

ふじさわプラス・テン通信



ふじさわプラス・テン研究参加グループの皆さんと第2回の交流会を開催
＝慶應義塾大学看護医療学部で2016年12月13日撮影

● ご挨拶 ●

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科
スポーツ医学研究センター
准教授 小熊祐子



皆さま、お元気でお過ごしでいらっしゃいますか。
今号のニュースレターは年末に実施した第2回交流会についてお届けします。さて、2月には全グループの1年後健康チェックが終わります。次号には少しまとめた結果をご報告できると思います。次にお会いできる機会をスタッフ一同楽しみにしています！

【WINTER 2017 Vol.04】

● 2015年に続き、新加入の2グループを合わせて交流会を開催

昨年12月13日、慶應義塾大学湘南藤沢キャンパスの看護医療学部にて「ふじさわプラス・テン」研究参加グループ（以下、グループ）の交流会を開催しました。

第2回となる今回は、2016年から研究に参加して頂いている2グループを合わせ10グループの測定結果の概要や活動状況についての情報交換やテーマに沿ったディスカッション等を行いました。

まず始めに、修士課程1年の道、平山、村井から半年後の健康チェックの測定結果や各グループの活動状況を報告しました（写真1）。研究に参加して半年が過ぎると、どのグループからも活動内容の変更や参加人数も大幅に増えている、といった声がありました。皆さんが工夫を凝らしながら活動を継続していることを実感することができました。



(写真1) 修士課程1年生による研究進捗発表



(写真2) セラバンドを用いた筋トレの紹介

普段から積極的にカラダを動かしているグループの皆さんの中には「ふじさわプラス・テン体操」だけでは物足りなさを感じていらっしゃる方もいます。

そこで、今後、追加で取り入れていきたい運動として、高知市の「いきいき百歳体操」とセラバンドを用いた運動をご紹介します。実際にみんなでカラダを動かしてみると、皆さんの「痛気持ちよい」表情が見られたり、「けっこういい運動になるね!」という声も聞かれました（写真2）。この体験を通して、実際にグループの活動にセラバンドを取り入れたグループもいらっしゃいました。

【WINTER 2017 Vol.04】

● 各グループの運動継続の課題や解決するための工夫を意見交換

そしていよいよ、グループの枠を越えてディスカッションを行いました(写真3)。複数のグループで構成された4グループに分かれて、「運動を続けていく上での課題」「課題を解決するための案や必要とするもの」「他の人に普及するためにはどうしたらよいか」という3つの議題について話し合いました。

活動がマンネリ化する中でどのようにモチベーションを保ちつつ活動を行っていくのか、週1回の活動では物足りないといった現状や次世代の呼び込みといった今後のことまで幅広く、どのグループもとても活発な意見交換を行うことができました。グループ内での意見交換後に、各グループでどんな意見が出たのか学生から発表し、興味深く聞いていらっしゃる皆さんの姿が印象的でした。



(写真3) グループディスカッション

当日は、「水睦会」「柄沢北部喜楽会」「第一ほほえみ会」「歩楽吹俱樂部」「七寿会」の5グループから代表で16名の方々にお集まり頂き、地域の枠を越えた交流会をすることができました。

そして、研究スタッフ・学生のみならず藤沢市の職員の方々にもご参加頂き、地域の方々から率直な意見も出て、とても有意義な交流会でした。

● 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木曜に定例会を実施
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、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、ラジオ体操第1・2、 カラオケを実施。毎週土曜9時30分から団地 内お祭り広場で同様の体操を実施
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	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
⑩	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



ふじさわプラス・テン通信【WINTER 2017 Vol.04】

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・テンのホームページがお引越しまします。
現アドレス：
<http://f-plusten.com/>
新アドレス (2017年3月オープン予定)：
<http://www.plusten.sfc.keio.ac.jp>