

(様式1)

青森県立保健大学と団体との協働事業平成30年度協働事業評価シート

■協働事業概要【公開】

事業名	あおり「杖なし会」介護予防事業														
大学担当教員／課	看護学科 准教授 千葉敦子 / 地域連携推進課														
団体	あおり「杖なし会」(会長 佐々木 弘)														
事業内容	<p>[事業目的] 高齢者を対象に筋力向上トレーニングを中心に実施し、高齢者の健康維持・増進・介護予防及び参加者相互の親睦と福祉・文化活動を行うとともに、大学の教育・研究活動に協力する。</p> <p>[内容] ① 筋力向上トレーニングの実施 大学施設を利用し、週2回(月曜日・木曜日)10時から12時に筋力向上トレーニングおよびバランス練習等を実施する。専門スタッフとして理学療法士が筋力向上トレーニング指導を行い、保健師が健康管理を行う。ボランティアは筋力向上トレーニング機器の操作等、サポートを行う。</p> <p>② 体力測定の実施 年に4回、参加者の体力測定を行い、専門スタッフ及びボランティアが測定者として従事する。</p> <p>③ 大学の教育・研究活動への協力 ・学生及び教員の研究の対象者としての協力 ・学生の実習及び演習の対象者としての協力 ・その他大学の教育・研究事業への協力</p> <p>[役割分担]</p> <table border="1"><thead><tr><th>事業項目</th><th>あおり「杖なし会」の役割</th><th>大学の役割</th></tr></thead><tbody><tr><td>青森県立保健大学を会場とした筋力向上トレーニング及び体力測定の実施</td><td>1 会場の設営、原状回復 2 スタッフによる運営 3 参加者の安全確保 4 一般ボランティアの募集・支援</td><td>1 必要な大学設備を無料で提供(光熱費以外の電話機、コピー機等ランニングコストが発生するものは除く) 2 会場設備の管理 3 学生及び一般ボランティアの募集・支援 4 教員による専門知識の提供・技術的支援</td></tr><tr><td>大学の教育・研究活動への協力</td><td>1 連絡調整、参加者への協力呼びかけ</td><td></td></tr><tr><td>その他事業の実施にあたり必要となること</td><td>1 参加者のニーズを踏まえた事業展開の検討</td><td>1 情報公開及び説明責任に関する業務</td></tr></tbody></table>			事業項目	あおり「杖なし会」の役割	大学の役割	青森県立保健大学を会場とした筋力向上トレーニング及び体力測定の実施	1 会場の設営、原状回復 2 スタッフによる運営 3 参加者の安全確保 4 一般ボランティアの募集・支援	1 必要な大学設備を無料で提供(光熱費以外の電話機、コピー機等ランニングコストが発生するものは除く) 2 会場設備の管理 3 学生及び一般ボランティアの募集・支援 4 教員による専門知識の提供・技術的支援	大学の教育・研究活動への協力	1 連絡調整、参加者への協力呼びかけ		その他事業の実施にあたり必要となること	1 参加者のニーズを踏まえた事業展開の検討	1 情報公開及び説明責任に関する業務
事業項目	あおり「杖なし会」の役割	大学の役割													
青森県立保健大学を会場とした筋力向上トレーニング及び体力測定の実施	1 会場の設営、原状回復 2 スタッフによる運営 3 参加者の安全確保 4 一般ボランティアの募集・支援	1 必要な大学設備を無料で提供(光熱費以外の電話機、コピー機等ランニングコストが発生するものは除く) 2 会場設備の管理 3 学生及び一般ボランティアの募集・支援 4 教員による専門知識の提供・技術的支援													
大学の教育・研究活動への協力	1 連絡調整、参加者への協力呼びかけ														
その他事業の実施にあたり必要となること	1 参加者のニーズを踏まえた事業展開の検討	1 情報公開及び説明責任に関する業務													
実施(契約)期間	平成30年4月1日～平成31年3月31日 【 継続事業・新規事業 】														

(様式1)

予算額	[杖なし会] スポーツ保険料 29,600 円 謝金 1,728,000 円 消耗品 37,000 円 [杖なし会参加者負担] スポーツ保険料 37,000 円 [県立保健大学負担分] ボランティア交通費相当分 480,000 円
実績 (※事業継続中の場合は、12月1時点の実績を記載)	別紙参照

■プロセス評価【公開】(実施中の場合は、12月1日時点での評価)

※下記の項目について、該当する番号を評価欄に記入してください。

評価… A:よくできた B:ある程度できた C:あまりできなかった D:できなかった E:該当しない

「E」を選択した場合は、下記記述欄にその理由を記入してください。

		評価欄		
		団体	大学	
事業実施前	1	協働で事業を実施する目的を両者で確認したか。	A	A
	2	事業の成果目標を協議のうえ決定したか。	A	A
	3	具体的な企画内容や実施内容を協議のうえ決定したか。	A	A
	4	事業を進めるための役割分担を協議のうえ決定したか。	A	A
	5	成果物(著作物)の帰属や公表、また、その活用の方法について協議したか。	B	A
事業実施段階	6	事業の進捗状況や必要な情報について共有化できたか。	A	A
	7	相手の得意な分野や弱い分野を理解し、協力し合いながら事業を進めることができたか。	A	A
	8	事業を進めるにあたり状況の変化に応じて、協議しながら柔軟な対応ができたか。	A	A
	9	お互いの機能を生かし、必要に応じて市民への参画を呼びかけたか。	B	B
事業成果や波及効果	10	事業の成果目標は達成できたか。	A	A
	11	協働で事業推進することによって、単独で実施するよりも成果が上がったか。	A	A
	12	協働で事業推進することによって、組織にとって何か変化をもたらしたか。	A	A
	13	事業の結果(成果)などを広く情報提供したか。(予定がある場合も含む)	B	B
	14	市民自らが地域の課題解決に取り組む機運が芽生えるなど、従来よりも市民の参画機会が広がったか。	A	A
	15	経費の見積は適切だったか。	A	A
	16	トラブルが発生した際の準備や対応は適切に行われたか。	A	A
総合評価		A	A	

(様式1)

「E:該当しない」を選択した場合は、その理由を記入してください。

団 体	
番号	理 由

大 学	
番号	理 由

■成果と課題点【公開】

団 体	
協働することで成果があった点	課 題 点
<ul style="list-style-type: none">・毎月の活動報告書等で、杖なし会の活動内容を大学側に知ってもらえることができた・千葉敦子先生に杖なし会のトレーニング効果についての講演をしていただいた・学内の学生ボランティアの参加があった・高齢者がベレノバ大学の学生と触れ合う機会が得られた・早めに暖房を稼働してもらえるようになり、環境面での安全性が改善された	<ul style="list-style-type: none">・はじめての協働事業だったため、成果物に関する公表についての理解が不十分であった

大 学	
協働することで成果があった点	課 題 点
<p>青森県立保健大学とあおもり「杖なし会」が協働することで、地域住民の介護予防に寄与することができた。実績報告書に記載があるように、入会3か月で体力測定結果が一部向上し、会員は歩行機能の改善や外出頻度の増加がみられるなどの効果を実感していることから、筋力向上が図られたことが考えられ、協働成果といえる。</p>	<p>本会は会員制のトレーニング事業であり、広く県民に公開することには課題がある。また、会員募集についても広く公募はしていない。その理由はマンパワー不足と機器使用にある。現在は1回あたり40人、実人数で90人程度が参加しており、理学療法士1名と保健師1名の専門職がサポートしているが、これ以上人数が増えると安全面での課題が出てくるのが危惧される。</p>

あおもり「杖なし会」

平成 30 年度実績（12/1 現在）

実施期間：平成 30 年 4 月 1 日～12 月 1 日

実施回数：4 月～11 月 月木午前中 60 回

利用者数：延べ 2,106 人（毎月の活動報告書に詳細記載）

活動内容：年間を通し、マシンを利用した筋力向上トレーニングと機能的トレーニングを行う

4 月 体力測定

5 月 アメリカベレノバ大学との交流

7 月 総会、千葉敦子先生による講演「杖なし会のトレーニング効果について」
体力測定

8 月 青森市スポレク大会に参加

9 月 バス遠足

11 月 体力測定

●●●● 杖なし会の様子 ●●●●●●●●

【トレーニング風景（1 日の流れ）】

①保健師による健康チェック



9 時頃から会員さんが集まってきます。自分のカルテを持って、まずは保健師による健康チェックを受けます。血圧と脈拍を測定し、トレーニングが安全にできるかを確認します。

②スタッフミーティング



トレーニングの前にはスタッフとボランティア全員でミーティングをします。健康チェックで気になる人はいないか、運動で注意が必要な人はいないかの情報を共有します。

③ウォーミングアップ



10時から全員でウォーミングアップをします。理学療法士の指導により、筋肉や関節を徐々にほぐし、トレーニングが安全にできるような体の準備をします。

④マシンを使用した筋力トレーニング



人数が多いのでトレーニングは2グループにわけて行います。Aグループは最初にマシンを使用した筋力トレーニングを行います。それぞれのマシンにボランティアさんがつき、会員さんに応じた負荷や座面の位置等の調整をします。顔色や表情を観察しながら回数を決めます。

⑤体育館での軽運動



Bグループは、体育館で理学療法士の指導の下で運動を行います。マットを使用したバランス運動や歩行運動、時にはフラインボール等のスポーツを取り入れながら、楽しく体力作りを行います。1時間ほどでAグループと交代し、今度はマシンを使用した筋力トレーニングを行います。

⑥クールダウン



トレーニングの最後はクールダウンを全員で行います。疲れた筋肉をほぐし、痛みが出ないようにします。床に座れない人には椅子を準備するなど、細かい支援をボランティアさんがしてくれます。健康チェックで血圧が高かった人は帰る前にもう一度測定します。

【その他の活動】

体力測定



3か月に1回、体力測定を行います。結果は個人のカルテに記入し、会員とスタッフの双方が数値を確認できるようにしています。データはグラフ化して個人にお返します。会員さんは自分の体力測定結果に興味津々です。

ベレノバ大学との交流



ベレノバ大学との交流を行いました。一緒にトレーニングをすることですぐに打ち解け、楽しく過ごしました。

お花見



外出の機会を増やし、親睦を深める目的でお花見を計画しました。会員さんは生き生きしています。

その他、青森市のスポレク大会への参加、学生の授業への協力も行いました。

●●●● 事例紹介 ●●●●●●●●

杖なし会の効果を検証するために、今年度入会したお二人の事例について紹介します。

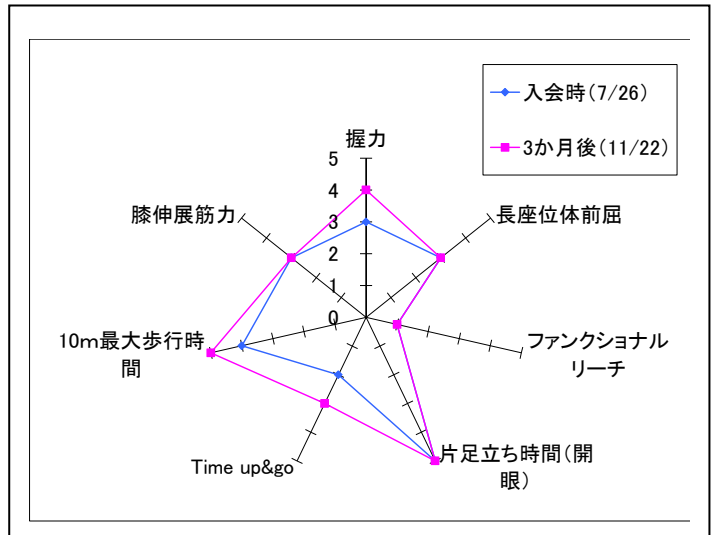
2018.6月入会 Kさん 男性 68歳 週1回参加

入会のきっかけ 両大腿骨骨折のケガで入院し手術をした。退院し家で過ごしているうちに、入院していた時よりも歩けなくなってきたため、運動したいと思い入会した。

入会時の状態 杖歩行で小さな歩幅でゆっくりと歩き、ふらつきも見られる

現在（入会5ヶ月）

杖なしで歩けるようになり、町内を1周歩くのに半分の時間で歩けるようになった。歩行に自信がつき、職場復帰して簡単な仕事をするようになった。車の運転も再開できた。



グラフ：Kさんの体力測定の結果

トレーニング開始3か月後で、握力、10m最大歩行時間、timeup&goテストの3項目で改善が見られました。下肢筋力が向上したことで歩行がスムーズになったと考えられます。

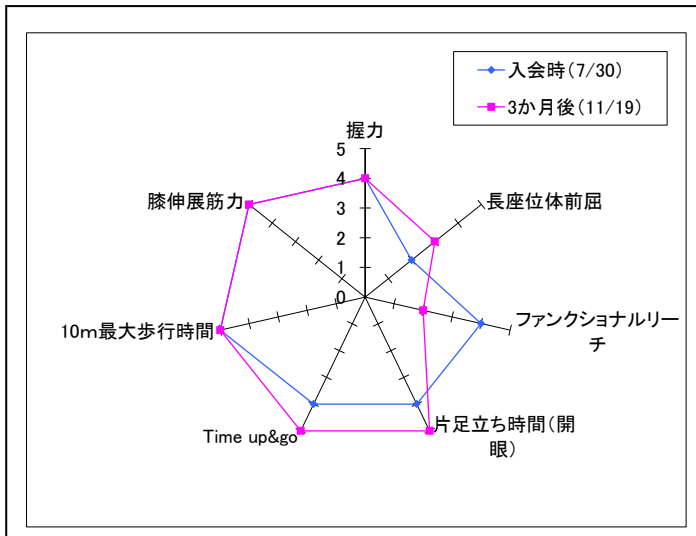
2018.6月入会 Aさん 女性 66歳週1回参加

入会のきっかけ 山登りが趣味。友人と山登りをしている時に足腰の衰えを指摘された。友人から杖なし会のことを聞き、筋力をつけたいと思い入会した。

入会時の状態 常に肩こりがあり、1ヶ月に3回は3日続くような頭痛があった。腰痛がひどく、台所に立つには必ず腰痛ベルトをつけていた。

現在（入会5ヶ月）

頭痛と肩こりが改善してきている。3日続くような頭痛はなくなった。台所に立つとき、短時間ならベルトが不要になった。かかりつけ医より勧められ、糖尿病予防のため、10月より週2回参加に増やした。



グラフ：Aさんの体力測定の結果

トレーニング開始 3 か月後で、長座位体前屈、片足時間、timeup&go テストの 3 項目で改善が見られました。一方で、ファンクショナルリーチは低下していました。

●●●● その他の方々の参加者の声 ●●●●●

杖なし会に参加しての変化について会員さんにお聞きしました。

入会するときは、膝が痛く杖をついていたが、杖がいらず普通に歩けるようになった。
夫には「あのまま寝たきりになると思っていた」と言われた。

会で新しい仲間ができ、そこから新たに新しい人と人の繋がりが生まれ、日常生活の中で活動の幅がとても広がった。

体力低下を感じ入会したが、体力がついてきた実感があり、生まれたばかりの孫の世話をしに北海道へ行くことができて嬉しかった。

腰痛で車の乗り降りもつらかった。湿布を何枚も貼っていた。限られた人との付き合いしかなかった。今は痛みが激減し湿布がほとんど不要になり、友達へあげることもある。友人も増え楽しい。

入会時、血圧が不安定だった。お酒を飲むと血圧が高くなっていた。運動に定期的に参加することで健康を意識できた。お酒が原因だと気づき、納得し禁酒。血圧が安定した。

会に参加し運動だけでなく、食事など健康の意識を持ったのか、体重が4kg減った。

血圧を会で毎回測定しているのが参考になっている。受診や健診のときに高めになるが、会での値を話すと理解してもらえる。

昨年9月三叉神経の手術をし、1ヶ月入院。退院後も顔の右側の麻痺しびれあり、ほとんど家で過ごす毎日。会話が難しく外出が減り、気持ちは落ち込みがちだった。会に参加し会員と交流すると、とにかく気持ちが前向きになった。体の回復も早かったと思う。(同じ患者友達の中には前向きになれず悩んでいる人もいる) まだ、急な電話はとれないが、日常生活には問題なく、会に参加してよかった。

家族から見て(会員 96歳 女性)

体育館で歩行・体操を行い、全身を動かしていることが自立生活につながっているようです。みなさんとの会話や運動をすることで頭の体操にもなって普段よりも顔にハリがでてきています。良い時間を過ごさせていただいております。