

健康づくり・地域づくりシステムの開発

～住民主体の健康づくり活動・地域づくり活動を支援する事業研究～



氏名 田口 孝行 教授

所属 理学療法学科

URL <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=165tagu>

研究分野 ・健康づくり（介護予防）
 ・地域づくりに関する研究（プログラム開発、事業支援、効果検証等）
 ・バランス機能に関する研究

キーワード 住民主体、地域課題、健康づくり、効果検証、リーダー育成

研究シースの概要

「地域包括ケアシステム」および「地域共生社会」において、住民主体による地域課題の解決力強化や体制づくりが必要であることが提言されています。

自分個人の健康課題として内向きにとらえるのではなく、地域全体の健康課題として外向きにとらえる志向を持って、**住民が主体となって課題解決（健康づくり）に取り組むことができるシステム（地域づくり）開発**に関する事業研究を行っています。

共同研究のご提案

自治会主体の健康づくり活動システムの開発

市担当課、地域包括支援センター、社会福祉協議会等との連携にて、以下の事業研究を行っております。

- 1) ご当地体操の開発（ポスター・DVD作成等）
- 2) 「健康づくりリーダー育成講習会」プログラムの開発・事業実施支援
- 3) リーダーフォローアップ事業企画・実施支援
- 4) 健康チェック事業の企画・実施
- 5) 効果・事業成果に関する研究
- 6) 参加者アンケート調査 等

※当該市では、現在 34 自治会で住民主体の健康づくり活動が継続実施されております。



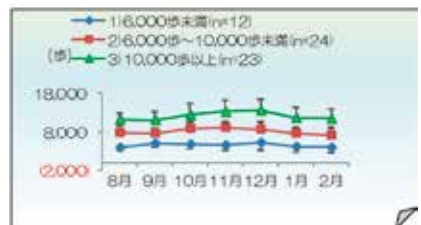
受託研究のご提案

「毎日1万歩運動」の効果検証

(埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業)

歩数計測、体力測定結果、血液検査結果、医療費等から事業の**効果検証**を実施。

- 開始初月の平均歩数から、6か月間の平均歩数がある程度**予測**できる可能性。
- 6,000歩以上の歩数を6か月間継続することで、下肢筋力や複合動作能力も向上。・・・など



特定講座のご提案

- 健康づくり、介護予防、障害予防（腰痛予防・膝痛予防・メタボ予防・ロコモ予防・転倒予防等）について、一般者向けおよび専門職者向けの講座（一般者向けには、楽しく講座を聞けるよう工夫しております。一般者の健康意識向上を目指します。）
- 住民主体の健康づくり教室の**リーダー育成方法・フォローアップ**についての助言・支援
- **家族介護、介助方法**について実技も合わせた講座