

プログラム名： 健康ダンス『イ・ン・ダ』の普及活動

責任者：三浦 奈都子

共同者：アンガホッフア 司寿子，後藤 未央子，高屋敷 麻理子，及川 陽子

▼事業の概要

令和3年度に滝沢市健康福祉部健康推進課からの依頼を受け、滝沢市公認健康ダンス「イ・ン・ダ」の椅子バージョンを考案した。普及のため健康イベントへの参加、開催を行う。対象者が自身の健康に関心を持ち、スマートライフプロジェクト（厚生労働省）が推進するプラス10分の運動を実践する一助とすることを目標とする。

▼事業の内容

地域貢献や健康づくりに興味関心がある1年生2名、2年生4名の計6名の学生の参加を得た。イベントでの普及活動に向けて学生主体でダンスの練習を行った。

市民に対する活動を4回、**看護職に対する活動を1回**実施した。イベント概要、対象者、イベント後の感想等は各イベント別表参照。

▼事業の成果

- 1.ステージ等での発表3回、地域の高齢者と交流しながらの普及活動を2回開催した。
- 2.活動内容により対象者が異なったが、学生メンバーはすべての活動において主体的に行動し、協力しながら臨機応変に進めることができた。
- 3.イベントの参加者へのアンケート調査においては、「『イ・ン・ダ』を家で踊ってみようと思うか」の質問に対し、9名中6名が「思う」と回答した。
- 4.自宅で継続するためには「DVDを見る」「ネット配信」といったダンス映像を見ながらであればできそうとの意見があった。

◆市民に対する活動

6/10(土) リレーフォーライフきたかみ ステージ発表

「がんになっても住みよい街を目指して」を合言葉に開催されているリレーイベント

がん患者やその家族、支援者ら

リレーウォークやルミナリ工作成に参加し、交流を深めた。



8/27(土) 滝沢市「滝祭」 ステージ発表

滝沢市産業まつり実行委員会主催の産業まつり

滝祭にてステージ発表を見た地域の方々

高齢者だけでなく子どもやその家族も一緒に身体を動かす様子が見られた。立位でのダンスを検討、発表した。



9/12(火) 滝沢市いきいきサロン ダンス披露

滝沢市が近所で楽しく交流し、介護予防に関する知識を得る場として開催しているいきいきサロン滝沢パークタウン集会所に集まった高齢者13名一つひとつの動きを説明し、一緒に身体を動かす時間を設け、参加者より「楽しかった」などの言葉をいただいた。



10/21(土) ウォーキング事業との合同イベント ダンス披露

地域貢献事業「ウォーキング」と合同イベントを県立大学内で開催

イベント参加希望した60～80代の滝沢市民11名

参加者は健康意識が高い方が多く、運動量として少なかったと感じた方もいた。ダンスの説明に対しては理解でき「このようなイベントは続けてほしい」との肯定的な意見を多くいただいた。



11/12(日) 研修会にて 看護職者を対象にダンス披露

看護協会主催の研修会「高齢者のアドバンスケアプランニングを考える」が盛岡赤十字病院内で開催

研修会に参加した看護職者の方々

1年生が主体となり進行。「動きが分かりやすかった」などの言葉をいただいた。

▼おわりに

- 1.学生主体となり、ステージ発表を含め計6回のイベント参加による「イ・ン・ダ」の普及活動を行えた。
- 2.健康維持のために、自宅でも継続して運動を実践してもらえるような工夫（DVDの作成、動きの改札動画や紙資料の作成）を今後検討していく。
- 3.次年度は新たなメンバーを募るとともに、得られた課題を解決するための取組を行っていく。