

ふじさわプラス・テン通信

みんなで活動の輪を広げよう！体操もやるよ！



ふじさわプラス・テン大交流会 ～成果報告とこれからの広がり～

受講料無料
定員80名
事前申込不要
駐車場なし

2017年7月1日(土)

午後2時～4時 (開場：午後1時30分)

慶應義塾大学 看護医療学部校舎 2階201教室

ふじさわプラス・テン成果報告

慶應義塾大学
大学院健康マネジメント研究科 准教授
小熊祐子 先生



ワークショップ

運動をきっかけとしたグループ活動継続の効果と秘訣

●ファシリテーター

東邦大学医学部社会医学講座衛生学分野 助教
今村晴彦 先生



慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 助教
齋藤義信 先生



昨年度の様子



【お問い合わせ先】

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 小熊祐子
電話：0466-49-6265 (平日午前9:15～午後4:50)
Eメール：f.plus10.keio@gmail.com

主催：慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科、
藤沢市、公益財団法人藤沢市保健医療財団
後援：公益社団法人藤沢市医師会

【 SUMMER 2017 Vol.05 】

- 1年間研究にご協力頂いたグループの皆さん、ありがとうございました。



エデンの園（湘南大庭地区）



七寿会（長後地区）

1年間、研究にご協力いただき、また日頃から定期的にカラダを動かして活動して下さった皆さん、ありがとうございました。
1年後の健康チェックは終わりましたが、ぜひ『プラス・テン』を続けて、これからもお元気でお過ごしくださいね！



こぶし荘（長後地区）



アネーロシニアクラブ（明治地区）

● ご挨拶 ●



今回はご協力いただいた1年間の結果速報をお届けします。7月1日の大交流会にはグループの皆さん、興味のある市民の方々や関係者にお集まりいただきます。これからもどうぞ「ふじさわプラス・テン」をよろしく願いいたします。

● 速報：ふじさわプラス・テン成果報告

本研究は、皆さんがグループでの運動をきっかけに、ココロもカラダも元気になるための仕組みづくりを行うことを目的として1年間行いました。

ご協力いただいたこと

初回
健康チェック



6カ月後
健康チェック



1年後
健康チェック

- 健康チェック：3回(参加時、6ヵ月後、1年後)
活動量・認知機能のチェック、体力テスト、アンケートを実施
- 週1回以上のグループ運動(プラス・テン体操など)の実施と普及

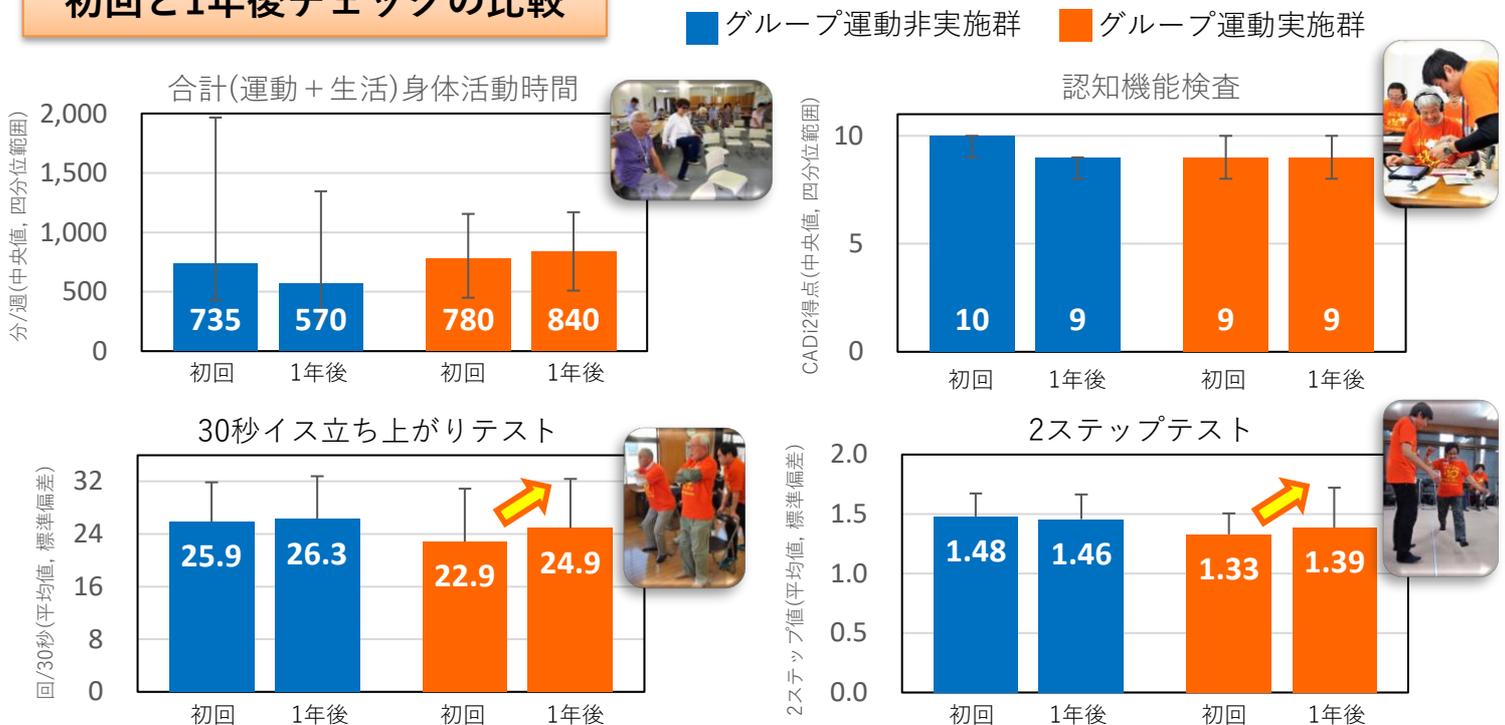


参加グループの特徴

グループ運動	人数	年齢(歳)	
		平均値	標準偏差
非実施群	44	73.8	5.2
実施群	148	75.7	6.5
合計	192	75.2	6.3

- ▶ 初回健康チェック参加者は192名で、平均年齢は75.2歳でした。
- ▶ そのうち、グループ運動を行っていないグループ(非実施群)が44名(2グループ)、1年間グループ運動を継続したグループ(実施群)が148名(8グループ)でした。

初回と1年後チェックの比較



- ▶ グループ運動の非実施と実施による比較では、身体活動時間や認知機能検査の得点(6点以下要注意)に統計学的に明確な差はありませんでしたが、グループ運動実施群では30秒イス立ち上がりテスト(下肢筋力)と2ステップテスト(歩行能力)が明らかに増加しました。
- ▶ プラス・テンの普及に関する質問では、家族や友人へ話す：6ヵ月後チェック37%⇒1年後チェック67%、チラシ配布：13%⇒18%、周りの人を誘ってプラス・テンする：19%⇒33%となっており、皆さんの力で活動の輪が広がってきています。

● 研究協力グループのご紹介



①	睦自治会シニアクラブ水睦会 (湘南大庭地区)	毎週月・水・金に遠藤丸山公園、睦自治会集会所でラジオ体操とプラス・テン体操実施。毎月第4木曜に定例会を行う。
②	柄沢北部喜楽会 (村岡地区)	毎週木曜9時から円山公園でプラス・テン体操とペタンクなどを実施。クラブイベント(外部含む)でのプラス・テン体操の実施。
③	第一ほほえみ会 (明治地区)	第1火曜を除く火曜9時30分から神台北公園でラジオ体操、プラス・テン体操、かわせみ体操、脳トレを実施。第4火曜には、公園での体操終了後、ニッ家公民館で認知症予防の「脳トレ」を実施。
④	KOTの会 (辻堂地区)	辻堂団地集会所で、毎週水曜13時からカラオケ、毎週金曜12時30分からプラス・テン体操、かわせみ体操、ラジオ体操、カラオケを実施。毎週土曜9時30分から辻堂団地内にお祭り広場で同上の体操を実施。
⑤	スポーツ吹矢歩楽吹(ホラフキ)倶楽部 (辻堂地区)	毎週月曜9時から辻堂砂山市民の家でプラス・テン体操、きよしのズンドコ節体操、スポーツ吹き矢、スポーツ吹矢体操を実施。
⑥	エデンの園 (湘南大庭地区)	定期的なプラス・テン体操の実施を検討中。
⑦	辻堂東町婦人部 (辻堂地区)	毎週火曜9時30分から辻堂東町町内会館でプラス・テン体操、ラジオ体操、かわせみ体操などを実施。
⑧	七寿会 (長後地区)	毎週日曜9時から七つ木市民の家でプラス・テン体操、かわせみ体操、ラジオ体操を実施。
⑨	こぶし荘 (長後地区)	趣味の会(サークル)や輪踊りなどを実施。
⑩	アネーロシニアクラブ (明治地区)	毎週水曜9時30分からマンション内コミュニティホールでプラス・テン体操や卓球などを実施。



ふじさわプラス・テン通信 【SUMMER 2017 Vol.05】

慶應義塾大学大学院
健康マネジメント研究科・身体活動と認知症予防研究班

【お問い合わせ先】

〒223-8521
神奈川県横浜市港北区日吉4-1-1
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
(電話) 045-566-1090
(FAX) 045-566-1067
(Email) f.plus10.keio@gmail.com



ふじさわプラス・テンホームページ
<http://www.plusten.sfc.keio.ac.jp>