



Title	八尾市における機能訓練：老化防止の健康体操
Author(s)	大浦, 秀雄
Citation	大阪公衆衛生. 1988, 53, p. 12-13
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/83726
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

機能訓練事業事例発表会

八尾市における機能訓練

—老化防止の健康体操—

八尾市健康管理課 大浦 秀雄

1. はじめに

八尾市における機能訓練事業は、61年10月にスタートしたところである。現在、試行錯誤の段階ではあるが、実施にいたった経過および事業内容について報告する。

2. 八尾市の概況

本市は昭和23年に市制施行され、当時人口約64,000人で田園都市としてスタートした。現在では、人口約277,000人、世帯数90,000世帯と脹れ上がり、大阪市の近郊都市として住宅・商工業都市を目指している。

行政機構については、市長部局では1室8部2局より構成され、健康管理課は市民生活部に属し、保健推進係・健康管理係・公害医療係の3つの係から成っている。健康管理課の職員数は課長以下43人で、老健事業担当の保健推進係は臨時職員を含め14人、このうち保健婦は8人である。

3. 実施にいたるまで

機能訓練事業は、ノウハウの蓄積がなくまったくの白紙状態であった。そのため、本市の諮問機関である衛生問題対策協議会の中に、市民・医師・行政より成る「機能訓練事業検討委員会」を設置し、実施に向けて具体的な検討を行った。基本的な課題として、次の項目を検討した。

- (1) 実施施設の選定・確保について
実施施設の条件として、

- ①定期的に確保できるかどうか。

- ②市民の来所に支障はないか。

- ③ある程度の広さが確保できるかどうか。

これらの点を考慮に入れて市内の施設を検討した。老人福祉センター・老人ホーム・労働会館・公民館・保健センター等それぞれ検討したが、いずれも一長一短で、施設確保には苦労した。そんな折、八尾保健所所長から、土曜日の午前中であれば、保健所集会室が空いているという申し出があり、検討委員会で借用を決定した。

(2) 事業内容について

老健法実施要領の目的に沿った訓練内容としては、種々考えられるが、保健所の集会室（40坪）を借用する関係上、器械・器具を用いる事は難しい。そのため、いつでも、どこでも用具を使わず、一人でできる簡単な運動はどうかという意見でまとまった。簡単な運動として何をとりあげるかが問題になったが、本市ではヨーガをとり入れた健康体操を実施することになった。その理由として、

- ①ヨーガの長い歴史とヨーガの強い人気から老化防止の効果がある程度予想されたこと

- ②高齢者が行っても安全であること

- ③八尾保健所および市内3か所において保健所長の指導により、ヨーガ教室が開催されており指導員としてテレビのヨーガ教室の講師をした総合ヨーガ学院が、指導を引受けてくれたこと

以上の3点があげられる。

(3) 対象者について

送迎体制が現段階では困難なため、通所可能な市民とした。また、施設の広さからみて30人を定員とし、60歳以上の者と定めた。参加期間は、基本的な動作を習得し家庭でも簡単にできるように、とりあえず3か月間とした。

以上、3つの基本的事項をきめ、実施要綱

をまとめて衛生問題対策協議会に諮り、「老化防止の為の健康体操」の実施にいたった。

4. 健康体操教室参加状況

(昭和61年10月～昭和62年9月)

表1. 出席状況

	参加延人数／開催延日数＝平均参加人員	参加延人数／開催延日数＝出席率
男	251／47＝5.3	251／350＝71.7
	705／47＝15.0	705／977＝72.2
計	956／47＝20.3	956／1,327＝72.0

表2. 年齢構成

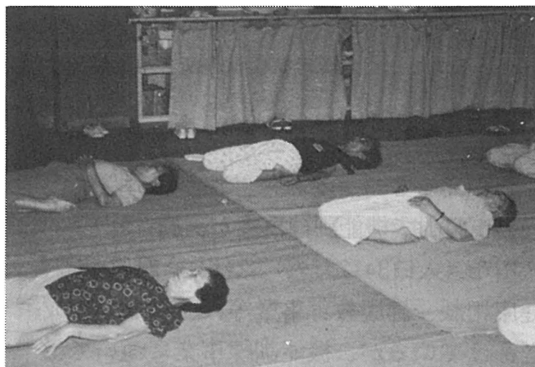
	40～64	65～69	70～79	80以上	合計	平均年齢
男	3	8	17	2	30	70.9
女	29	39	15	0	83	66.4
計	32	47	32	2	113	67.6

5. 教室風景

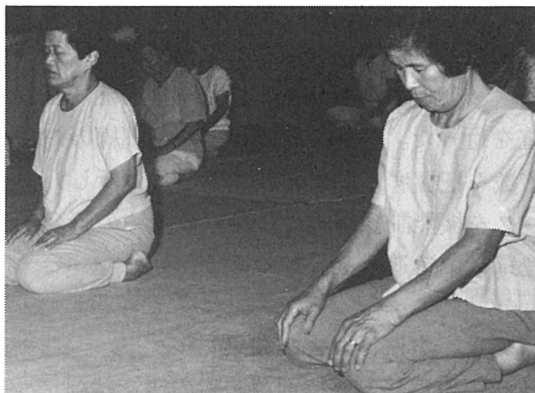
▼ 健康相談の光景です。



▼ 座ってから上体をうしろへ倒す体操です。



▼ 完全呼吸法といわれる腹式呼吸の一種をしている所です。



▼ 右と左の足の裏を合せる体操です。ヨーガ体操では、平素あまり動かない体の部分を動かすように工夫され、体のツボ・急所を刺激するように研究されています。

