



グラウンド・ゴルフで 元気なシニアライフを



マンデーグラウンド・ゴルフの 効果を調査

長寿福祉課では、平成27年度に第1回健康づくり・介護予防のサポーター養成講座を実施し、養成講座修了者で健康づくり・介護予防ボランティアの「いきいきクラブ」を結成しました。

町では2年に1回、養成講座を実施し、修了者に「いきいきクラブ」に入ってもらおうように働きかけています。

「いきいきクラブ」では、健康づくりや介護予防等に関する学習や情報交換等の会を月1回実施しています。そこで得た内容や取組みの実際を『個人』から『家族』『近所さん』『地域全体』に広げていく活動を目指しています。

平成30年度は、次の2つに重点をおいて活動しています。

※お口の健康(誤嚥性肺炎との関係)が健康長寿の秘訣の大切さを啓発
※地域の運動(ウォーキング、マンデーグラウンド・ゴルフ)を健康づくりの視点から見る

この「地域での運動を健康づくりの視点から見ると」という活動の一端として、マンデーグラウンド・ゴルフ(吉野スポーツクラブ主催)の効果を調査することにしました。

調査方法

【日時】平成30年7月23日
【対象者】当日参加者(回答者66人・回収率約83%)

【方法】
・アンケート調査
・マンデーグラウンド・ゴルフ時の歩数の測定

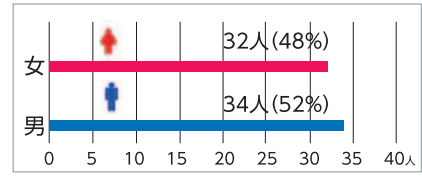


参加者

地域別参加者



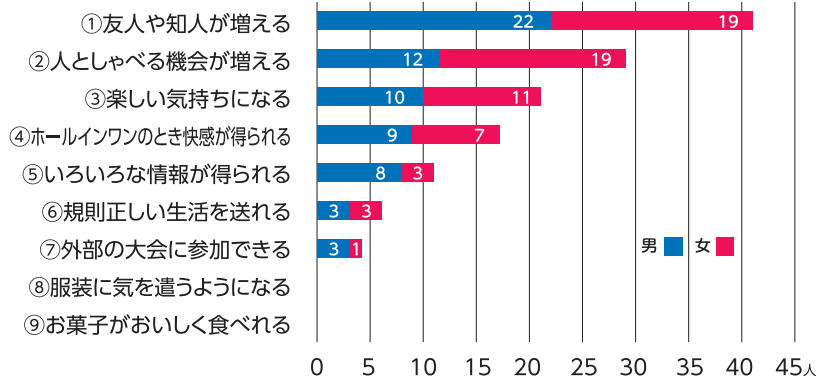
参加者の性別



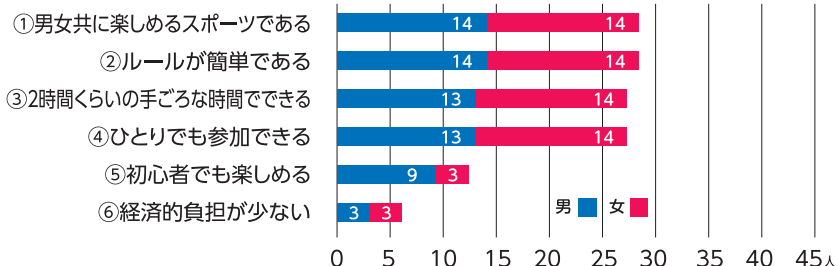
参加者は、女性32人、男性34人と、ほぼ同数。平均年齢78.5歳(女性77.3歳、男性79.5歳)グラウンド・ゴルフを始めて約10年が経過している方が多い。参加者の46名(71%)は高血圧等の持病あり。



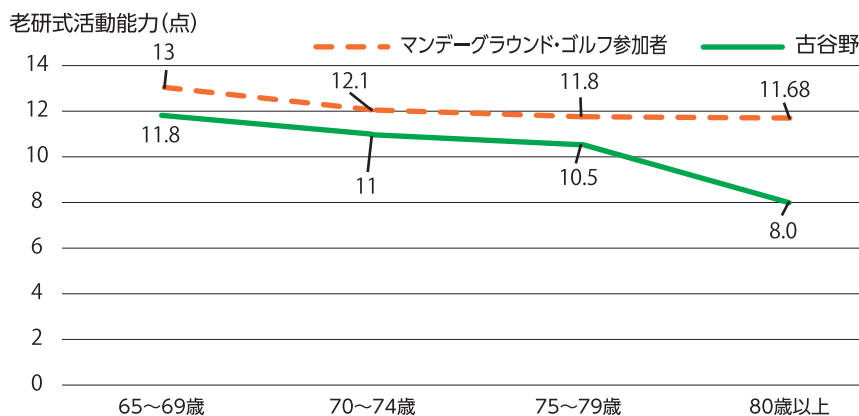
マンデーグラウンド・ゴルフの効果は



マンデーグラウンド・ゴルフの良いところ



老研式活動能力指標



※古谷野(1993年調査):地域高齢者の生活機能 老研式活動能力指標による測定分布
80歳以上の高齢になっても活動能力を維持しています。

●万歩計で測定すると→1回のマンデーグラウンド・ゴルフ=3000歩
 運動量や身体的可動領域は、高齢者のために小さめに抑えられていました。

参加のきっかけは、「友人、知人から誘われて」「運動不足の解消」
 その効果は、「友人や知人の増加」「楽しい気持ちになる」「人としゃべる機会が増える」
 参加者一人あたりの一週間で出会った人は平均41人。その内約半分(平均47%)の人をグラウンド・ゴルフを通じて知り合っています。
 参加者の約90%がマンデーグラウンド・ゴルフに参加する

「楽しい! マンデーグラウンド・ゴルフの効果は、「人とつながり」…心理的社会的効果が得られます。」
 参加者一人あたりの一週間で出会った人は平均41人。その内約半分(平均47%)の人をグラウンド・ゴルフを通じて知り合っています。
 参加者の約90%がマンデーグラウンド・ゴルフに参加する

グラウンド・ゴルフの魅力とは

高齢者の体と心の活力源

毎週参加することで、規則正しい生活が送れ、体の運動だけでなく、計算などもするので脳の活性化にもつながります。また、仲間との情報交換ができ、身だしなみにも気をつかうようになるので、気持ちも若く保たれます。グラウンド・ゴルフ部では随時参加者を募集していますので、皆様のご参加をお待ちしています。



吉野スポーツクラブ
 グラウンド・ゴルフ部長 石橋行男さん

に大きく寄与しています。スポーツの楽しさや運動量などが高齢者に適しており自立度や心の健康につながっていることが明らかになりました。

◆役場 長寿福祉課保健センター

◆吉野スポーツクラブ Tel(32) 11119

◆閩役場 総合政策課広報広聴室

Tel(32) 9090