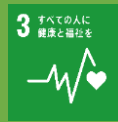


# 広げよう！健幸づくりの輪 「健幸アンバサダー」の実践活動



## キーワード

浜松市、連携講座、地域交流、健康維持・増進、健幸づくり

## ○取り組んだきっかけ

浜松市は「市民の皆様が病気を未然に予防し、いつまでも健康で幸せに暮らせることができる都市の実現」を目標に掲げ、様々な事業実施を行っているが、昨今の新型コロナウイルスの影響を受け、「テレワークによる肩こり、腰痛、目の疲れ」や「休校中の子供たちの運動不足や生活習慣の乱れ」、そして「座位時間が長くなることによる血流の悪化や血栓ができるリスクが上昇」などの健康二次被害が危惧されているのが現状であるため何か貢献できることはないかと考え、取り組みました。

## ○活動の目的

コロナ禍でも地域の方々の健幸を増進するために「地域住民の健康に対する意識向上」、そして「楽しく身体を動かすことのできる機会の提供」の2つが重要であると考え、実践活動を行うことにしました。

活動を通して、学生が大学での学びと健幸アンバサダー講座で得た知識とスキルを活かして地域の皆様の健幸づくりに貢献することを目的としました。

## ○具体的な内容

### 「健幸アンバサダー講座」

健康情報を大切な人に伝える伝道師(インフルエンサー)としての役割を持つ健幸アンバサダーの認定を受けました。この講座で学んだことを基に後の教室を実施しました。

### 「転倒予防教室」

転倒のリスクを高齢者の方々に伝え、バランス能力と足指筋力の測定を行いました。足指筋力向上のトレーニングとして自宅でもできるタオルギャザーの指導を行いました。

### 「認知症予防教室」

常葉大学とサーラ音楽ホールとの連携講座を企画し、地域の高齢者を対象にした教室を行いました。講義(健幸華



齡とは)、運動と認知課題を組み合わせたコグニサイズ、棒サッカーを行いました。特に棒サッカーでは、白熱した試合になり、楽しく体を動かすことができました。

### 「親子向けのダンス教室」

親子で音楽のビートに乗ってエアロビックの基本ステップやエビカニクス、オリジナルの振り付けのダンスを交えて楽しく動けるよう企画をし、みんなで汗をかきながらダンスを行いました。

### 「子どものかけっこ教室」

早く走ったり高く飛んだりするための筋肉の動きを説明を行い、様々な動作を取り入れ、楽しみながら身体の使い方を学んでいただきました。

教室終了後に「とても楽しかった」「身体を動かす大切さを再確認できた」「お金を払っても惜しくない素晴らしい内容だった」といったお褒めのお言葉を多くいただき、当団体の活動を通じて地域の皆様の健幸づくりに貢献することができたと思います。

## ○期待される効果

上記の活動より、地域住民の健幸に対する意識向上、Quality Of Lifeの向上に貢献することが出来ました。ご参加くださった方々がこれからますます健幸に生活してくださることを期待しています。そして、そこから更に健幸づくりの輪が広がることを願っています。



鈴木清香

健康プロデュース学部

心身マネジメント学科井ロゼミ



## 連携先

一般社団法人スマートウエルネスコミュニティ協議会  
常葉大学周辺自治体(都田町・根洗町・三方原町)、サーラ音楽ホール  
三方原協働センター、入野協働センター、浜松市内小学校等