

みやぎ生協 異業種連携で地域のトータルな健康サポート

「体操教室」で活力ある町づくりを

2012年9月19日、宮城県気仙沼市の本吉総合体育館で、株式会社コナミスポーツ&ライフとみやぎ生協県北ボランティアセンターのメンバーによって「体操教室」が行なわれました。この体操教室は、8月から12月の5カ月間、週1回のペースで気仙沼市内の3カ所で行なわれ、気仙沼市立本吉病院の患者約60人、仮設住宅などの住民約90人、全150人程度の方々が参加しています。

この取り組みは、経済産業省の「平成23年度東北復興に向けた地域ヘルスケア構築推進事業」に採択されたものです。医療機関や介護機関と連携しながら、被災地の人々の健康増進を図るのが、その目的です。現在6つの団体が被災地で取り組みを進めていますが、その中のひとつが株式会社コナミスポーツ&ライフが代表団体を務める「気仙沼健康長寿推進隊」で、みやぎ生協もその運営に加わっています。

「気仙沼健康長寿推進隊」には他に、東北大学東北メディカル・メガバンク機構 地域医療支援部門、国立循環器病研究センター、気仙沼市立本吉病院、(株)タニタ、(株)損保ジャパン・ヘルスケアサービスなどが参加し、それぞれの得意分野で協力しながら活動しています。公的なサービスだけでは提供できない部分を民間で補う形で、活力ある町づくりを目指そうというのが、この取り組みの大きなねらいです。

体操教室の開始の時間が近づくにつれて、本吉総合体育館に続々と参加者がやってきました。その日の体調を紙に記入し、血圧を順番に測り、人がそろったところで体操に入りました。ウォーミングアップのストレッチ、上半身の運動、下半身の運動、仕上げのストレッチという順番で体操を行なっていきます。参加者の前に出て実演指導するのは、コナミスポーツ&ライフの法人会員事業部事業戦略グループのマネジャー・小山健治さん、そして、みやぎ生協県北ボランティアセンターのスタッフと大学生のボランティアです。



無理をしない範囲で、皆が体を動かすことができるようなプログラムとなっている。

組合員も、体操指導に参加

みやぎ生協県北ボランティアセンターの副センター長・春日京子(かすがきょうこ)さんは、「最初は裏方のサポートだけとと思っていましたが、いつの間にか、体操の実演指導も

するようになりました。みやぎ生協の4人のメンバーは、コナミスポーツ&ライフさんの研修会を受け、さらに自主練習を重ねて、指導技術の向上を図っています」と話します。

参加者は活動量計を常に携帯し、日々の運動量も測定しています。これらの活動量計の測定データは、本吉病院や集会場に設置された歩数登録用ステーションで、登録と閲覧ができます。また、体操教室に参加できない人のために、活動量計のみの貸出も行なっています。

開始前の7月と終了時の12月には、本吉病院で健診を受け、健康状況の変化も見ていきます。2回の健診結果のデータや、活動量計のデータ、日々の健康チェック、血圧のデータなどをもとに、東北大学では、参加者の健康増進の変化を調べ、来年2月に結果発表を行なう予定です。

これまで体操の指導を行なってきたコナミスポーツ&ライフの小山さんは、「スタートして約2カ月、階段の上り下りが楽になったなど、うれしい声を聞くことが多くなりましたね。サポーターを愛称で呼んでもらったり、親しみをもって参加できる工夫もしています」と語ってくれました。

さらにこの日の体操教室の後、月1回ペースで実施される「減塩弁当の試食会」が行なわれました。ここで提供されるお弁当は、コナミスポーツ&ライフの管理栄養士が作成した減塩レシピを元に、気仙沼のお弁当屋さん鳴海流通システムが塩分2gで作ったもの。参加者は、お昼にそのお弁当を食べ、自分たちの食生活を見直すきっかけとなりました。その後、コープこうべやコープぎふから提供のあったお菓子でお茶会を行ない、参加者もサポーターもすべての人が親睦を深めました。



コープこうべやコープぎふから提供されたお菓子がお茶会に出されました。

参加者は生協のつながりの広さに驚いていました。

さらに、「気仙沼健康長寿推進隊」では、「健康相談サービス」も実施しています。これは損保ジャパン・ヘルスケアサービスのテレホンセンターに悩み事の相談ができるほか、タニタのスリープスキャン（睡眠計）で睡眠データを計測するなどして、心の健康を増進させる試みです。

「気仙沼健康長寿推進隊」の行なう3つの取り組み「体操教室」「減塩サービス」「健康相談サービス」は、現在の被災地が抱える健康の問題と向き合い、トータルな健康サポートを目指したものです。このプロジェクトを一から構築してきたコナミスポーツ&ライフの森谷路子さんは、今後の展開について次のように話してくれました。

「健康のための運動は継続しなければ意味がないので、この事業が終了する12月以降も続

けてほしいです。しかし、コナミスポーツ&ライフとしては、期間終了後も東京から気仙沼に毎週通い続けることは難しいのが現状。そこで、地域に密着するみやぎ生協さんと一緒に運営することで、継続の可能性が見えてきます」

厚生労働省の調査によると、被災地では、4割前後の住民に睡眠障害の疑いがあり、体を動かす機会が減って心身が衰える「生活不活発病」が問題化しているといえます。さらに、東北地方では高血圧の原因の一つとされる塩分摂取量が比較的多い傾向があり、減塩をテーマにした食生活の改善も課題となっています。

また、被災地だけにとどまらず、このような地域の健康の問題は、日本全国のさまざまな地域がかかえています。企業や組織の壁を超えて、手を取り合うことで、単独ではできないトータルな健康サポートが実現しています。このような活動の中で、新たな生協の役割や可能性が見えてきます。