

# 平成30年度

## 第4回 地域ふれあい元気づくり楽校

◎日時:平成31年1月24日(木)午前10時～11時45分

◎会場:アオウゼ 多目的ホール

◎参加者数:50名

### テーマ:「元気で楽しく生きるためのつながりづくり」 ～みんなが主役!～

講師:立命館大学 衣笠総合研究機構 地域健康社会研究センター  
教授 早川 岳人 氏

今回の元気づくり楽校は、公開授業形式で第1回～第3回までの元気づくり楽校を受講されていない方にもご参加いただきました。

毎回始めに行っているいきいきももりん体操を初めて体験する方も多かったのですが、簡単な体操なので皆さん気軽に体験できました。

#### いきいきももりん体操とは?

福島市で行われている介護予防体操です。椅子に座って行うもので、隙間時間に簡単にできるものが多く、肩こりや腱鞘炎、腰痛など全身に効果があります。



立命館大学  
教授 早川 岳人 氏

#### 質疑応答の場面



### 「元気で楽しく生きるためのつながりづくり」 ～みんなが主役!～

早川岳人氏から、全員が健康になれる地域づくりについてお話をいただきました。

健康には様々な要因(年齢・性別・遺伝・環境・社会的地位等)が考えられています。その要因の中で、生まれた地域によって健康寿命が違うことや、タイタニック号での死亡率のデータでは社会的地位が高い人ほど死亡率が低いことなど、それまでの環境によっても健康について格差が出ていることが分かりました。

この格差を少しでも減らすためには何が出来るのか。全ての人が平等に行える健康方法について考えると、住民一人一人が主役として「自分でやらなくてはいけない」という意識から動いていくことが大事であり、いきいきももりん体操を積極的に行っていくこともその一歩になることが分かりました。

健康寿命を延ばすためにはまず「自分から」、みんなが主役となって毎日少しずつ努力をしていくことが地域の元気づくりに繋がっていきます。

今年度最後の地域ふれあい元気づくり楽校

「学んだことを明日に活かそう!～ワークショップ～」は平成31年2月26日(火)の開催となります。