

研究
テーマ

伊予市×愛媛大学(令和4年6月～令和5年3月)

双海MOTTO ツナガル・プロジェクト ～シニア・ハイブリッド型健康運動教室の実践～

第22回プロジェクトE
研究成果発表会
R5.6.22

ステークホルダー:伊予市

対象:上灘、下灘、本谷の75歳以上のシニア
計50名



プロジェクトメンバー: ◎村上芽衣 武智才和 阿南玲蘭 恵木雅之 名越太一 山野仁

指導教員

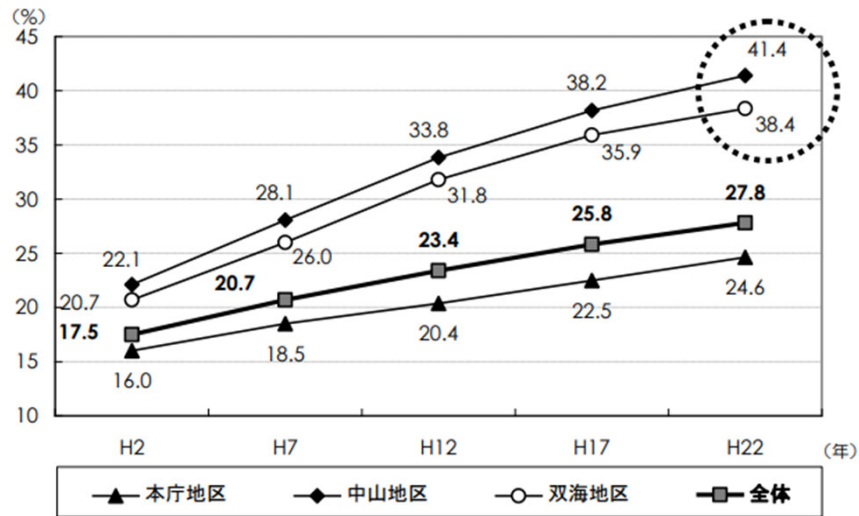
牛山眞貴子(社会共創学部)

プロジェクト協力者 : 井上夢乃 沖野敦美
友近有希 森田羽麗



プロジェクトの背景

地区別高齢化率の推移

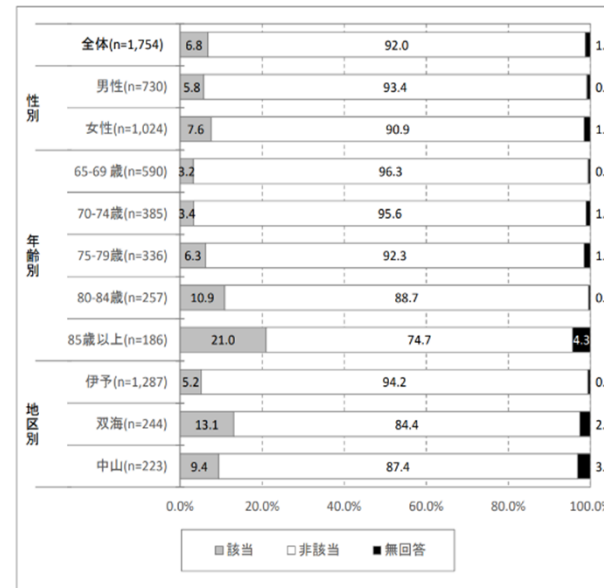


【資料】国勢調査

(6) 閉じこもりリスク

閉じこもり傾向のある方は全体の6.8%で、性別による差はあまりみられません。年齢別にみると、年齢が上がるにつれて多くなっており、85歳以上では21.0%となっています。

地区別にみると、双海で13.1%で、他の地区に比べてやや高くなっています。



双海地区 → 高齢化率、運動機能の低下、閉じこもりリスク、認知機能の低下

令和4年度双海MOTTO ツナガルプロジェクト 目的

令和3年度

目的：双海のシニアに、コロナ禍であっても、

- ① 中断しない、持続可能な運動教室を提供する。
- ② 運動の提供だけでなく、気持ちが「ツナガル」サービスを提供する。



令和4年度

- ③ より多くのシニアに運動教室を提供する。
- ④ シニアの体感元気度を高める。
- ⑤ 結果を見える化する。



種目を絞ることで、結果を見える化

双海MOTTOツナガル・プロジェクト ～シニア・ハイブリッド型健康運動教室の実践～

	R4.6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大学内活動	<ul style="list-style-type: none"> 実施計画 準備 トライアル地区のヒアリング 				実施計画の準備と話し合い		リモートウォーキングのための事前準備 スマホ教室を開催 11/25(下灘地区) 12/5(上灘地区)	上灘:12/2(プレ):16.23 1/6.20 2/3.17 下灘:11/25(プレ) 12/9 1/13.27 2/10.17	追加回	雪のため中止! 1/25 報告会① 2/8 報告会②
現地	6/21 学生PT×双海協議体MTG				10/18 学生PT×双海協議体MTG	11/28 トライアル本谷地区(参加者7名)		12/16~3/2 リモートウォーキング		3/13 報告会③ 3/1 事後アンケート送付

研究
テーマ

目的

方法

1. 方法：ハイブリッド型

対面

現地で教室を実施
【令和3年度】
【令和4年度】
上灘・下灘地区



NEW

令和4年度
トライアル
本谷地区

リモート
対面

オンライン教室を実施



Zoomの様子



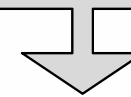
大学生
(大学の教室)

シニアの皆さん
(双海生きがい
センター)

リモート
非対面

リモートウォーキング

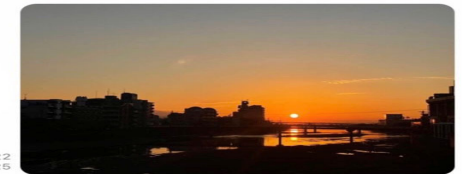
毎日LINEで
報告し合う



既読 22 14:23

あけましておめでとうございます🎉
今年もよろしくお祈りします！😊

みなさんお正月からたくさん歩かれていますね！
私は鹿児島に帰省して、昨日の初日の出を拝みました！
双海からも初日の出見えましたか？



既読 22 14:25

初日の出の写真
ありがとうございます。😊🌟

●リモートウォーキング

👉 非対面でもつながるために・・・

📱 歩数計アプリ

携帯電話所持の
シニア

離れていても、
同じ目的で一緒に歩く
ことができる。

学生チーム



- ・LINEでのコミュニケーション
→意欲が高まる。
- ・地図作成
→目標がはっきり

達成感
&
絆

目標 6,000km

九州 1周
(約2,500km)
+
本州 1周
(約3,500km)



研究
テーマ

目的

方法

本研究 → 現地/対面用に開発した運動種目

脳トレ



タオルdeキャリー



ドリブルしてボウリンGood!!



インディアーツ♡



リズムカル・スティック・キャッチ



いすサッカー



研究
テーマ

目的

方法

成果

見える化

◎インディアーツ

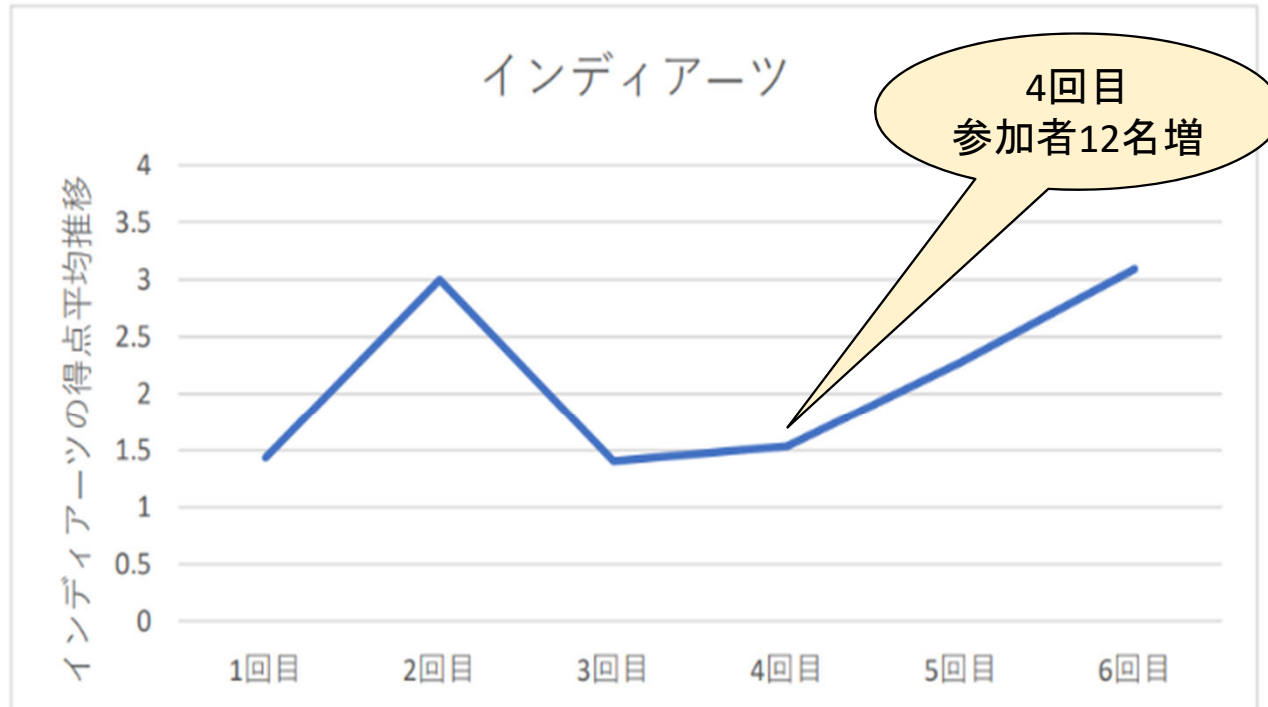
対象:上灘の
シニア23人



手作りの双海マップ



インディアカの羽



【結果】

◎参加者が増加

◎成功確率が上昇

技能（コントロール）の向上が認められる

◎ リモートウォーキング

歩数の理想値	距離 (km)	時間(分)	消費カロリー (kcal)	効果
1日 2000歩	約1.4	20~25	60	寝たきりの予防
1日 5000歩	約3.5	50~60	150	認知症、心疾患、要介護、脳卒中の 予防
1日 8000歩以上	約5.6	80~100	240	脂質異常症や糖尿病、高血圧の予防

参考：日本マスター検定 セゾンの暮らしの大研究(2023)

Aさん → 始め12月16日 1日歩数3,663
→ 回を重ねるごとに歩数が伸びる。
→ 18日間の1日平均歩数 **12,405に到達**

しかし、理想値を大幅に超えたため
歩数を理想値に調整した。



●ヒアリング



研究
テーマ

目的

方法

成果

考察

課題と提案



Q.リモートの推進で、コロナ禍・僻地での運動教室問題は全て解決？

A.通信困難地域「通信格差」の課題が残った。

課題

利用者の多い都市優先
田舎と都会の地形の違いで
コストが異なる。
コストの大きさ 田舎 > 都会
田舎の通信事業は遅れている。
IT人材不足

提案

- ・官民連携による資金面の支援
→僻地への基地局増加のための
政策
- ・IT人材育成

伊予市と共に
企業に提案

研究
テーマ

目的

方法

成果

考察

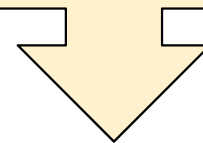
継続

プロジェクトE終了 → 運動教室 × **新たな地域資源**



「中華そば食堂」

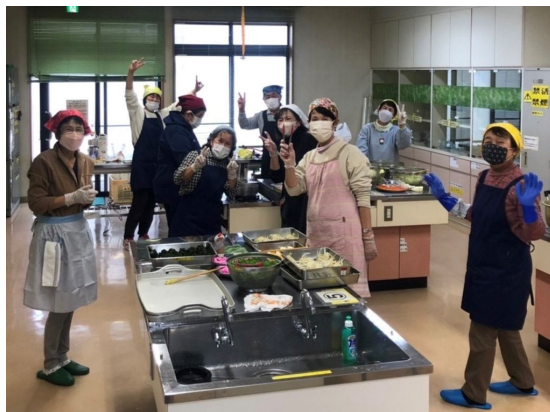
双海の民生委員が中心となって
保存してきた食文化



運動教室 × 中華そば食堂

→ 地域文化の継承
シニアの喜び・やりがい & 健康

次年度の継続に向けて
伊予市と打合せ中



謝辞

愛媛大学 教育・学生支援機構様

伊予市長寿介護課の水本様はじめ保健師の皆さま

双海シニアの皆さま、あいのわ会の皆さま

学生研究協力者（産業マネジメント学科2年沖野敦美さん、スポーツ健康マネジメントコース
2年井上夢乃さん、1年友近有希さん、森田羽麗さん）

双海生きがい活動センター職員の皆さま

下灘コミュニティセンター職員の皆さま

秋丸國廣先生、指導教員牛山眞貴子先生

心より感謝申し上げます。

ご清聴ありがとうございました。