



沖縄県では、健康づくりを積極的に実施している
事業所や団体の優良な取組を知事表彰しています。

がんじゅう さびら

表彰
2024



自分の健康は
自分で守ろう！

社員の健康
会社でサポート！

健康づくりが
沖縄の会社と地域を
強くします！

事業所部門グランプリ
株式会社琉信ハウジング

地域活動部門グランプリ
特定非営利活動法人
沖縄がん教育サポートセンター

沖縄県

今こそ！

取り戻そう！
健康長寿
おきなわ

大切な命を守るために、
定期的ながん検診を受けよう！



検便で!!

40歳からは毎年大腸がん検診があります！

日本人の死因の第1位は、がん(悪性新生物)で、胃・大腸・肺・乳房・子宮頸の各がんは、死亡数の多いがんです。県民の死因の第1位もがんです。県総死亡者(2023年)15,110人中3,404人(22.5%)が、がんで亡くなっています。特に、「大腸がん」は罹患数・死亡数ともに上位です。40歳からは大腸がん検診を毎年受診しましょう。

県内死亡順位の高いがん (2023年) (単位:人)

	1位	2位	3位	4位以下	計	男女合計
男性	肺 493	大腸 305	胃 131	その他 1,115	2,044	3,404
女性	大腸 225	乳房 169	肺 167	その他 799	1,360	

出典:2023年厚生労働省人口動態統計(県集計)

がん検診を定期的に受診しましょう！

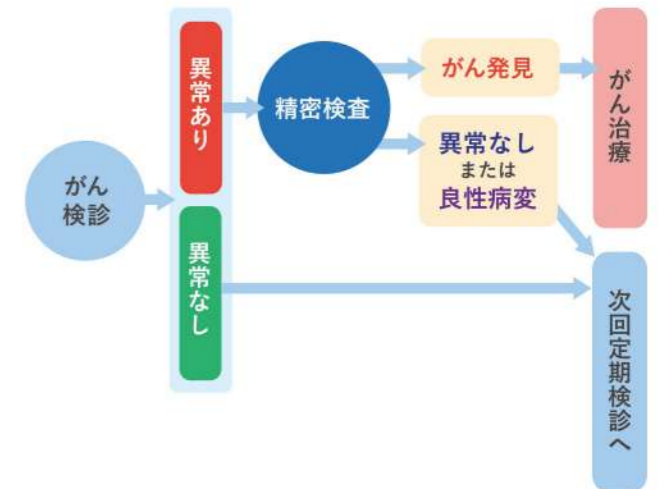
国は死亡数の多い5つのがん検診を推奨しています。早期発見のため、国が推奨するがん検診を定期的に受けることが重要です。

種類	対象者	受診間隔	検査項目
大腸がん検診	40歳以上	年1回	便潜血検査(検便)
胃がん検診	50歳以上 ※当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部エックス線検査は年1回実施可	胃X線(バリウム)検査※1または胃カメラ
肺がん検診	40歳以上	年1回	胸部レントゲン検査および喀痰細胞診※2
乳がん検診	40歳以上	2年に1回	マンモグラフィ検査
子宮頸がん検診	20歳以上	2年に1回	子宮頸部の細胞診
	30歳以上	5年に1回 ※罹患リスクが高い方は1年後受診	HPV検査単独法 ※実施体制が整った市町村で選択可能

※1 当分の間40歳以上、年1回実施可

※2 50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方が対象

がん検診の基本的な流れ



がん検診を受けるには？

お住まいの市町村でがん検診を実施していますので、各市町村のがん検診窓口へお問い合わせください(右記QRコード参照)。



(職場検診でがん検診を実施している場合は、職場の検診を受けてください。)

がん検診の効果は精密検査まで受けてこそ！

検診後、「要精密検査」と判定された場合、早期発見のチャンスを逃さず、必ず適切な精密検査※を受けてください。

がん検診の結果を持参すれば、保険適用で受けることができます。

県では、がん検診の精密検査について一定の条件を満たす医療機関を「沖縄県がん検診精密検査協力医療機関」として公表しています。詳しくは下記QRコードをご覧ください。

※例えば、大腸がん検診では「便潜血検査(検便)」を行います。検診で陽性になった場合は、精密検査(大腸内視鏡検査等)を受けることが大切です。



問い合わせ 健康長寿課 電話：098-866-2209 FAX：098-866-2289

沖縄県健康づくり表彰 (がんじゅうさびら表彰)

沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)は2040年までに県民の平均寿命世界一を目標に掲げた「健康長寿おきなわ復活プロジェクト」の一環として県と経済団体、保健医療・福祉団体、学校、労働団体、マスコミ、市民団体など約70団体で構成される「健康長寿おきなわ復活県民会議」において提案され、創設しました。

沖縄県健康づくり表彰制度(がんじゅうさびら表彰制度)

〈特典〉①表彰(知事名)、②県健康長寿課による広報等(パンフレット、イベント等)、③ロゴマークの使用



受賞特典

受賞特典として表彰ロゴマークを提供する他、受賞団体の優れた健康づくりを広報いたします！イベントにおける表彰式も執り行います。

▶ ロゴマーク



▶ トロフィー・賞状



▶ 受賞者集合写真



▶ 表彰式当日のイベントの様子



沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)は、県内で健康づくりに積極的に取り組む事業所・団体を表彰し、その活動を広く紹介することにより、健康づくり活動の展開とその活動への関心をより一層高めることを目的に実施しています。本誌では県内で健康づくり活動を頑張っている受賞団体のみなさんの取組をご紹介します。健康長寿おきなわ復活に向けた健康づくり活動の輪を広げていきましょう。

Contents

沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰) / 受賞特典 3

[令和6年度 受賞者取組紹介]

事業所部門

- ★グランプリ 「株式会社 琉信ハウジング」 4
- ★準グランプリ 「興南施設管理株式会社」 6
- ★準グランプリ 「株式会社 東設計工房」 8

地域活動部門

- ★グランプリ 「特定非営利活動法人 沖縄がん教育サポートセンター」 10
- ★準グランプリ 「諸見アッハッハ88クラブ」 12
- ★準グランプリ 「具志堅健康会」 14



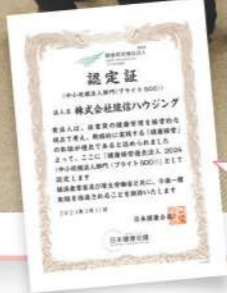
株式会社 琉信ハウジング



2024年7月に「食事と健康、ヘルシー献立の立て方（食事ダイエット法）」、同8月に第一部「心の健康」、第二部「女性のライフステージと健康」というテーマでそれぞれセミナーを開催しました。



ウォーキングフェスタでは部署ごとのチームおよび個人で競い合い、賞金授与・表彰も行って、全社員が参加する楽しいイベントとして定着しています。



経済産業省・日本経営会議が運営する健康経営優良法人の表彰制度にて、中小企業上位500社が認定される「健康経営優良法人2024ブライト500」を初申請で取得！

社外への情報発信として健康経営の取組を紹介した健康経営情報誌を、訪問先や管理物件オーナーに配布・発送しています。



毎月8が付く日（8日、18日、28日）をハチハチの日として腹八分目運動を展開。ポスターも掲示して浸透を図っています。

OFFICE DE YASAIは商品代の一部を会社が補助しており、社員は100円で健康的なごはんやおやつが食べられます。福利厚生の一環にもなっており、社員から好評です。

会社は人で成り立っていますから、そのパフォーマンスを最大化するには働く人の心身の健康が大切です。会社としては健康増進のための環境作りが必須と考えており、その点を機軸とした経営をしていくのは経営トップの重要な仕事だと考えています。



代表取締役社長
城間 泰さん

健康カルテを見た新社長が危機感を抱き 立ち上げた健康経営 会議が機能しています

喫煙率が30%を超えている現実に新社長が健康経営を決意する

現社長が就任したとき、社員の喫煙率が30%を超えているなど健康カルテの数値が良くないことに気がつきました。

「社員が心身ともに健康でないと十分なパフォーマンスが発揮できませんので、危機感を抱きました」と株式会社 琉信ハウジングの城間泰社長は言います。そこで城間社長は健康経営に取り組みことを決意し、自ら責任者となって健康経営推進チームを結成します。そしてこのチームで月に1回、健康経営会議を開くようになりました。

さらにそれを広げて、各事業所で立てた健康づくり担当者が3カ月に1回集まり、20人ほどで拡大健康経営会議も開催しています。

会議が機能した結果、昨年初申請にて全国の中小企業上位500社を認定する「健康経営優良法人ブライト500」を取得することができました。

会議で出た意見や要望を吸い上げて幅広い取組を展開している

こうした会議で出た意見や要望に会社が応える形で、社員の健康づくりに取り組むようになりました。具体的には次のようなことを行っています。

- ① 健康診断の奨励・再検査該当者への受診フォロー
 - ② ストレスチェック・産業医による面談・インフルエンザ予防接種・ノー残業デー・パワーナップ（昼寝）
 - ③ ゴルフコンペ・ボウリング大会・その他スポーツの練習会
 - ④ 毎朝の清掃および体操
 - ⑤ 外部講師による健康に関するセミナーおよびウォーキングイベントの開催
 - ⑥ 腹八分目運動
 - ⑦ 禁煙・アルコール依存症治療の取組
 - ⑧ 健康器具の購入
- 他にも会社の冷蔵庫に入ったサラダやスムージーなどが100円程度で買えるOFFICE DE YASAI、運動のきっかけづくりや習慣付けを目的に月2,000円の運動促進手当の支給といったユニークな取組を進めています。

卒煙者が9名出るなど着実な成果 経営トップが高い健康意識を持つべき

「実際、禁煙については9名が卒煙に成功、4名が取組中です。離職率が低下して生産性も維持できて、いい人材が来るのではないかと期待しています」と城間社長。また、健康診断の結果を総務でチェックし、再検査者は有給扱いで受診するよう促しているそうです。「やはり、会議体が肝だと思っています。それをしっかりやる。そこで出た社員の意見や要望を吸い上げてしっかり対応することでやらされ感を無くす。そして、それをきちんと実行していくことが大切ですね」

働き盛りの社員が病気で休むと当然ながら会社は大きなダメージを受けます。それを避けるためにも経営トップが高い意識を持って健康経営に取り組んでいくべきと城間社長は話してくれました。

株式会社 琉信ハウジング
〒900-0032 沖縄県那覇市松山2-3-12
TEL.098-868-1000

1988年創業。開発、賃貸、管理、売買・仲介、リフォーム、コンサルティング事業を行う総合不動産会社。本店の他、本島内に6つの支店を構える。経営理念にある「お客様の満足度向上」を念頭に、地域の人々へ「安心・安全」な住まい環境を届けることをポリシーとしている。

興南施設管理株式会社



健康セミナーは年2回開催しています。できるだけ多くの社員に参加してもらうため、講師やスタッフを現場に派遣して行うのも特徴です。



健康セミナーでは血管年齢を測定したり、血管年齢を下げるコツを教えられる機会もしています。



※手に持っている商品は、食育セミナーで学んだ食事のバランスを補うために、全社員に配布した乾燥野菜。

当社の業務は決して華やかではありませんが、止めることのできない重要な責任を担っております。そのため社員一人一人が心身ともに健康で長く勤めてもらえるよう、これまでも健康管理を積極的に行っていましたが、今回の受賞を機にますます健康経営に取り組んでまいります。



代表取締役社長
屋良 学

各地の現場で働く全社員の健康データを見える化して、動機付けに成功しました

現場が各地に点在していることもあり社員の健康状態を把握しづらかった

興南施設管理株式会社は社員が400人ほどで、下水処理場や病院、ゴミ処理施設、上下水道施設などの公共施設で運転や維持管理業務を24時間365日行っています。

「現場が20カ所近くあり、しかも本島北部から八重山まで点在していますから、各現場で働く社員たちの健康状態が分かりにくい面がありました。また、協会けんぽの事業所カルテを見たところ、健康データが思ったよりも良くないことを発見しました」と取締役常務で健康増進委員長の屋良一寿さんは話します。

「それもあり、2018年の会社創立40周年を機に健康増進委員会を立ち上げました」

健康増進ポイントを算出して健康データの見える化からスタート

まず現場ごとに健康データを見える化することにした。

健康増進ポイントシステムと呼ばれるもので、人間ドックの数値を基にBMI、血圧、肝機能、中性脂肪、血糖値、禁煙を基礎点にします。さらに歩数、ウエイトポイント、スポーツイベント参加、健康アンケート回答、健康セミナー参加、精密検査・再検査の受診、その他(体力測定・ジム登録者)を加動点とし、基礎点と合計して健康増進ポイントを算出します。

これにより本社および各現場の健康データが比較できるようになりました。さらに、インセンティブも導入し、ランキングに合わせて現場チームや個人を表彰することにしました。

こうした健康増進ポイントシステムの構築からスタートし、主に次のような取組も加えてきました。

- 健康セミナーの実施
- 年2回のストレスチェックとフィードバック
- 人間ドックのオプションと再検査費用を会社が負担
- 入院費用を年間20万円まで会社が補助
- インフルエンザ等の予防接種費用を会社が負担
- 禁煙外来費の全額補助・禁煙パッチの無料支給
- スポーツイベント参加費の会社負担
- ヘルスケアルームの設置と看護師常駐
- InBody(体成分分析装置)の導入
- 食事のバランス補助のため、全社員に乾燥野菜を配布

健康習慣アンケートを実施すると数値が良くなっていることを実感する

「健康習慣アンケートを取ると健康意識が高くなっていることが分かりました。歩数については明らかに全国平均を超えている他、心の健康についても以前より良くなっています」と屋良常務。

やはり、健康データの見える化とそれに基づいた動機付けが大切だと言います。

「昨年と比較し、人間ドック・検診結果の基準値内率は、BMIが2ポイントアップし55%、血圧は3ポイントアップし60%となり、さらに喫煙率は3ポイント減少し26%まで改善しました。最終的には社員全員の数値がさらに良くなることを目指しています。健康状態が良くなると休みが減り、仕事の効率が上がって、ゆとりも生まれます。ぜひそうなってほしいですね」

健康増進ポイントの成績上位者は、毎年の忘年会で表彰されます。2024年の個人成績トップはこちらの女性で、商品券も贈られてうれしそうでした。



筋肉の重要性を学ぶセミナーではInBodyという体成分分析装置も活用しています。InBodyを使うと筋肉量、中性脂肪、たんぱく質やミネラルの量が分かるそうです。



「健康ワードの意味を知る」と題したセミナーでは、タバコの害を知るために慢性閉塞性肺疾患(COPD)の疑似体験を行いました。



興南施設管理株式会社

〒901-2131 沖縄県浦添市牧港1-60-6
TEL.098-877-7269

1977年、時代のニーズに対応すべく、管・機械・電気・計装・化学・土木等の総合技術を有する各分野のスタッフが集結した技術集団の会社として設立。以来、上下水道・ゴミ焼却場・総合病院等の公共施設の運転、操作、保守管理を主業務とし、社会インフラを支えている。

株式会社 東設計工房



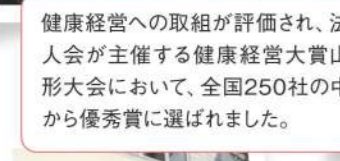
ひやみかちなはウォークへの参加は恒例になっています。5~8kmのコースを歩き、景色を楽しみながら日々の運動不足解消と社員同士の交流を図ることができます。



会社が費用を負担してジムの回数券を購入し、社員に配布。ジムを利用する社員が増え、運動不足やストレスの解消、ダイエットなどに役立っています。



講師の方に会社に来てもらって健康経営セミナーを開催。全社員で参加することで健康について学ぶ機会を提供しています。



健康経営への取組が評価され、法人会が主催する健康経営大賞山形大会において、全国250社の中から優秀賞に選ばれました。



定期的にBBQやランチミーティング、トレーニングなどのレクリエーションを行っています。このときは社員の家族も招いて新年の餅つき大会を開催しました。

Data /

株式会社 東設計工房

〒900-0014 沖縄県那覇市松尾1-9-40
フリーデ古城3階
TEL.098-917-5000

1978年設立。個人住宅から商業建築、公共建築までさまざまな建築物の設計監理を業務とする。経営理念は「私たちは喜んで働き 設計活動を通して より付加価値の高い建築をつくり 社員とその家族の幸せを実現し 地域から喜ばれる企業として 発展し続けます」

人手不足でも業務 効率を落とせません そのためにも健康意識向上に務めています



代表取締役社長
山城浩二さん

私たちの業界は今どこも人手不足。そもそも有資格者が多くないですから新規採用も難しい状況です。だからこそ働きやすい職場、やりがいのある職場であることを、健康経営を含めてアピールして元気な人に来てもらい、会社発展につなげたいと考えています。

**業務効率維持のためにも健康が大切
社員が元気でやりがいを持てるように**

株式会社 東設計工房は2018年度から健康経営に力を入れています。当時那覇市の事業「頑張る職場の健康チャレンジ」に取り組んだことがきっかけでした。また、社是の一部である「社員とその家族の幸せを実現する」という理念に合致した活動として、全社一丸で取り組むことになりました。

「一方で、昨今の人手不足の波は建築設計の業界にも押し寄せていますが、だからといって作業効率を落とすわけにはいきません。そこで、社員がますます元気でやりがいを持って積極的に仕事に集中できるように、従来以上に健康づくりに力を入れるようになりました」と代表取締役社長の山城浩二さんは話します。

**無理なく続けられるように
取り組みやすい運動メニューを実践**

- ① 定期健康診断の受診率100%
- ② ラジオ体操と階段昇降の実施
- ③ 健康のワンポイントアドバイスチラシ配布と貼付
- ④ 社内レクリエーションの実施
- ⑤ 地域ウォーキングイベントへの参加
- ⑥ 健康経営セミナーへの参加

特に力を入れているのはウォーキングの奨励だと山城社長は言います。「那覇市主催のひやみかちなはウォークへの参加などもしています」

また、会社では社員からの要望に応え、健康管理に役立つスマートウォッチの購入に5,000円の補助を行っています。他、生命保険会社が提供するアプリも導入しています。これを使って年2回ほどのウォーキング強化月間に参加し、法人会支部対抗で歩数を競ったりもしています。

さらに、朝礼時のラジオ体操やトレーニングを実施するなど、取り組みやすい運動を幅広く実践して無理なく長く続けられるようにしているそうです。

**効果はアンケートに出ている
法人会の全国大会で優秀賞にも輝く**

同社では年一回健康づくりに関するアンケートを取っていて、こうした取組の結果、さまざまな項目で全国的に見てもかなりいいスコアが出ています。

「健康意識が高いと仕事に集中できて、自己肯定感も強くなっているようです。また、離職率の低下につながっており、さらに求人時のアピールにも役立っています」と山城社長。

こうした活動が評価され、法人会が主催する健康経営大賞山形大会(2023年)で全国250社の中から優秀賞を獲得。山城社長らは実際に現地へ赴き、事例発表も行いました。

「健康経営の効果は実感しているので、今後も楽しく続けられるように取り組んでいきたいと思っています」と話してくれました。

特定非営利活動法人 沖縄がん教育サポートセンター



中部農林高校での授業の様子。学習指導要領では、中学校高校でのがん教育の位置付けは「がん」について取り扱うものとする、となっています。



与那国中学校でも授業を行いました。離島や本島北部でも授業を行っていますが、やはり予算的な厳しさもあり、クラウドファンディングにも挑戦しています。



「学校における健康教育の一環としてがん教育を推進することは健康教育を推進するうえで意義のあること」だと考えています。子どもたちが大人になったとき「あのとき外部講師がこんなこと話していたな」と思い出だけでも十分意味があると思います。



理事長
徳元 亮太さん

正しいがんの知識、健康と命の大切さを 子どもたちに学んでもらうことが目的です

学習指導要領に基づいてがん教育を行う外部講師を派遣するためにできた団体
国民の二人に一人ががんにかかるといわれる時代、学校では学習指導要領に基づいて健康に関する基礎的教養として、がん教育が実施されています。しかし、実際には知識や経験の点から現場の教員だけではカバーしにくい面もあり、それを補完し、生徒の疑問にも適切に答えることができるよう、専門的な知識や経験を持つ外部講師の活用が望まれています。ただ、沖縄県の外部講師活用率は2023年で3.3%と全国平均の12.5%を大きく下回っているのが実情です。

一方、特定非営利活動法人 沖縄がん教育サポートセンターの徳元亮理事長は自らのがん闘病経験から、がん経験者が外部講師としてがん教育を行う必要性を痛感し、同センターを設立しました。

先生との打ち合わせでニーズをつかみ小中高校で専門家ならではの授業を行う
現在同センターに所属するメンバーは30名以上。うち医師やがん経験者など10名が県内各地の小学校、中学校、高校等に出向き、講師として授業を行っています。実際には、まず学校の先生が授業を行い、その後先生にどんなところに焦点を当てたいか、生徒からどんな質問があったかなどを聞き取り、それに基づいて授業計画を立てます。

「授業は、正しいがんの知識を身につけてもらうこと、健康と命の大切さを学んでもらうこと、この二つを大きな目的として行います」と徳元理事長は言います。

また、授業を通して自分だけでなく親御さんの健康についても考えてほしいと言います。

もう一つの活動の柱は授業を担当する外部講師の選定や養成です。講師は学習指導要領の内容をしっかりと理解している必要があるなど、スキルが大事なことは言うまでもありません。さらに、フォローアップも大切な仕事だと言います。

がん経験者の元氣な姿を見せてがんのマイナスイメージを変えたい
ちなみに同センターのメンバーは全員がボランティア。また、学校で授業を行っても報酬などはありません。それもあって厳しい財政状況をどう改善するかが現在の大きな課題です。

「離島へ行ったりもしますが、その費用の捻出も大変です。交通費は全て自己負担で活動を行っています。クラウドファンディングもやっていますが、補助金や助成金が出るありがたいですね」と徳元理事長。

また、いまだに「がん」「死」といった暗いイメージを抱く人も多いようですが、皆さんの周りには、がんの治療中・治療後も働いて生活している人がたくさんいることを、まずは知ってほしいと言います。

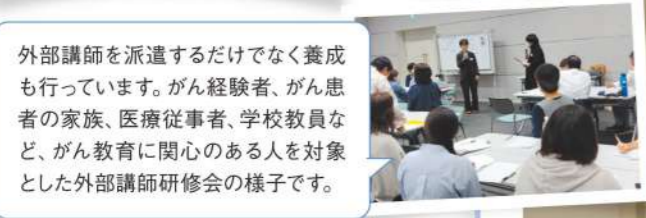
「授業で自分ががん経験者と言うと子どもたちはびっくりするんです。がんのマイナスイメージを変えていくことも大事だと思っています」と話してくれました。



豊見城市の上田小学校ではPTAの研修会として「親子で学ぶがん教育講演会」を開催しました。子どもたちだけでなく大人や企業も対象にがん教育を実施します。



沖縄県立総合教育センターからの依頼で、県立高等学校初任研・中堅合同研修保健体育分科会で授業を行いました。



外部講師を派遣するだけでなく養成も行っています。がん経験者、がん患者の家族、医療従事者、学校教員など、がん教育に関心のある人を対象とした外部講師研修会の様子です。

Data /

特定非営利活動法人
沖縄がん教育サポートセンター
〒901-0154 沖縄県那覇市赤嶺2-1-9
TEL.070-8444-9207

2023年11月設立。日本乳癌学会認定医・専門医、医療関係者、がん経験者、がん患者の家族や遺族で構成。子どもたちに「健康と命の大切さを教えたい」を合言葉に、がん教育外部講師の育成・派遣、がん教育の調査および研究、がん教育・がん検診の啓発および啓蒙事業を展開する。

※子どもたちに「健康と命の大切さ」について学ぶ機会を提供するため、クラウドファンディングを実施中。出資者の募集は、令和7年2月末まで。



諸見アツハツハ88クラブ



クラブの原点ともいえるのが、いきいき百歳体操です。高齢者の筋力アップに効果的ですが、公民館などに集まることで、サロニックな場や仲間づくりのきっかけにもなるそうです。



足指の筋力維持のためのゲームをしています。つないで広げた新聞紙をつま先で巻き取っていき、早さを競うもの。かなり盛り上がり、笑い声も起きます。

クラブ立ち上げの頃から自分の仕事をしながら会計として活動に参加しており、メンバーの方々をずっと尊敬のまなざしで見つめてきました。小さい島なので皆さんの生き方、歳の重ね方も知っているからです。若手のメンバーにも恵まれていますね。



代表
諸見川よしのぶ



メンバーで最年長97歳の東江百子さん。「健康のために体を動かすのも、若い人たちとお話するのも楽しい。今後も元気なうちはクラブの活動をがんばりたいですね」



ただ一人の男性メンバーは90歳の宮城守さん。昔から歌三線が趣味で、脳の活性化という意味ではクラブの活動と三線には共通するものがあると感じているそうです。「集まってみんなでゆたくするのも楽しいです」



Data /

諸見アツハツハ 88 クラブ

〒905-0602 沖縄県伊是名村諸見4947
(諸見地区交流促進センター内)
TEL.090-8763-9725

2015年10月に発足し、24名からスタート。行政が推奨する高知県発祥の百歳体操を手始めに、体力づくりやサロニック(交流)居場所づくりを継続して実施している。介護予防、健康増進を目的に、公民館を活用して健康づくりに取り組む。

立ち座りや畑仕事が出来たという声 よく働きよく笑う姿は若い世代の手本にも

行政の介護予防事業を受け継ぎ 島で最も早く活動を開始

それまで行政が実施していた介護予防のための健康づくり事業を受け継ぐ目的で2015年、諸見アツハツ88クラブの活動がスタートしました。

「その事業を地域主体でやることになり、まず百歳体操から始めました。伊是名島にある5つの地域のうちでは私たちの諸見が初で、そこから島の全地域に広がっていった形です」と話すのは二代目代表の諸見川よし子さん。当初のメンバーは24名だったと言います。

その後、1時間の運動を目標としてラジオ体操やゲーム等も取り入れ、地域の高齢者の運動習慣付けや集いの場としての役割も担うようになりました。現在のメンバーは28名を数えます。

百歳体操やラジオ体操等の取組で 畑作業が出来たというメンバーも

活動は毎週土曜日、諸見地区交流促進センター(公民館)で行っています。現在の主な内容は次のとおり。

- ① いきいき百歳体操(筋力体操)
- ② ラジオ体操(第1・第2)
- ③ ボール遊び(ボール渡し・ボール投げ・風船バレーなど)
- ④ レク体操(グーパー体操・ジャンケン遊び)
- ⑤ ゲーム(足指の筋力維持)

これらによって、トイレの立ち座りが楽になった、畑仕事が出来たなどの声が寄せられています。

「メンバーには90代で野菜作りをする女性もいるんですよ」と諸見川さん。クラブの取組によって畑仕事が出来たようになるなら生きがいにもつながるかもしれません。

他にも年に数回、若手メンバーの指導により顔ヨガや嚙下困難予防の発声練習なども行っています。さらに、ひな祭りや母の日、クリスマス、忘年会、快気祝い、老人ホームでの余興まで、さまざまなイベントを実施しているそうです。

男性メンバーを増やすのは課題だが 若手の増加で見通しは明るい

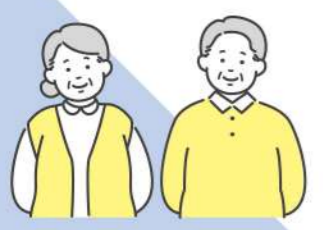
「今の課題は男性が一人しかいないこと。男性は誘ってもなかなか入ってくれないので、どう増やすかです。別な形を模索したり、いろいろ工夫したりしていきたいですね」と諸見川さん。

さらに、読み聞かせなどで小学生、特に新一年生との交流も積極的にやっているそうです。今後も世代間交流としてやっていきたいと、今後の展望を話します。

一方で、ここ1、2年、65歳から75歳以下の比較的若いメンバーが増えてきているそうです。

「そういう人たちは椅子などの後片付けを積極的に手伝うなど、自然に役割分担してくれて、しかも楽しいです」と笑顔で話します。

男性が増え、そして若手も増えればクラブの活動は今後ますます盛んになりそうです。



具志堅健康会



足が悪い人は杖を使いながら。周りの人が自然と介助に入ります。

椅子に掴まってもOK。週一回の運動を続けるコツは、無理をしないこと!

筋力とバランス能力を高める上半身の体操。ゆっくりとした動きでも、なかなかの負荷があります。

具志堅則子さん(中央)は体操でチャーガンジュー!要介護2から要支援2へと回復しました。晴れの日には坂道を歩いて通っています。

週一回の体操でも継続することで、二の腕が引き締まったり、最初は椅子に掴まっていたのが今は何も掴まずにできたりと、目に見えて変化があります。皆さんとユンタクするのも楽しい。気持ちが明るくなって、認知症の予防につながっていると思います。



代表
金谷文子さん

各自の健康状態に合わせて運動できる 体と心を健康にする集いの場です

本部町介護予防事業のサポートで 自主体操サークルを立ち上げる

本部町具志堅区では、以前はミニデイサービスを行っていましたが、利用者の足腰が悪くなり通えない人が出てきた他、「男性の参加者が少ない」、「毎回食事の準備をするのが大変」といった悩みがあったそうです。ミニデイからの参加者で、「具志堅健康会」の中心メンバーである金谷文子さんによれば、ちょうどその頃、町の地域包括支援センターから介護予防事業の一環として自主体操サークル立ち上げ支援・体験会の案内があり、実際に体験会に参加したところ、誰でも参加しやすいと感じたことから、ミニデイに代わる取組に決めたそうです。

「一時間ほどの短い時間で運動できて、地域の皆さんと交流もできる貴重な機会になっています」と金谷さんは話します。

継続の秘訣は主体性と創意工夫 無理なく楽しめることが大事

会員数は約10人で、活動は週一回です。まず椅子に座って重りを使い腕の上げ下ろしをする上半身運動、スクワットやつま先立ち運動などの下半身運動を行います。上半身運動で使う重りは、ペットボトルに半分ほど水を入れたものや市販のダンベルなど、参加者一人一人の健康状態に合わせています。

その後、地域包括支援センターの理学療法士から習った「スクエアステップエクササイズ」を行います。マットに描かれたマス目を利用し、ステップを変える、腕の動きを入れるなど、下半身だけでなく身体全体を使う工夫がされているそうです。参加者からは、「頭から足のつま先まで全部使う運動」前はできなかったけど、少しずつできるようになって楽しいなどの声が聞かれました。

運動後は、輪投げやカラオケ、ダーツ、ジエンガなどのレクリエーションを月ごとに内容を変えて行います。具志堅区長の金城均さんは、「初めは自分たちで運営できるか不安でしたが、週一回集まっているいろいろな活動をする中で、体全体と脳の活性化につながり、飽きずに楽しみながら続けられています」と話します。リハビリとの併用で、要介護2認定から要支援2まで健康状態が改善した参加者もいるそうです。

多くの人が集まれる場を目指す

金谷さんは、「今年度から運動後に食事を設けられるよう、他の地区に視察に行くなど勉強中です。今後も健康体操やレクリエーションを組み合わせた活動を継続し、高齢者の介護予防や健康づくりに努めていきたいです」と話します。最近では、活動の噂を聞いて新しく参加する人も増えています。

「具志堅健康会」は、運動継続はもちろん、多くの人が楽しんで集まれる場にする事で、参加者の心と体の健康維持を目指します。



Data /

具志堅健康会

〒905-0201 沖縄県本部町字具志堅158
(具志堅公民館内)
TEL.0980-48-2311

本部町地域包括支援センターによる介護予防事業の取組を受け、2022年に立ち上がった、運動による健康維持を目的とした自主体操サークル。週一回の活動では、体操の他、レクリエーションや食事会等も組み合わせ、体と心の健康づくりに取り組んでいる。