



高齢者向け健康教室

企画した意図については、社会活動への参加が乏しくなる高齢者が、日常的に社会活動への参加機会を増やすことを目的に「あしは心臓」をテーマにクラブと病院でできることはないかと協議したことがきっかけです。はじめは病院は独自で講演会形式の市民公開講座を、クラブは独自でシニア健康教室を市の委託事業として別々に実施していました。

そこに認知症支援・介護予防センターも企画趣旨に賛同し、3社での継続事業となっています。ゴールとしては友人との交流・趣味、健康意識を高めることによって社会活動への参加機会を増やしてもらいたい。その一つのコンテンツとしてサッカー観戦にきていただきギラヴァンツに興味を持っていただく。

活動場所 : ミクニワールドスタジアム北九州

取組テーマ : 健康／SIB

協働者 : 行政／病院

協働者名 : 一般財団法人平成紫川会小倉記念病院、
北九州市認知症支援・介護予防センター

活動で工夫した点

「あしは心臓」をテーマに取り組んでいたのが2017年からホームスタジアムになったミクニワールドスタジアム北九州での試合前のピッチを実際に歩いていただくを創出したかったので、プログラムの中に組み込み、参加者に喜んでいただいております。

活動で大変だった（苦労した）ポイント

特に苦労はありませんでしたが、対象が高齢の方になるので散水の面やオンタイムでの実施を図るに当たり運営との協議に時間を費やしました。実施の際は小倉記念病院の看護師や認知症予防センターの職員の方々のフォローもあり、安心・安全、時間も予定通りの進行ができました。

クラブや地域の活動後の変化

参加された方々はギラヴァンツのホームゲームにも足を運んでいただくようになり、2018年、2019年のホームゲーム会場をみても高齢者の方の来場が増えました。また小倉記念病院とはより密接な関係を築き、2020年度の新体制発表会では病院の講堂で開催するまでの関係性につながっています。クラブ職員は特にホームゲーム時でのご高齢者への対応の仕方、お身体の不自由な方への配慮について考えるきっかけとなりました。



協働者の声

小倉記念病院第一部講師曾我芳光先生の声：参加されている方々はもともと健康への意識が高い方なので、このプログラムに参加している時点で心配はない、問題は家にひきこったり、こういった活動に参加していない方々。そういった方々にも興味を持っていただけるようにこれからも継続事業として取り組んでいきます。

参加者の声

最近運動不足なのでそれが解消できた。スタジアムのピッチを初めて歩いて気持ちよかった。抹消動脈疾患というあしの血管が詰まる病気を知り（歩くということは継続しないとけないことを学んだ）。

活動の「ここぞ！」というPRポイント

サッカー選手はあしが命といいますが、一般の方もあしが命です！あしは私たちの健康寿命を左右する要で（あしは第二の心臓といわれるほど健康と密接な関係があります）。

補足

対象の具体的な年齢の明記はしていませんが、60歳以上の方、参加者は150名で抽選。内容について主に3部構成で、ホームゲームの日の記者会見室で第一部は小倉記念病院の循環器内科の先生から「あしは心臓」をテーマの講義、第二部ではギラヴァンツ普及コーチ＆認知症予防センター職員による「脳の活性化体操プログラム」第三部は「ピッチを実際に歩いてみよう」そして最後に試合を観戦していただくという構成で喜ばれています。