、高橋　正人
・・・21

編集後記 ・・31

十文字学園女子大学
JUMONJI UNIVERSITY

「地域」とは何かを問い続けて ― 「年報」刊行に寄せて

学長　横須賀　薫

　大学がある新座から大宮駅やその周辺に車で行くことがしばしばある。行程は川越街道からウラトコバイパス(浦和～所沢)に乗り、荒川を羽根倉橋で渡るのがだいたいである。橋を越えてすぐ埼玉大学のキャンパスがあり、そこから先の道は区々になるが、埼大を含むこの辺りは大久保と呼ばれる地である。

　もうかれこれ60年近く前になるが、私が初めて「地域」というものを意識させられたのがこの地であったから、通るたびにそのことを思い出す。

　教養学部から教育学部に進学して所属したゼミが、この地に調査に入ったのである。テーマは農民の教育要求を探ることに設定されていた。

　どんな調査活動をしたか、今ではほとんど思い出さないが、夜になって荒川土手近くの農家を訪ねたときの真っ暗闇ばかりは忘れられない。街灯一つなかったのである。なんでわざわざ夜になってからなのか、昼間、農民は田畑に出て働いていて、大学生の質問になど答えていられるわけがないではないか、と先生からだったか、先輩からだったかたしなめられて都会育ちを恥じた。私もまだまだウブだったわけである。

　ゼミの指導教官は、それは後で知ったことだが、戦後教育改革期に地域教育計画の立案に熱心に取り組んだリーダー格の一人だった。教育学入門としてゼミ生をまず「地域」に連れ出し、民衆の生の声に耳を傾けさせようとしたのである。私にとって、それは「地域とは何か」を問う出発点となり、今日までずっとそれを考え続けることになる原体験となったのだった。

　現在の大久保地区は、私がその地を通過するようになったのはこの10年ほどのことなのだが、その風景は新座とそれほど大きな違いはない。強いて言えば背の高い建物の数が後者の方が少し多いくらいである。もはや農村ではない。

「大久保地区」という地域が、いつからどのように変貌したのか、私は知らない。しかし、埼大の新キャンパスへの移転が64年から始まり、69年には完了していることを知れば、私が農民の教育要求を探るために土手沿いの暗闇を歩いた時には、すでに関係者の間ではそれが話題になっていたとしてもおかしくはないのである。

「地域」は変貌する。それを含めて地域は「地域」なのだ。「大久保地区」を通過するたびにそれを思う。

食育で育む管理栄養士の専門性　―大学COC事業との連携事例―

Expertise of registered dietitian to nurture in food education
－Cooperation example of the University COC business－

長澤　伸江 [1)]　井上久美子 [1)]　岩本　珠美 [1)]
Nobue NAGASAWA　Kumiko INOUE　Tamami IWAMOTO

木村　靖子 [2)]　西川　和美 [3)]
Yasuko KIMURA　Kazumi NISHIKAWA

1）十文字学園女子大学・食物栄養学科　2）十文字学園女子大学・健康栄養学科　3）N市保健センター

要旨：平成27年度　地域連携共同研究所の「食育で育む管理栄養士の専門性」プロジェクトでは、管理栄養士をめざす学生を対象に、ワークショップやファシリテーションの基礎力を養う講座を開設し、その後、N市保健センター栄養士からの連携・協働の要望に基づき、N市の課題解決に向けて保健センターが企画した地域住民を対象とする事業に学生を参画させた。行政を中心に地域社会と連携・協働した大学COC（Center of community）事業に学生が参画することは、管理栄養士の専門性の醸成の一助になると考えられた。

1. はじめに

文部科学省の「地（知）の拠点整備事業（大学COC事業）」[1)]は、大学等が自治体を中心に地域社会と連携し、全学的に地域を志向した教育・研究・社会貢献を進める「地域のための大学」として全学的な教育カリキュラム・教育組織の改革を行いながら、地域の課題（ニーズ）と大学の資源（シーズ）の効果的なマッチングによる地域の課題解決を視野に入れた取り組みを進めるものである。一方、管理栄養士養成校のカリキュラムでは、「管理栄養士・栄養士として専門的知識や技術を向上させたいと思う態度」、「食をとおして人々の健康と幸せに寄与したいと思う意欲」を養う体験が求められている[2)]。そこで、「食育で育む管理栄養士の専門性」プロジェクトでは、N市の課題解決に向け保健センターが企画した地域住民を対象とする公衆栄養活動に学生が自主参加する機会を設けた。さらに、平成27年度農林水産省「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」の一つとして、一般社団法人すこやか食育エコワークが実施主体である若年女性対象の和食調理講習会を本学に誘致し、学生がアシスタントとして参加した。行政を中心に地域社会と連携・協働した大学COC事業に学生が参画することは、管理栄養士の専門性の醸成の一助になると考えられた。

２.活動報告

一般社団法人すこやか食育エコワーク藤田誠一氏を講師に迎え、食物栄養学科3年生が、ワークショップやファシリテーションの講義を受けて基礎力を養った。その後、N市保健センター栄養士からの連携・協働の要望を聞き、保健センターを中心に開催される市民に向けた事業に学生が参画できる企画を選択した。学生が参画できる事業を選択するに当たっては、学生の授業・試験期間、臨地実習期間、桐華祭（学園祭）、資格取得の受験日等を考慮し、学生が参画できる事業を選択した。

その結果、学生が参画したのは、事例1から事例5であった。

＜事例1＞N市保健センターにて開催される“N市健康まつり”に、学生がボランティア参加し当日の運営を手伝った。市民対象に骨密度測定コーナーを開設した。（平成27年10月18日）

＜事例2＞N市役所にて食育の日に展示する食育推進ポスターを作成した。学生が2グループになり、2種類のポスターを作成した。N市保健センターにて開催の“N市健康まつり”においても展示した。（平成27年10月18日）

＜事例3＞健康栄養学科1年生が、「親子DEミニウォーキング＆スタンプラリー」参加者へ配布するオリジナルストラップを手作りし、スタンプラリーのクイズを作成した。ミニウォーキングにも参加した。（平成27年11月14日）

＜事例4＞学生の感性やアイディアを生かした食育推進計画の普及啓発を目的としたクリアファイルのデザインを考案した。学生が2グループになり、2種類のデザインを考案し、2種類のうちからN市保健センターの栄養士・保健師が採用したデザインのクリアファイルを完成させた。（平成28年2月24日）

＜事例5＞平成27年度農林水産省「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」の一つとして、一般社団法人すこやか食育エコワークが実施主体として開催した地域の若年女性対象「和食文化と日本の心を知ろう！プロの調理人によるセミナーと調理実習」を本学で3回開催し、毎回、食物栄養学科4年生が参加者のアシスタントを務めた。（平成27年9月5日、11月8日、12月12日）

平成27年度に学生が参加したそれぞれの事業の詳細と参加学生の感想を報告する。

＜事例1の報告＞

“N市健康まつり”に食物栄養学科３年生がボランティア参加

平成27年10月18日（日）にN市保健センターで開催された“N市健康まつり”で食物栄養学科3年生20人がボランティア参加し、骨密度測定コーナーを開設した。

◇骨密度測定コーナーを開設

参加した学生のレポート（その１）

食物栄養学科3年生12人は、会場の設営等を手伝いました。また、8人は骨密度測定コーナーを担当し、160人の市民の骨密度を測定しました。骨密度測定では、学生が測定の結果とリーフレットを使って骨密度を保つための食事や運動について説明しました。

骨密度測定コーナーの学生スタッフ

市民の方と接し、改めて媒体を用いた栄養教育が大切なことを実感しました。毎年骨密度の測定を楽しみにしている方が多く、嬉しかったです。骨密度は20代までの生活が大きく影響するので、若い人にもっと来てほしいと思います。

“N市健康まつり”には、予想以上に多くの方が来場し、市民の方の健康に対する意識が高いことに驚きました。“N市健康まつり”では、N市の特産野菜を使った料理（黒米ごはん、野菜たっぷりけんちん汁、ポパイかん、にんじん白玉シロップがけ）が無料で配布され、試食させていただきました。地域の方々と触れ合う貴重な体験をすることができ、すごく充実した一日でした。市民にとっても、自分の健康を見つめ直す機会となり、美味しい料理が食べられる楽しいお祭りだと感じました。

＜事例2の報告＞

◇食育推進ポスターを作成・展示

N市から食育推進ポスターを作成してほしいとの依頼を受け、食物栄養学科３年生が2班に分かれ、それぞれのテーマでポスターを作成し、N市役所（食育活動紹介）と“N市健康まつり”で展示した。

食育推進ポスター　A班（左）、B班（右）

参加した学生のレポート（その2）

★A班

“N市健康まつり”でポスター展示するということでしたので、テーマは、地産地消と絡めてN市の特産品を紹介することにしました。また、ポスターにN市のマスコットキャラクターであるゾウキリンと本学のプラスちゃんを取り入れたことで、子どもたちの目にとまり、ポスターを読むきっかけになったら良いと考えました。身近な特産品を紹介することで、子どもたちに興味を持ってもらえたと思います。字を見やすく大きめに書いたり、ふりがなをふったり、見る人の立場にたって絵や字の大きさ、また、文章を考えることがとても大事だということを学びました。実際に保健センターで皆さんに見てもらうことができて、とてもやりがいや達成感を感じました。ひとつのポスターを作成し、地域の食育に携われるということで、大変貴重な経験をすることができました。

★B班

N市から食育推進ポスターを作成してほしいとの依頼を受け、ポスターを作成するにあたり、どのようなポスターを作成するか、ＫＪ法を学び、忌憚のない意見を発表しあえるよう、ブレーンストーミングの原則①批判厳禁、②自由奔放、③質より量、④連想と結合をもとに意見を集約し、何について食育推進啓発を行うかを決めました。簡単にできそうに思いましたが、夏休み中に何回か集まり試行錯誤するうちポスターの内容が数回変わり、非常に大変でした。結果的に若い女性の健康問題として重要となっている便秘を取り上げることにしました。テーマが決まると、その後は図でわかりやすく表現することを心がけ、早い展開でポスターが完成しました。ポスター作成はとても楽しく、テーマに向けて深く学び便秘についての理解が深まりました。

＜事例3の報告＞

N市「親子DEミニウォーキング＆スタンプラリー」に健康栄養学科の学生がボランティア参加！参加賞のN市オリジナルゾウキリンストラップを手作り、スタンプラリーのクイズを担当し、大活躍!!

学生が作成したゾウキリンストラップ

ボランティアの学生スタッフ

平成27年11月14日（土）、N市保健センター主催の「親子DEミニウォーキング＆スタンプラリー」のイベントに健康栄養学科1年生10人がボランティア参加した。イベントでは講師として、健康運動指導士の先生が運動指導を行ったが、この資格を目指す健康栄養学科の学生には大変貴重な体験となった。

学生たちは事前準備として、スタンプラリーのクイズを考え、参加賞のN市オリジナルゾウキリンストラップを手作りした。このストラップはプラバンにゾウキリンの絵を描き、オーブントースターで焼くと、みるみる縮んで写真のような大きさになる。焼く前の大きさはこの倍以上で、40枚のゾウキリンを黄色に色塗りすることに苦労した。少ない授業の空き時間に皆でがんばった。

イベント当日は、朝からお天気は雨予報！この日を楽しみに集まった“ちびっこ”たちは、カッパを着て、傘を片手に持って皆でおしゃべりしながら歩いたり、川に遊びに来ているカモに話しかけたり、日頃忙しいお父さんと学校のお話をしながら歩いたり…。後半は体育館でゲーム＆ウォーク大会！クイズはN市に関する問題が多かったのだが、これが意外と難問！親子で顔を見合わせて、う～ん。クイズに間違えると罰ゲーム！親子一緒にスクワットやペアストレッチなど。でも、子供たちはとても楽しくやっていた。

屋外ウォーキングと体育館での両方のプログラムを楽しむことができ、充実した時間はあっという間に過ぎた。最後に、学生が自然に形をつくった花道で参加者をお見送りした。手作りのストラップも「かわいい！」と参加者に大好評だった。

ボランティアを務めた健康栄養学科の学生は、「参加者がとても笑顔で楽しく運動しているのに大満足。楽しく運動しながら汗をかくほどの運動量が確保できる運動メニューを作成できるのはすばらしい」と健康栄養学科の学生らしい感想を残してくれた。

＜事例4の報告＞

食物栄養学科の3年生がN市食育推進啓発クリアファイルをデザイン

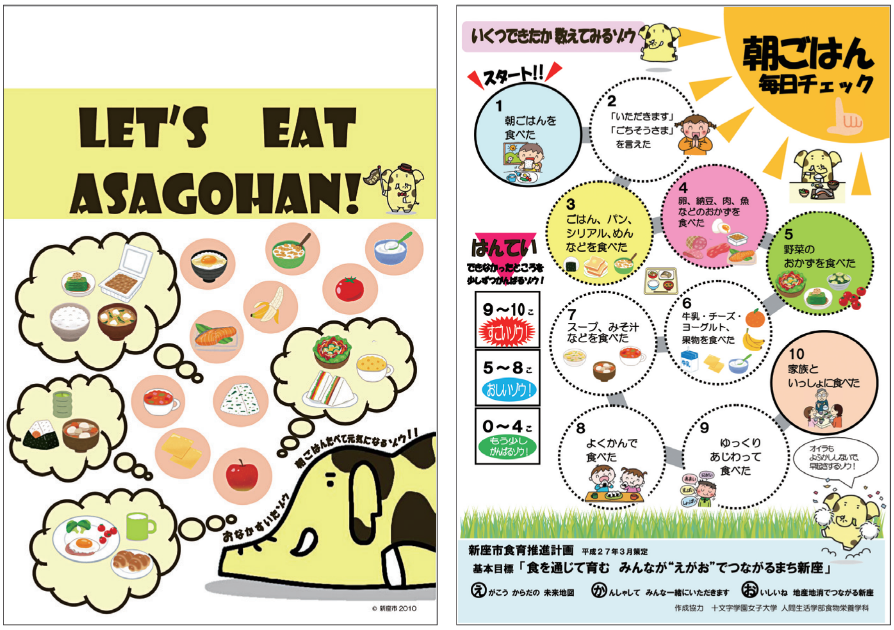
N市では、第2次いきいきN21プラン（第2次N市健康づくり行動計画・N市食育推進計画・N市歯科口腔保健推進計画）を平成27年3月に策定し、平成27年度から平成36年度までの10年間を計画期間として、健康づくりを進めている。

このN市食育推進計画が策定されたことを記念して、食育推進計画の行動目標の1つ、「朝食を毎日食べる人の増加」を目指し、小中学生を対象に「朝ごはん」をテーマとしたクリアファイルを作成することになった。そのクリアファイルのデザインを学生の視点で考えてほしいと依頼された。

「食育で育む管理栄養士の専門性」プロジェクトの学生がデザインを考え、N市保健センターの栄養士、学校栄養教諭や学校栄養職員等にご意見をいただき完成させた。

クリアファイルは、市内小中学校23校に在籍する小学5年生及び中学1年生全員に配布された。

ファイルの裏面は、毎日朝ごはんを食べたか、朝ごはんの内容は「主食・主菜・副菜」がそろったバランスのよいものか、よくかんで食べたか、家族と一緒に共食できたかが、子どもたち自身でも毎日チェックできる内容となっている。



食育推進クリアファイル（表・裏）

作成した学生の感想

「朝ごはん」をテーマとした小中学生向けクリアファイルのデザインを考えてと依頼され、すぐにデザインの方向性は「かっこいい」に決まり、下書きは比較的簡単にできました。しかし、それを実際にパソコンで描くのがとても難しかったです。「かっこいい」フォントがどれか、フォントや背景の色は何色が好ましいか、食事の内容はどういったものにするかなど、「かっこいい」を表現することは容易ではありませんでした。食事内容は限られたフリーイラストを組み合わせて考え、子供の食事量を考慮してイラストの食品の量を削るといったことも行い、できるだけ理想の献立が伝わるように工夫しました。また背景の色については、数パターンを作成し、どれが

一番好ましいか考えました。背景やフォントの色は、N市のキャラクターであるゾウキリンをイメージしました。

朝ごはん食べた？のチェックシートの項目も考えました。どのような朝ごはんを食べてほしいのか、10項目を厳選しました。この漢字は読めるかしら？など、子どもが理解できる言葉使いや表現を見極めることが難しく、苦労しました。最終的に、子どもの食事指導の経験が豊富な保健センターの西川先生に、アドバイスをしていただきました。クリアファイルの作成をとおして、食生活改善をめざした食教育において、人にわかりやすく伝えるための媒体づくりの難しさを体験することができました。完成したクリアファイルを手にした時は大感激でした。

＜事例5の報告＞

食物栄養学科４年生が「食文化セミナーと調理実習」のアシスタントとして参加

平成27年度農林水産省「消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業」の一環として、一般社団法人すこやか食育エコワーク主催（本学共催）の「和食文化と日本の心を知ろう！プロの調理人によるセミナーと調理実習」が平成27年9月5日（土）、11月8日（日）、12月12日（土）の3回にわたり、本学で開催された。

本学の調理室を会場に開催し、食物栄養学科の4年生がアシスタントに入り、セミナーと調理実習の体験をした。

◆和食文化と日本の心を知ろう！プロの調理人によるセミナーと調理実習◆

○将来、家庭を持ち、子育てをする未婚女性を対象に、和食の良さと調理技術を講習する調理教室

○講師：東京會舘和食総調理長　鈴木 直登 先生
2009年 東京都優秀技能者（東京マイスター）受賞
2013年 厚生労働省「卓越した技能者（現代の名工）」表彰
2014年 文化庁長官表彰

○プログラム
・和食の歴史や料理の由来、箸の使い方をはじめとしたマナーや所作に関する講演
・プロによる包丁さばきやまな板の使い方などの実演
・プロによる実演指導のもと、和食の調理実習と試食

ご飯を“舎利”という理由など食べものの由来や和食ならではの盛り付けの工夫をはじめ、季節の野菜を使った和食の調理実習とその試食など、盛りだくさんの内容だった。

献立は、煮物（七宝茶巾・地鶏土佐煮）、秋刀魚鍬焼と酢漬大根、卯の花、秋野菜のみそ汁、栗羊羹。鈴木先生がお料理のデモを行い、その後参加者がグループに分かれて、調理して盛り付けた。

お料理はどれも優しくやわらかな味。「和食」の基本の考え方、食材や料理をすることの基本を学んだ体験となった。

食文化セミナーと調理実習

アシスタントを務めた学生の感想

「現代の名工」である鈴木先生のお話が聞け、その調理技術を間近で見ることができ、自分にとって大変良い刺激となりました。和食の調理法の一つ一つに意味があり、古くから受け継がれている調理法が今でも使われていることが改めて凄いことなのだと感じました。華麗な包丁技術、調理技術を見せていただき、手間をかけることが大切で、目で見て美しく、食べて美味しい日本食の素晴らしさを実感し、日本食の奥深さ、美しさ、食の面白さを学びました。

また、和食は四季と深く関わっており、１年を通して様々な食材を食することが出来る、私たち日本人は幸せであると思いました。受講生の女性たちが、鈴木先生の話を熱心に聴く様子や、楽しそうに調理している姿を見ることが出来ました。食について学びたい人がこんなにも多くいると思い、嬉しかったです。このセミナーにアシスタントとして参加し、地域の人を招いて教室を運営することの大変さや反省点なども見つけることが出来ました。

管理栄養士として働く上での食文化の知識や調理技術を学ぶだけでなく、コミュニケーション能力を培う機会となりました。これからもっと食材や料理のことを勉強しなければいけないと思いました。とても貴重な経験ができたことを本当に嬉しく思います。

セミナー参加者の感想

料理に対する心構えや姿勢など、料理番組や料理教室で教わることが出来ないことを沢山知ることが出来ました。単なる料理の仕方だけではなく、まな板の使い方、日本の歴史的な背景などの話もあり、知らなったことを色々と知ることが出来、驚きが沢山ありました。健康、文化、環境などの側面からも食事に関する考え方が深まりました。

目の前でプロの方に、一通り料理していただくだけではなく、食にまつわるいろんな話を聞けて勉強になりました。きちんと丁寧に作ることは手間もかかるし、道具も沢山使って大変だなと思いましたが、自分の身体のためにも周りの人のためにも少しずつ取り入れたいと思います。切り方で味が変わること、実生活にすぐに取り入れることは難しいかもしれませんが、まずは知ること、勉強することが貴重だと感じました。日本人として和食をこれからも大切にしていきたいです。和食や日本食への知識がないことを感じ、日本の食についてもっと学びたいと感じました。

３．取り組みの成果及びまとめ

大学等が自治体を中心に地域社会と連携し、全学的に地域を志向した教育・研究・社会貢献を進める「地域のための大学」をめざし、地域の課題（ニーズ）と大学の資源（シーズ）の効果的なマッチングによる地域の課題解決を視野に入れた取り組みを進めることを目的に、N市の課題解決に向け保健センターが企画した地域住民を対象とする公衆栄養活動に学生を参加させた。

永井ら[3]は、管理栄養士養成施設卒業時点の学生の到達度を評価するための、コンピテンシー（competency）の概念[4)、5)]を導入した測定項目を開発した。コンピテンシーとは「高い業績を出す個人の行動特性」のことであり、様々な職業において特有のコンピテンシーの開発が試みられている。卒前教育レベルの管理栄養士のコンピテンシー測定項目（職業意識や専門的実践能力、40項目）が開発された[3]。管理栄養士教育の到達度を評価するために作成したコンピテンシー項目のうち、基本コンピテンシーは、次の４項目である。

１.管理栄養士という職業に就くことを誇りに思う。
２.自分は、管理栄養士という職業に向いていると思う。
３.食を通して人々の健康と幸せに寄与したいと思う。
４.管理栄養士としての専門的な知識と技術を向上させたいと思う。

長幡ら[6]は、管理栄養士養成施設102施設の4年次在籍者6,895人を対象に管理栄養士養成施設卒業時点の学生のコンピテンシー到達度を調査し、学生自身によるコンピテンシー到達度の評価を行った。基本コンピテンシー（4項目）は「かなりそう思う」から「全くそう思わない」を順に５点から１点で点数化し，平均点数が高いものから順に並べた。その結果、１位は「食を通して人々の健康と幸せに寄与したい」で、２位は「管理栄養士としての専門的な知識と技術を向上させたい」、３位は「管理栄養士という職業に就くことを誇りに思う」で、最下位は「自分は、管理栄養士という職業に向いている」であったと報告している[6]。

文部科学省の「地（知）の拠点整備事業」である大学COC事業は、地域住民をはじめ、行政、企業、ＮＰＯなど各分野の活動と大学が連携することで、地域課題の解決に役立てることをめざしてい

る。さらに、地域活動を通してコミュニケーション能力を養い、在学中から“社会人力”を備えた学生が育つことを期待している。「食育で育む管理栄養士の専門性」プロジェクトでは、大学COC事業として学生と行政栄養士との連携・協働に重点を置いた活動を行い、参加した学生からは感想を聞くに留め、コンピテンシー到達度の評価は行っていない。しかし、学生の感想から、保健センターの行政栄養士と連携・協働した事業は、学生たちにとって、世代を超えた市民と交流でき、コミュニケーション能力を養う貴重な場となったことがうかがえた。また、試行錯誤しながら完成させたポスターやクリアファイル作成は大学で学んでいる知識を整理し、人にわかりやすく伝えることの難しさを味わうと同時に、人々の健康や幸せのために貢献できたという達成感が得られる貴重な経験となった。和食のプロの調理技術や和食文化の魅力にふれる機会は、「専門的知識や技術を向上させたいと思う態度」を養う体験となった。

行政を中心に地域社会と連携・協働した大学COC事業に学生を参画させることは、管理栄養士教育の基本コンピテンシー到達度を高め、管理栄養士の専門性の醸成の一助になることが示唆された。

本活動は平成27年度十文字学園女子大学地域連携共同研究所研究費により実施した。
利益相反はない。

＜参考文献＞

1) 地（知）の拠点大学による地方創生推進事業（COC+）http://www.mext.go.jp/a_menu/koutou/kaikaku/coc/　（平成28年6月10日）
2)（公社）日本栄養士会・（一社）全国栄養士養成施設協会編：臨地実習及び校外実習の実際（2014年版）：　p10（2014）
3) 永井成美, 赤松利恵, 長幡友実, 他:卒前教育レベルの管理栄養士のコンピテンー測定項目の開発, 栄養学雑誌, 70, 49-58（2012）
4) Spencer, L.M., Spencer, S.M.: Competence at Work,Models for Superior Performance/ 梅津祐良，成田　攻，横山哲夫訳，コンピテンシーとは何か，コンピテンシーマネジメントの展開 導入・構築・活用，pp. 3-19（2001）生産性出版，東京
5) Lucia, A.D., Lepsinger, R.: The Art and Science of Competency Models: Pinpointing Critical Success Factors in Organizations/ 遠藤　仁訳，コンピテンシーモデルの２Ｗ１Ｈ，実践コンピテンシーモデル，pp.23-45（2002）日経BP社，東京
6) 長幡　友実，吉池　信男，赤松　利恵，他：管理栄養士養成課程学生の卒業時点におけるコンピテンシー到達度，栄養学雑誌，70，152-161（2012）

「新座・地域ケアの集い」の取り組みについて

About the action of "the gathering of the Niiza community care"

太田眞智子　　野島　靖子
Machiko OTA　　Yasuko NOJIMA

山口　由美　　富井　友子
Yumi YAMAGUCHI　　Tomoko TOMII

キーワード：　地域　福祉　事業所　学び　繋がり

要旨：平成27年度　地域連携共同研究所の「新座市内　介護・福祉・医療の資質向上と連携強化への取り組み」として行っている「新座・地域ケアの集い」は新座地域の介護・看護・福祉職らでつくる学びの集まりである。平成18年12月から地域の事業所の方々が集まり、学び・繋がり・情報を共有する場として結成し、10年がたった。近年は2ヵ月～3ヵ月に一度集まり研修会を開催している。平成27年度は5回の研修会を開催した。「新座・地域ケアの集い」は学びの場であり、情報を共有でき、参加する方々の自己研鑽の場になっていると考える。

1. はじめに

地域連携共同研究所の「新座市内　介護・福祉・医療の資質向上と連携強化への取り組み」として行っている「新座・地域ケアの集い」は新座地域の介護・看護・福祉職らでつくる学びの集まりである。

「新座・地域ケアの集い」は平成18年12月、新座市の事業所の方や大学関係者17名が集まり、地域の福祉事業所で働く仲間たちが、学び・繋がる会、情報を共有できる会を作りたいという熱意の下に準備会を結成した。その後10年にわたり、研修会や交流会、介護フェスティバル、文化交流等々の取り組みを行ってきた。近年は2ヵ月～3ヵ月に一回集まり、研修会を通じて、学びや交流に力を入れ、市民と共に新座の福祉・医療を育てる活動を行ってきた。新座市で日々奮闘し福祉実践を行う事業所の方々との学びの場は貴重であると考える。

十文字学園女子大学教員4名と共に、下記の非常勤講師2名、新座市の福祉事業所の方々が世話人（プロジェクトメンバー）となり、企画運営を行っている。

非常勤講師	新井幸恵・中村幸子
ＮＰＯ法人暮らしネット・えん	加藤真弓・岡田博美・小島美里
（株）かくの木	藤橋妙子・中澤俊介
ＮＰＯ法人太陽	石川千枝
社会福祉法人隆信会	萩元真由美

平成27年度は地域連携研究所から補助を受け、「新座・地域ケアの集い46回～50回」の研修を行ったので報告する。テーマについては、プロジェクトメンバー及び参加者が希望するテーマを中心とした。

２. 活動報告

今年度は研修会を5回実施した。

第1回　2015年6月19日　「医療から逃げない！」福祉職のための医療連携
第2回　2015年9月18日　「介護予防･日常生活総合支援事業に移行　訪問介護はどう変わる?!」
第3回　2015年12月18日　「ACTは今・・精神障がい者の地域支援のあり方を考える」
第4回　2016年1月20日　先行地域N区に学ぶ「介護予防・日常生活総合支援事業移行」
第5回　2016年3月10日　「介護予防・日常生活総合支援事業移行～第3弾～」

（1）第1回　2015年6月19日　「医療から逃げない！」福祉職のための医療連携

（第46回新座・地域ケアの集い）

講師：Ｔ病院ケースワーカー
参加者：17事業所　51名

①目的

医療の現場である「医療連携」についてのお話を伺い、日頃の活動について意見交換を行い福祉職の学びの場とすることを目的として開催する。医療問題については地域の福祉職からの要望が高いテーマであり、参加者の期待に応え得ると考えた。

②内容

前半は「医療から逃げない」をテーマとし、介護保険の現状・今後のケアマネジメントのあり方、地域包括ケア、医療職の役割といった基本的事項。さらに今後の介護保険の状況から、医療との連携はなぜ必要なのかといった内容が報告された。後半では介護職には医療職に苦手意識を持つ人も多いが、医療と連携のためのルール・連携に必要な力といった具体的で実践に即した内容が話された。

③参加者のアンケートから

・連携の必要性について改めて実感した
・医療職の気持ちが聞けて良かった
・「最期はどこで、だれとどのように迎えたいですか」について考えさせられた
・聞いて勇気が持てた
・医師と話す努力をしたい
・「利用者の気持ちを第一に」
・「すべては利用者のために」
・明日からの業務に役立つ
・怖がらず医療職と連携をとっていきたい
・何のための専門職なのか、問い続けていきたい
・「家に帰りたい」という利用者の声に応え、自宅で最期を迎えた方の話の記載有

（２）第2回　2015年9月18日 「介護予防・日常生活総合支援事業に移行　訪問介護はどう変わる？！」（第47回新座・地域ケアの集い）

講師：N区介護サービス事業者連絡協議会の方

参加者：19事業所　57名

①目的

平成29年4月から介護保険制度が改正され、各市町村は「介護予防・日常生活総合支援事業」に移行することが決まっている。現行の制度との変更内容や今後の方向性について学ぶ場とする。

②内容

平成27年度第2回・第4回・第5回は、参加者からの要望に応えて、「介護予防・日常生活総合支援事業」移行について研修会を行った。平成27年度の介護保険制度の改正に伴い、平成29年末までに、各市町村は「介護予防・日常生活総合支援事業」に移行することが決められているが、内容が分からず、詳しく学びたいという要望が出され開催した。

第2回の講師は、N区の職員及び部会メンバーとワーキンググループを立ち上げた方である。約７ヵ月で、総合支援事業に移行した際の取り組みについて詳しくお話してくださった。

内容としては、用語の整理、これまでの訪問介護や通所介護との違い、報酬、移行時の取り組み及び留意点についてであった。参加者からは「訪問介護型サービスＢ」について「月途中で介護給付や予防給付に変更したときの請求」について「サービス利用の上限」などの質問が出された。現在新座市においては、事業者連絡協議会がないため、今後、総合支援事業に移行するにあたっては、事業者連絡協議会等の結成などの課題があることもわかった。

③参加者のアンケートから

・具体的アドバイスが参考になった
・総合支援事業が始まっても事業がすすめられるよう前向きに考えていきたい
・総合支援事業について半分は要支援の利用者なので、今後混乱がないよう、しっかり説明していきたい
・ケアマネの負担が大きくなりそうで不安
・当事者と行政が対峙していたのははるか昔、という感想を持った。行政と連携していくことが必要と思った
・新座市がスムーズに移行できるか不安
・課題が山積み

（３）第3回　2015年12月18日 「ACTは今・・精神障がい者の地域支援のあり方を考える」（第48回新座・地域ケアの集い）

講師：Ｉ市　ACT-ＪのU氏　介護事業所のN所長

参加者：9事業所　学生を含む60名　家族会より5名

①目的

ACT-ＪのＵ氏、介護事業所のＮ所長から、ACT（包括的地域支援プログラム）による、精神障がい者の地域支援がどのように行われているのか、実践的な活動に関するお話をうかがう。

②内容

まだ日本においては精神障がい者の多くが「入院医療」を受けている現状があり、社会から長期間切り離された生活をしている人々が、孤立化し人間としての尊厳を失ってしまっているという大きな課題がある。「入院中心モデル」から「地域生活モデル」へのチェンジが求められており、ACTは「包括型地域生活支援プログラム」を進める活動を展開している。ACTの具体的実践内容、訪問支援や超職種チームについて、さらに当事者の思い等について話された。N所長と介護事業所で直接実践され同行して下さったヘルパーの方から「精神的障がいをもちながら生きること」と題して、Aさんという事例について、具体的な支援「ともに調理・洗濯」、「待つこと」の大切さについて貴重なお話をいただいた。出席者から「ACTを新座でも行いたいがどうしたらよいのか」という具体的な質問が出され、関心の高さがうかがえた。

③参加者のアンケートから

・生活していくことが困難な利用者の日常を「人」として支えていく大変さが伝わった
・「心理的介護」という言葉に心打たれた
・利用者の状況に合わせた「できたこと」「待つこと」という忍耐強さに頭がさがる
・持続性や意欲を引き出すことの大変さを感じていた。いろいろな専門職が多方面から支援していくことはとても良いと思った
・待つ介護・・心打たれた
・チームつくりにコミュニケーションが欠かせない
・ご自身の体験からの記述有(年を取った両親と精神障がいのある娘、今後が不安。「社会保障」の全体が厳しくなっていて不安)
・介護事業所のヘルパーさん頑張っていますね。私も頑張らなければ
・ACTの連携チームがとても素晴らしい。相談できるチームが力強い。チームが拡がることをのぞむ
・薬を大量に処方してよしとする病院がまだまだある現状。問題が起きないと動いてくれない行政。そのような人を見つけて支援していく。もっともっとふえてほしい
・訪問介護のヘルパーには精神障がい者への訪問を怖がる人も多い。このような組織が増えてほしい
・「待つ」「寄り添う」ことの大切さを学んだ

(4)第4回　2016年1月20日　先行地域N区に学ぶ「介護予防・日常生活総合支援事業移行」(第49回新座・地域ケアの集い)

講師：N区の地域包括支援センターの職員・アドバイザーとして他大学教員

参加者：21事業所　48名

①目的

介護保険制度改正に伴う介護予防・生活支援サービス事業移行をテーマに先行地域であるN区の介護予防・日常生活総合支援事業移行に向けた活動や現状等についてお話をいただく。

②内容

第4回は第2回「介護予防・日常生活総合支援事業に移行　訪問介護はどう変わる？！」の研修会を経て、世話人会の中でも同テーマで違った視点で再度勉強会をしたいとの要望もあり、同テーマ2回目として先行地域であるN区の地域包括支援センターの職員２名と、N区で福祉

行政にかかわっておられた大学教員を講師としてお招きし、お話を伺った。総合支援事業について利用者への説明や影響等、利用者側から見てどのような変化等があるのかを中心に話された。新座市内事業者のみなさんの関心の高さがうかがえた。中には事業所そのものの存続への不安、利用者への影響の高さに対する不安の声もあり、さらなる制度理解が必要であることが認識された。

③アンケートから

・具体的に伺えよかった
・まだ明確には見えてこないが、交渉の一助としたい
・行政と共に、よりよい利用者支援を。行政に積極的にアプローチしていきたい
・今後大変な時代になると改めて認識した
・利用される方の声が沈殿しているように思う
・難題に直面し困惑しているが、住民主体をキーワードとして取り組み続けたい

（5）第5回　2016年3月10日　「介護予防・日常生活総合支援事業移行～第3弾～」
（第50回新座・地域ケアの集い）

講師：他大学教員

参加者：19事業所　41名

①目的

地域の介護事業に関わる方々から介護予防・日常生活総合支援事業についてもっと学びたいという意見を反映して、第３回目の研修は、介護予防・日常生活総合支援事業移行についてＩ先生を講師にお招きし開催することとした。

②内容

同じテーマで全3回の研修を開催した。第1弾の研修会では、訪問介護を中心にN区の状況についてお話を伺った。第2弾では、利用者の状況を中心に、地域包括支援センターの方にお話を伺った。そして、第3弾は、前回様々なアドバイスをいただき、多くの方から再度お話をお聞きしたいという要望があった、大学教員による研修会とした。

１時間程度「介護予防・日常生活総合支援事業」について丁寧な説明後、フロアの方に質問事項を書いていただき、講師とフロアの方がやりとりをしながら進めた。参加者は「介護予防・日常生活総合支援事業」の理解を深めた様子がうかがえ、質問は利用者のために、市との連携が重要であるということや向き合い方などにも及んだ。

③アンケートから

・よく理解出来た（ほとんどの方）・内容が今後に役立つ（ほとんどの方）
・自分の仕事と今後の流れが良く理解出来た
・新座市はどの方向に行くのか、意思統一の必要がある
・通所のコミュニティを継続していくという意見に大賛成
・やっと総合事業についてわかった。雲が晴れたよう
・総合支援事業は予防のための支援は盛りだくさんだが、利用者が受けたくなるようなサービスができるのか心配

「新座・地域ケアの集い」の様子

３．取り組みの成果及びまとめ

平成27年度の取り組みとしては、医療連携について、そして介護保険の改制に伴う「介護予防・日常生活総合支援事業」について3回、他には精神障がい者が地域に移行し暮らし続けるための支援のあり方について学んだ。

第1回目の医療連携に関する研修では「すべては利用者のために」「連携の必要性について改めて実感した」「医療職の気持ちが聞けて良かった」「最期はどこで、だれとどのように迎えたいですか、について考えさせられた」「聞いて勇気が持てた」「医師と話す努力をしたい」といった感想が寄せられ、今後の医療連携に繋がる研修となった。またモチベーションの向上や自分自身の実践の評価や再確認の場となっていると考える。

笠原[1)]は介護福祉の実践について「利用者の『生活』を不自由なく整えることだけではなく、利用者と援助者の『生活』を成長させ、充実させることにある」「互いの人生・生活を生き生きとさせる発展性を持った実践」であると述べている。さらに援助者の姿勢として「実践力を備えることが求められる」。そして「心の優しさや暖かさといった精神活動に根拠がある精神論のみが介護福祉の価値を支配する」のではなく、「専門職としての科学的な知識や技術を前提」[1)]とすると、学ぶことの重要性について説いている。「新座・地域ケアの集い」はそうした知識や技術の習得、実践の再確認の場になっていると考える。

同じテーマで第3弾まで開催した「介護予防・日常生活総合支援事業について」は、実際に訪問介護事業を展開している事業所にとって、今後の運営にかかわる大きなテーマであり、すでに先行している市の取り組み状況を知ることは重要である。制度の内容や実際の状況を学び、行政と対峙するのではなく、共に介護保険を利用される方の生活を支えていきたいという事業所の方たちの熱意に応える研修となった。今後も引き続き学んでいきたいという声をいただいている。そうした地域の事業者のより良い実践のために「学びたい」「見通しを持ちたい」「情報を共有したい」という要望に応えることは、COC事業の理念「知の拠点」としての役割であろう。延いては新座市に暮らす人々の貴重な資源[2)]といえる。

第3回目のテーマは精神障がい者の地域支援を実践しておられる相談支援事業所と介護事業所の方による研修を開催した。新座市においても課題である「入院中心モデル」から「地域生活モデル」へというテーマは今後の実践に向けて急務の研修であった。新座市内の精神障がいのある方々の家族も参加され、「新座・地域ケアの集い」の拡がりを示す研修会となった。またアンケートには、講師を務めてくださった介護事業所の方の介護姿勢に学び「私も頑張らなければ」といった記述があり、他の実践を学ぶことが自己研鑽に繋がることを示していると考える。

全体に参加者は40名～ 60名前後であり、新座で介護・福祉・医療を展開している方々の学びたいという関心の高さがうかがえ、その姿勢に応える場、横のつながりを拡げる場となっている。また参加する学生にとっても、実践から学ぶ貴重な機会となっている。

平成28年度は10周年を迎え、「新座・地域ケアの集い」冊子2冊目をまとめる予定である。また新座の事業所の方が、学び楽しむ企画として「映画会」を企画している。参加される方の学びたい、情報を共有したい、繋がる機会を大切にしたいといった貴重な声に応え、今後も「新座・地域ケアの集い」を発展させていきたい。

1) 嶋田啓一郎監修（2002）「社会福祉の思想と人間観」ミネルヴァ書房　P 215 ～ 216
2) 「資源」とは「多様な生活上の諸課題を充足するための社会福祉の諸サービスの実施にあたって活用しうる人的、物的、制度的資源の総称である」坪井真編〈2012〉「地域福祉の理論と方法」みらいP132

＜参考文献＞
・「新座・地域ケアの集い」冊子　2011年発行
・嶋田啓一郎監修（2002）「社会福祉の思想と人間観」ミネルヴァ書房
・坪井真編〈2012〉「地域福祉の理論と方法」みらい

「十文字学園女子大学シニア健康教室」の実践と検証

Practice of "Jumonji University senior health class" and the inspection

高橋　京子　飯田　路佳　長尾　昭彦　木村　靖子　德野　裕子　佐々木菜穂
kyoko TAKAHASHI　Roka IIDA　Akihiko NAGAO　Yasuko KIMURA　Yuko TOKUNO　Naho SASAKI

石山　隆之　林　綾子　有田　安那　野田　詩織　池川　繁樹　高橋　正人
Takayuki ISHIYAMA　Ayako HAYASHI　Anna ARITA　Shiori NODA　Shigeki IKEGAWA　Masato TAKAHASHI

キーワード：　健幸華齢　ミニ講義　運動プログラム　自信

要旨：健康栄養学科は、学科の特性を生かしたCOC事業として、「シニア健康教室」を開催した。「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」は超高齢社会を迎えている我が国において、対応を迫られている課題である。本学科の教員の専門分野によるミニ講義と運動プログラムは、参加者から高く評価された。短期間の実践であったが、参加者が自分自身の体力に自信を持つことにもつながった。本学科の特性を生かした「シニア健康教室」は、近隣地域のシニア層の食と運動への意識を変え、健康寿命の延伸につながる可能性の高い実践であることが検証できた。

1. はじめに

厚生労働省は、2050年における平均寿命を男子80.95歳、女子89.22歳と発表した。平均寿命は伸び続け、この国は、超高齢社会を進んでいくことになる。

平成13年と平成22年を比べ、平均寿命の経年変化をみると、男性は78.07年から79.55年へと1.48年、女性は84.93年から86.30年へと1.37年伸びている。同期間の健康寿命の経年変化を見ると、男性は69.40年から70.42年へと1.02年、女性は72.65年から73.62年と0.97年伸びている。平均寿命の伸びに、健康寿命の伸びが追いついていかない状況が生じているのである。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味する。平成22年、平均寿命と健康寿命の差は、男性9.13年、女性12.68年となる。平均寿命の延伸とともに、健康な期間だけではなく、平均寿命と健康寿命の差である不健康な期間も伸びることが予想される。健康づくりの一層の推進を図り、平均寿命の伸び以上に健康寿命を伸ばし、不健康な状態になる時点を遅らせることは、幸福な老いを形にすることであり、超高齢社会において、社会的負担を軽減することにもつながっていくことでもあり、重要な内容である。

平成27年度、十文字学園女子大学に健康栄養学科が開設された。栄養士の資格に基づいて、食・運動・教育のそれぞれの分野で活躍できる人材を育成する学科である。健康栄養学科の特性を生かしたCOC事業として、「十文字学園女子大学シニア健康教室」を開催する。本学科の教員の専門分野によるミニ講義と運動プログラムを提供する本事業は、結果が出るまでに時間はかかるが、近隣地域のシニア層の食と運動への意識を変え、健康寿命の延伸につながっていくものであると考える。近隣住民へのこのようなプログラムの提供は、近隣自治体に対して本学の果たすべき社会貢献活動の1つとなる活動である。

本報告では、「十文字学園女子大学シニア健康教室」を企画運営し、その成果を分析することにより、本事業の可能性を検討した。

２. 活動報告

２－１　シニア健康教室概要

（１）　期　日　平成27年11月23日（月）・12月14日（月）・平成28年1月18日（月）・2月8日（月）
いずれも14:00 ～ 16:00（全４回）

（２）　会　場　十文字学園女子大学　記念ホール　１階　多目的防音室・サブアリーナ

（３）　テーマ　「いつまでも若々しく、元気に！」

（４）　目 的　健康栄養学科では、栄養士の資格に基づいた、健康・運動・教育のそれぞれの分野で活躍できる人材を育成する。健康栄養学科の特性を生かしたCOC事業として、「十文字学園女子大学シニア健康教室」を開催する。健康栄養学科の特性を生かした本事業は、結果が出るまでに時間はかかるが、近隣地域のシニア層の食と運動への意識を変え、健康寿命の延伸につながっていくものであり、近隣自治体に対して本学の果たすべき社会貢献活動の1つとなる活動である。

（５）　内　容

①計測・健康チェック：血圧、体重、体脂肪率等を計測し、体調を確認する。本人の希望により運動強度を判断する。

②ミニ講義：栄養、健康、運動の分野で実生活に役立てられる研究成果を参加者に伝える。

③ストレッチ・チェアエクササイズ：運動強度を選択できるよう複数の方法を提示して実施する。

④ダンスムーブメント：音楽のリズムやイメージと融合したナチュラルで心地よい動きを楽しむ。

（６）　対象者　 新座市他、近隣市在住のシニア世代

（７）　定　員　 30名程度

（８）　参加費　 200円（保険代）

（９）　各回の内容

第１回目　測定と相談および軽い運動

①ミニ講義：今こそ健幸華齢（高橋　正人）

②体力測定、ストレッチ、チェアエクササイズ（飯田　路佳）

第２回目　健康に関する講話と運動

①ミニ講義：今こそ運動を考える（髙橋　京子）

②ストレッチ、チェアエクササイズ、ダンスムーブメント(飯田　路佳）

第３回目　健康に関する講話と運動

①ミニ講義：今こそ食生活を考える（木村　靖子）

②ストレッチ、チェアエクササイズ、ダンスムーブメント(飯田　路佳）

第４回目　再び測定と運動

①ミニ講義：今こそ生活習慣を考える（徳野　裕子）

②体力測定、ストレッチ、チェアエクササイズ（飯田　路佳）

実施に当たっては、安全管理を徹底し、計測・健康チェックを確実に行うため、健康栄養学科の教員・助手がつき、SA（学生スタッフ）を指導し、実施した。これらのデータは、医師の高橋正人教授が目を通し、特に配慮のいる方を確認するなどして、態勢を整え、運動の指導にあたった。体力測定の結果は、最初の結果は２回目に、最後の結果は郵送で参加者に知らせ、成果を確認できるようにした。

「今こそ健康を考える」ミニ講義の様子

実技の内容を確認し、見通しをもつ

タオルを使ったストレッチ

ゆったりとした動きのチェアエクササイズ

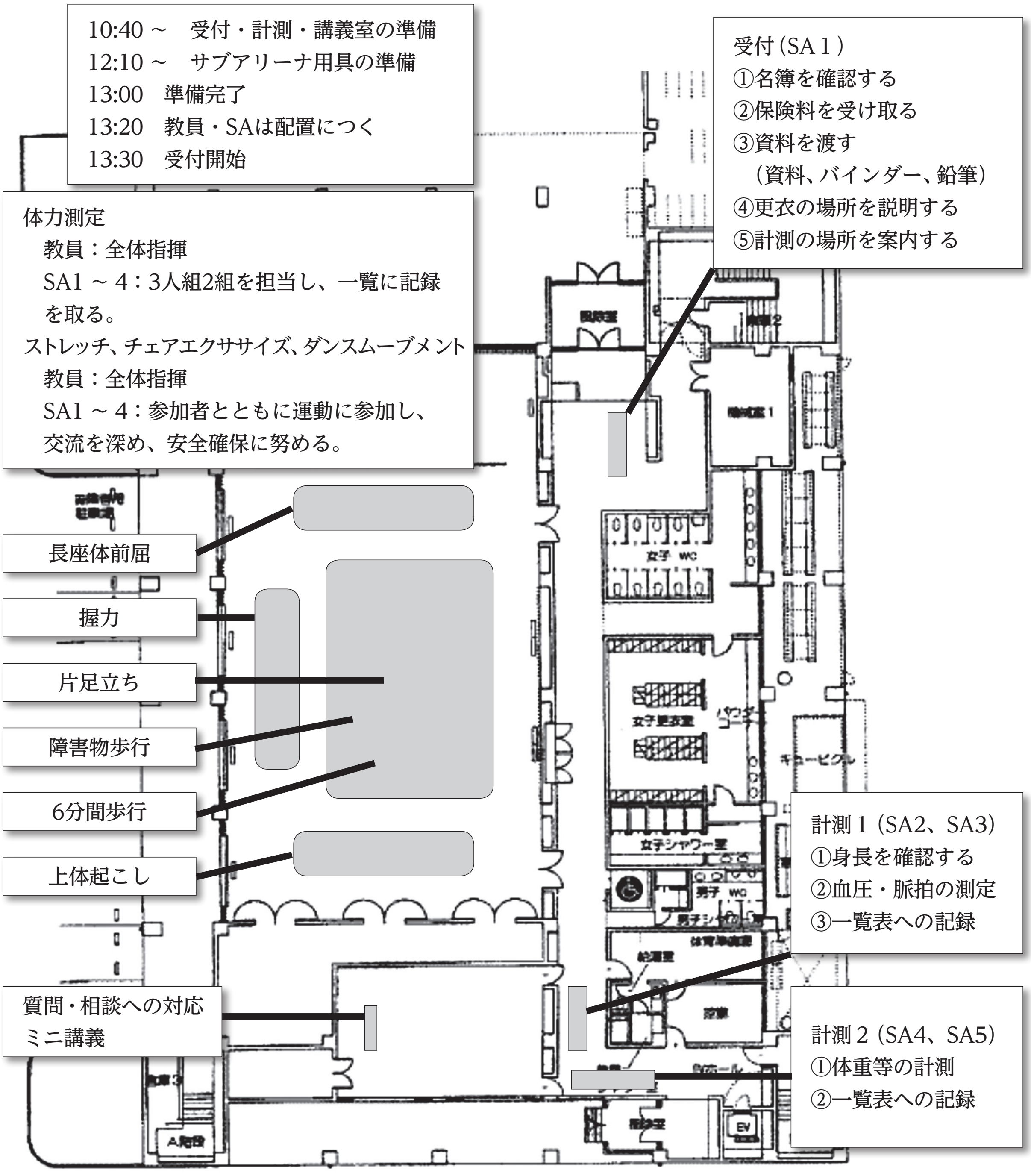
ストレッチに十分に時間をかける

ダンスムーブメント。基本の動きを楽しむ

基本の動きにグループで変化をつける

グループで工夫した動きを見合う

（10） 会場設営



（11） 準備すべき用具・物品

- 多目的防音室　椅子（36）、プロジェクター、スクリーン
- 受付　バインダー（45）、資料（45）、名簿、机（1）、靴用袋、傘用袋
- 計測　血圧計（4）、体重体組成計（4）、机（2）、計測結果記入用名簿（4）
- サブアリーナ　長座体前屈計（6）、握力計（6）、シート（6）、ストップウォッチ（6）、ミニハードル（18）、椅子（36）

２－２　シニア健康教室基礎データ

（1）　参加者数

63名から申し込みがあり、実際に参加されたのは54名であった。男女比は、圧倒的に女性が多かった。

性別	申込数	参加数
男	5	2
女	58	52
計	63	54

（2）　参加人数

参加人数は平均28名で、定員の30名を超える回もあった。3回目は雪のため、12名の参加であった。全員に連絡を取ることができず、緊急時の連絡方法は、今後検討が必要である。

	1回目	2回目	3回目	4回目
人数	30	34	12	36

（3）　参加者の年齢

参加者の平均年齢は68.1歳で、65歳以上の高齢者は37名であった。最年少が55歳、最年長が80歳であった。

年齢	人数
～ 59歳	2
60歳～ 64歳	15
65歳～ 69歳	18
70歳～ 74歳	11
75歳～ 79歳	7
80歳～	1

（4）　参加者の住所

参加者の住まいは、所沢市が最も多く29名、次いで新座市の20名であった。所沢市が多かったのは、飯田路佳教授のもとでダンス関係の研修をされている方々に連絡し、参加を呼び掛けたことによるものである。新座市については、市の広報にこのシニア健康教室の開催についての記事を載せていただき、参加を呼びかけたことによるものと思われる。

住所	人数
新座市	20
所沢市	29
桶川市	1
北区	1
練馬区	2
杉並区	1

（5）　参加回数

参加回数は、平均2.1回であった。3回目は雪のため、交通機関も乱れており、近隣の方のみの参加となったが、6名の方が4回すべて参加してくださった。月1回というペースの健康教室であっても、継続して参加いただける可能性が高いことが分かった。参加者からは、むしろこのペースが参加しやすかったとの声もあった。

回数	人数
1	18
2	20
3	10
4	6

（6）　参加者の感想

第4回のシニア健康教室終了時にアンケートに記入していただいた。ミニ講義、運動プログラムそれぞれの内容も、ミニ講義、運動プログラムを組み合わせて実施したことも、参加者からは良い試みだったと高い評価を得ている。以下、参加者の声を示す。

・1回より2回と良くなっているところがあり嬉しく思っています。100歳まで頑張りたいです。体操した後、家に帰ってから体が軽くなります。ありがとうございました。

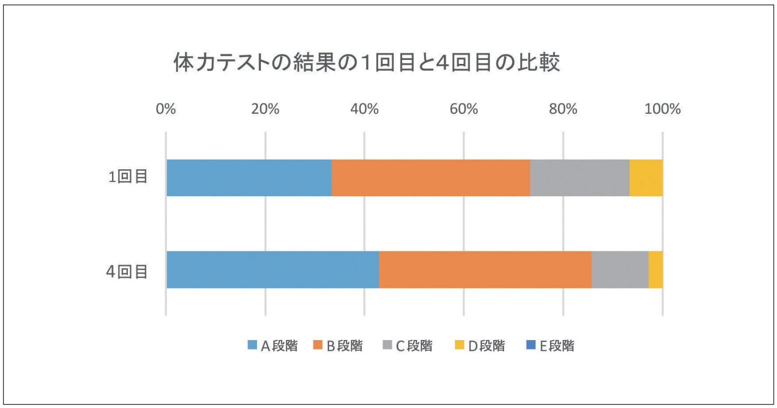
・4回参加しました。どの回も分かりやすく説明してもらい、脳にも刺激がありました。日々の暮らし方もだらだらせず、背筋を伸ばしていきたいと思います。

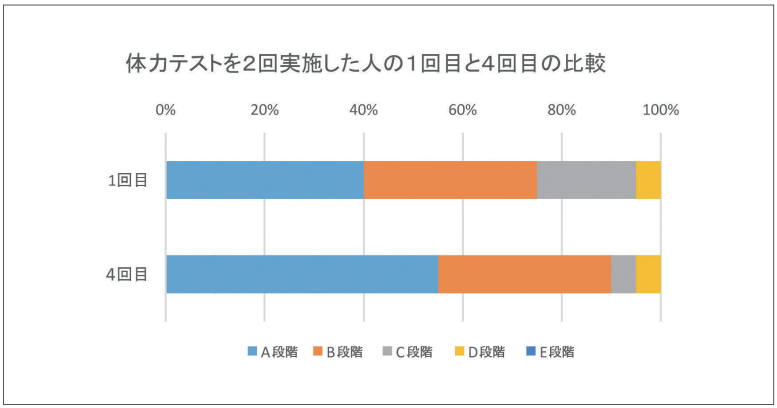
・軽体操、脳トレゲームなども次回からお願いしたいです。自分自身の体力を知り、今後の活動に役立てたいです。

・最初はもっと動きを学びたいと思いましたが、ミニ講義も毎回興味深いお話でプラスになりました。先生方が、明るくあたたかい雰囲気を作ってくださるので、楽しく運動することができました。
・病気をしていたこともあり、自分を甘やかしていましたが、少しずつ負荷をかけていくご指導で、できることが増えていきました。先生のお話の通り、「今からでも遅くない」で頑張ろうと思います。
・初回と最後の日しか出られませんでしたが、自分の体力を知ることができました。運動はしているつもりでも、だんだん弱っているのが分かりました。楽しく受けられてよかったです。
・楽しく参加させていただきました。皆さん生き生きしていて、すてきだと思いました。身体を動かすことの気持ちよさを味わうことができました。次回も楽しみにしております。
・第2回と第4回に参加しました。講義も大変興味深いものでした。さらに深く知りたいと思いました。体操もダンスもとても楽しかったです。今後も同様な企画をお願いします。学生さんもありがとう。

2－3　シニア健康教室考察

１回目と４回目に体力テストを実施した。総合評価を比較してみると、参加者全体で集計してみても、記録が向上しているのが分かる。１回目も４回目もこの体力テストを受けた20名の参加者の総合評価を比較してみると、記録の向上が見られる。これは、シニア健康教室で取り組んだ運動プログラムの成果というよりも、この教室を契機に、身体活動に対する意識が高まり、運動に対する日常的な取り組みがなされたことの成果によるものと考えられる。





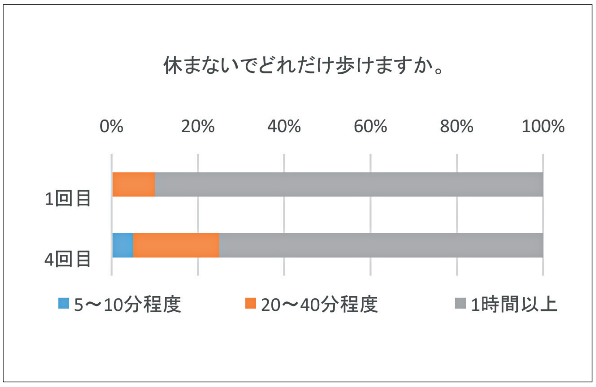
総合得点の変化	人数
-4	1
-3	1
-2	0
-1	4
0	2
1	5
2	1
3	2
4	3
5	1
6	1

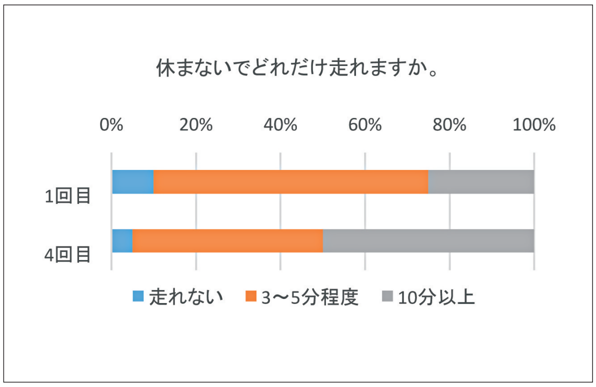
体力テストと同時に、「日常生活活動テスト」というアンケート調査を実施している。１回目も４回目もこのテストを受けた20名の変化を見ると、こちらの方も、プラスに変化した人が多いことが分かる。12項目のうち、「休まないでどれだけ歩けますか」を除く11項目で、自分自身の体力や日常的な身体活動にも自信をつけてきている様子がうかがえる。これらの意識の変化と実際の体力筋力の向上が関係をもって変化しているのかどうかは、今回の分析からは明らかにできないが以下のように推測される。

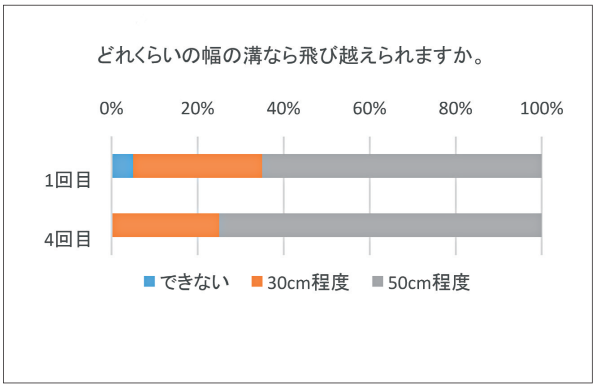
・シニア体操教室で運動プログラムを継続する中で、少しずつ変化していく自分自身の身体能力の向上を実感していることが、日常生活での自信につながっているのではないか。

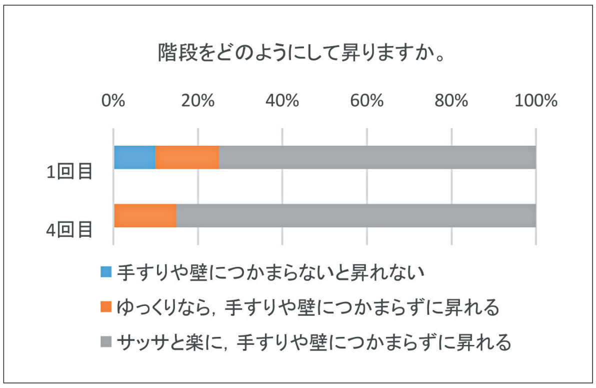
・シニア健康教室に通い、自分自身の生活を見直す努力をしているという意識そのものが、日常生活の行動にも自信を与えているのではないか。

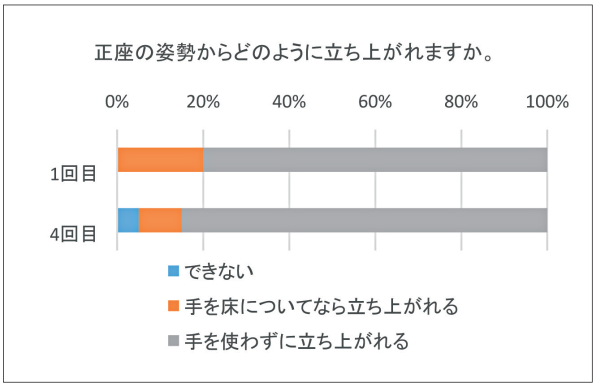
今回の検証は、実施回数も限られており、データの件数も少ないため、結論は出せないが、これらを仮説として、今後検証を続けていきたい。

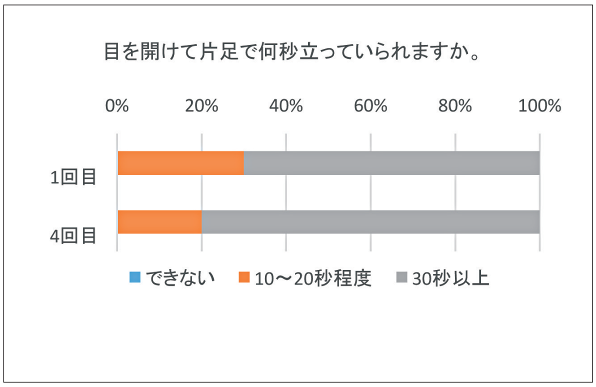


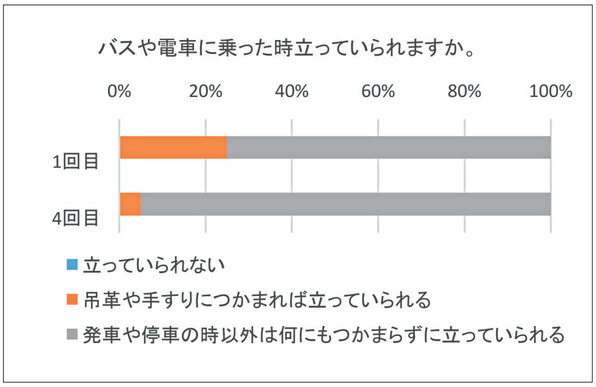


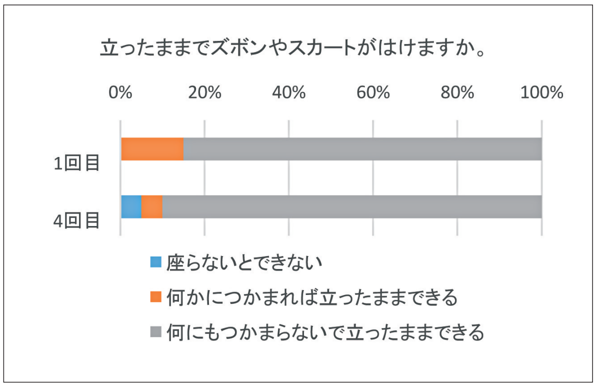


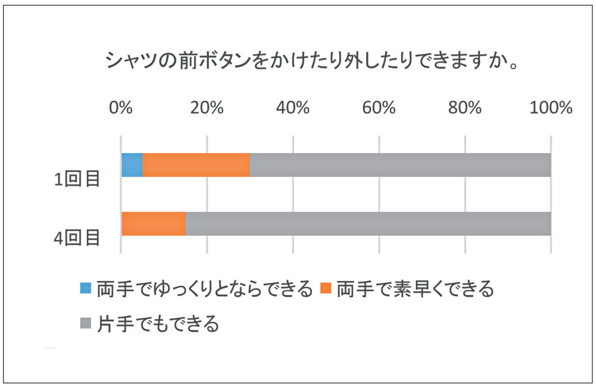


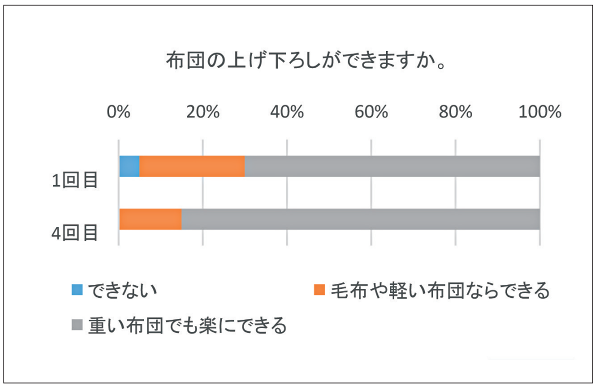


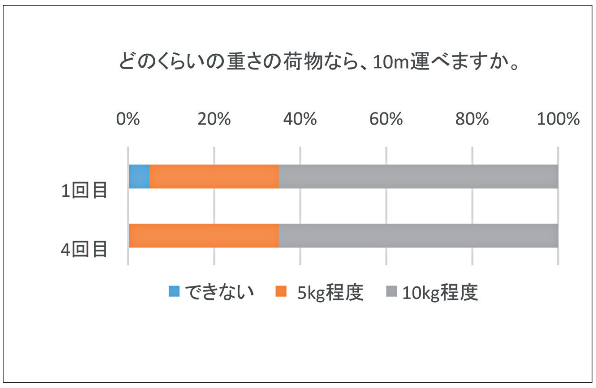


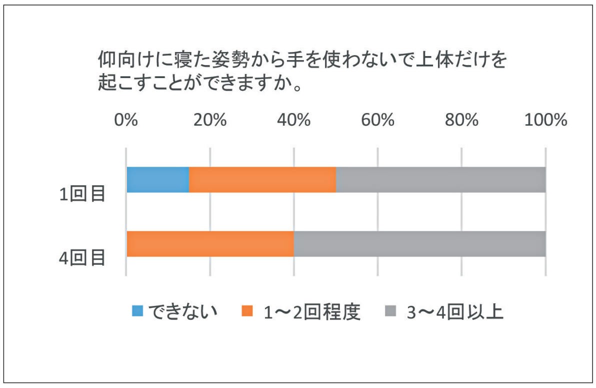

バスや電車に乗った時立っていられますか。
0%
20%
40%
60%
80%
100%
1回目
4回目
立っていられない
吊革や手すりにつかまれば立っていられる
発車や停車の時以外は何にもつかまらずに立っていられる


立ったままでズボンやスカートがはけますか。
0%
20%
40%
60%
80%
100%
1回目
4回目
座らないとできない
何かにつかまれば立ったままできる
何にもつかまらないで立ったままできる


シャツの前ボタンをかけたり外したりできますか。
0%
20%
40%
60%
80%
100%
1回目
4回目
両手でゆっくりとならできる
両手で素早くできる
片手でもできる


布団の上げ下ろしができますか。
0%
20%
40%
60%
80%
100%
1回目
4回目
できない
毛布や軽い布団ならできる
重い布団でも楽にできる


どのくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。
0%
20%
40%
60%
80%
100%
1回目
4回目
できない
5kg程度
10kg程度


仰向けに寝た姿勢から手を使わないで上体だけを
起こすことができますか。
0%
20%
40%
60%
80%
100%
1回目
4回目
できない
1～2回程度
3～4回以上

シニア健康教室で実施した<日常生活活動テスト>

日常生活活動テスト（記述日：平成　　年　　月　　日）

NO.

体力テストに先立ち，各問について，該当するものを１つ選び，その番号を□の中に，該当するものがない場合は　×を記入してください。

問1　休まないで，どれくらい歩けますか。
1．5～10分程度　2．20～40分程度　3．１時間以上
問1 □

問2　休まないで，どれくらい走れますか。
1．走れない　2．3～5分程度　3．10分以上
問2 □

問3　どれくらいの幅の溝だったら，とび越えられますか。
1．できない　2．30㎝程度　3．50㎝程度
問3 □

問4　階段をどのようにして昇りますか。
1．手すりや壁につかまらないと昇れない
2．ゆっくりなら，手すりや壁につかまらずに昇れる
3．サッサと楽に，手すりや壁につかまらずに昇れる
問4 □

問5　正座の姿勢からどのようにして，立ち上がれますか。
1．できない
2．手を床についてなら立ち上がれる
3．手を使わずに立ち上がれる
問5 □

問6　目を開けて片足で，何秒くらい立っていられますか。
1．できない　2．10～20秒程度　3．30秒以上
問6 □

問7　バスや電車に乗ったとき，立っていられますか。
1．立っていられない
2．吊革や手すりにつかまれば立っていられる
3．発車や停車の時以外は何もつかまらずに立っていられる
問7 □

問8　立ったままで，ズボンやスカートがはけますか。
1．座らないとできない
2．何かにつかまれば立ったままできる
3．何もつかまらないで立ったままできる
問8 □

問9．シャツの前ボタンを，掛けたり外したりできますか。
1．両手でゆっくりとならできる
2．両手で素早くできる
3．片手でもできる
問9 □

問10　布団の上げ下ろしができますか。
1．できない
2．毛布や軽い布団ならできる
3．重い布団でも楽にできる
問10 □

問11　どれぐらいの重さの荷物なら，10m運べますか。
1．できない　2．5㎏程度　3．10㎏程度
問11 □

問12　仰向けに寝た姿勢から，手を使わないで，上体だけを起こせますか。
1．できない　2．1～2回程度　3．3～4回程度
問12 □

氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　総合得点 □

3. 取り組みの成果及びまとめ

シニア健康教室には、63名から申し込みがあり、実際に参加されたのは54名であった。参加人数は平均28名で、定員の30名を超える回もあった。参加者の平均年齢は68.1歳で、最年少が55歳、最年長が80歳であった。参加者の住まいは、所沢市が最も多く29名、次いで新座市の20名であった。新座市は、市の広報での呼びかけであり、かなり関心が高いことが分かる。雪の日があったため、参加回数は、平均2.1回であった。月1回というペースの開催であっても、継続して参加いただける可能性が高いことが分かった。

4回の実施であったため、1回目と4回目に実施した「体力テスト」の結果に表れるような変化は出てこなかったが、その際に実施した「日常生活活動テスト」のアンケート調査には、多くの項目で、自分自身の日常的な活動で、体力がつき、できることが増えたことを実感している回答がみられた。月1回であっても、「シニア健康教室」に参加し、自分自身の健康や体力に関して積極的な働きかけを行っているという意識は、想像以上の効果をもたらしたものと推測される。

今回のシニア健康教室は、大学教員の専門性の高いミニ講義と軽運動を組み合わせることを特徴としている。「最初はもっと動きを学びたいと思いましたが、ミニ講義も毎回興味深いお話でプラスになりました。」という参加者の声にもあるように、教員の研究分野の講義による新しい発見は、食生活や、運動の取り組み方を見直すきっかけともなり、高く評価された。健康栄養学科の特性を生かした社会貢献として、今年度の成果を生かし、来年度以降の継続を検討していきたい。

さらに、将来的には、本学の健康教室で学んだ方々が、地域の核となり、それぞれの地域での健康教室が立ち上がるよう人材育成についても取り組んでいきたい。

＜参考文献＞
・田中喜代次（2013）「健幸華齢(Successful Aging)のためのエクササイズ」サンライフ企画
・宮下充正(2014)「健康寿命を延ばす運動の科学」明和出版
・大渕修一（2013）「健康寿命の延ばし方―大きな変化を生み出す小さな習慣―」中央公論新社
・内閣府編集(2014)「高齢社会白書」日経印刷株式会社

編　集　後　記

地域連携共同研究所は、地域の中に大学は存在しているということを念頭に、本学と地域が共同でさまざまな研究に取り組む組織である。本学が平成26年度に「新座市をキャンパスに！＋（プラス）となる人づくり、街づくり」というテーマで、文部科学省「地（知）の拠点整備事業」に採択されたのを受けて、平成27年度に開設され、開設当初から今日まで互いに連携しあって活動を展開している。

本研究所では、学内における学科、専門領域、組織といった従来の境界を超えた相互の連携・協力体制を構築し、本学の教育・研究と地域社会を繋ぎ、双方のシーズ（資源）を生かし合いつつ、産官民学連携、生涯学習、学生の地域貢献活動等を総合的に推進することを目指している。

今回、本研究所年報第1号を発行することができた。

巻頭言の中で、横須賀薫学長は「地域は変貌する。それを含めて地域なのだ」と述べている。本学は留まることのない地域と共同することが、さらに広がりのある豊かな大学へと変貌する大きな手立ての1つとなり得ると考える。

今回は長澤らによる「食育で育む管理栄養士の専門性―大学COC事業との連携事例―」、太田らによる「『新座・地域ケアの集い』の取り組みについて」、髙橋らによる「『十文字学園女子大学シニア健康教室』の実践と検証」の3つの研究を取り上げた。どれも研究所が設立される以前から地域の方々と共に活動し、研究してきた実績のある論文である。記念すべき第1号にふさわしい研究報告であると言えよう。

本研究所の活動は始まったばかりである。これからも本学と地域が地道に楽しく活動を積み重ね、研究を積み重ねて、双方が前進し続ける足跡を2号3号と、残して行きたい。

地域連携共同研究所副所長　　山田　陽子

地域連携共同研究所

【運営委員】

横須賀　薫	学長・地域連携共同研究所所長
山田　陽子	地域連携共同研究所副所長
福島　　聡	
長澤　伸江	
髙橋　京子	
太田眞智子	
松永　修一	
松本　晃裕	
岡本　節子	
野島　靖子	
柳澤　貞夫	
野口志都代	

【事務局】

近藤　優子

古澤まゆみ

立神　安菜

堀田　経雄

十文字学園女子大学
地域連携共同研究所年報　第 1 号
2017 年 2 月 1 日発行

発　行　者　　十文字学園女子大学　地域連携共同研究所
発　行　所　　十文字学園女子大学　地域連携共同研究所
〒 352-8510　埼玉県新座市菅沢 2-1-28
TEL　048-477-0555　　FAX　048-478-9367
http://www.jumonji-u.ac.jp/
印刷・製本　　株式会社文化新聞社
埼玉県飯能市柳町 12-10