

平岡町わくわく健幸教室の紹介

杏林大学保健学部理学療法学科 榎本雪絵

平岡町老友クラブ 来住野啓治

八王子市高齢者あんしん相談センター子安（地域包括支援センター）職員一同

平岡町老友会（会長木住野啓治氏）が、「健康増進のため運動をしたい」と、八王子市高齢者あんしん相談センター子安（地域包括支援センター）に相談したことをきっかけに、平岡町わくわく健幸教室が開催されることとなった。教室開催の目的は、平岡町在住高齢者の健康増進および健康教育を行い、実施期間終了後も住民主体で健康教室などが開催できるよう支援することである。健幸教室の開催は2013年7月14日から2014年6月18日までの毎月第2、4土曜日とし、健康増進に関するミニ講義とセラバンドを用いた体操もしくは定期的な体力測定を1回につき90分程度実施している。健幸教室の参加者は16名程度で、教室を開始してから6か月が経過した現在においても脱落者はいない（申し込みのみで教室に参加していない者、申し込み時に血圧が高くて受診を勧めた者を除く）。2013年11月9日からは、杏林大学保健学部理学療法学科の学生が運動指導や体力測定の補助として参加し、今では1回につき10～16名ほど参加するようになった。この教室の参加者が、教室を自主開催できるようになることが今後の課題である。