

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, 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3名、2年生6名、3年生3名、計12名の学生の参加を得て、以下5回の普及活動を行った。

- 1.リレーフォーライフきたかみ(ステージ発表)
- 2.滝沢市「滝祭」(ステージ発表)
- 3.滝沢市いきいきサロン 長根地区 9月
- 4.ウォーキング事業との合同イベント
- 5.滝沢市いきいきサロン 国分地区 2月

▼事業の成果

1. ステージ発表2回、地域の高齢者と交流しながらの普及活動を3回開催した。
2. 昨年度「DVDがあると自宅でも継続できそう」との参加者からの声を受け、ダンスレクチャーDVDとパンフレットを作成した。
3. いきいきサロンも2回参加し、参加者の状況に応じて運動を行うことができた。また、2月での活動では作成したDVDとパンフレットを配布することができた。その場だけの活動で終わるのではなく、継続した運動習慣につながることを期待される。

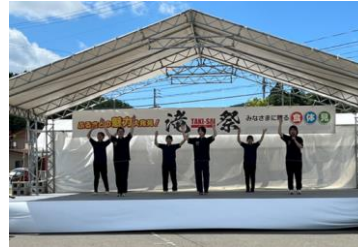
★2025年9月10日(水)、福島県郡山市で行われた第63回全国大学保健管理研究集会で、学生シンポジウム「学生参加で目指すヘルシーキャンパス」に看護学部の3年生が登壇しました。1、2年次に行ってきた「健康ダンス『イ・ン・ダ』の普及活動」についての活動報告と会場とのディスカッションに参加しました！



◆リレーフォーライフきたかみ(ステージ発表)



◆滝沢市「滝祭」(ステージ発表)



8月の炎天下の中、高齢者や家族連れの方々にダンスを披露しました。

がん患者やその家族、支援者とともに、リレーウォークやルミナリ作成を行いました。タペストリーを掲げ、あいにくの雨の中でしたが、元気に歩きました。

◆ウォーキング事業との合同イベント「歩いて動いて健康に!2025 with 県大生」



地域協働事業「健康のためのウォーキング促進活動」との合同イベントを開催。滝沢市民23名が参加し大学構内のウォーキングの他に、室内ではイ・ン・ダと一緒に踊りました。参加者からは「大勢で踊るのが楽しかった」「DVDがあればやってみたい」などの感想が得られました。

◆滝沢市いきいきサロンでの活動



地域住民の方々が集まる「いきいきサロン」に参加させていただき、保健師とともに血圧測定や健康相談を実施しました。一人一人のペースに合わせ、一緒に身体を動かしました。作成したDVDとパンフレットを希望者に配布しました。

▼おわりに

- 1.学生が主体となり、ステージ発表を含め計5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、DVDとパンフレットを作成・配布することができた。今後も継続の必要性とともに普及活動を続けていく必要がある。
- 3.次年度はまた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。

