

健康ウォーキング

高齢化が進む中、高齢者の健康維持のために、当施設は何かできないかという考えから、65歳以上の地域住民を対象に当施設主催の「健康ウォーキング」を実施している。全行程5kmのコースであり、健康チェックやストレッチ、休憩を取り入れ、参加者の健康と安全を考えた体制を確保している。

社会福祉法人 **宇水会**

〒872-0101 大分県宇佐市大字高森1302番地の2

TEL：0978-37-3100 / FAX：0978-37-3101

【法人の概要】

法人設立年：昭和56年6月

経営施設、事業（数）：1施設 10事業

経営施設、事業（種別）：

特別養護老人ホーム…1 / 認知症対応型老人共同生活援助事業…1 / 障害福祉サービス事業…1 / デイサービス…1 / 訪問入浴介護事業…1 / 居宅介護支援事業…1 / 居宅介護等事業…1 / 介護予防訪問入浴介護事業…1 / 配食サービス事業…1 / 短期入所事業…1 / 地域包括支援センターを運営する事業…1

【法人の理念・経営方針】

「自宅との架け橋」

1. 公正でよりよいサービスの提供と思いやりの心の醸成。
2. よりよいサービスの実現に向けたスタッフ全員の研修・研鑽。
3. ご利用者のプライバシー保護と個性の尊重。
4. 開かれた施設づくりと地域への貢献。

実施施設の概要

施設名：宇水園

施設種別：特別養護老人ホーム

活動開始年：平成16年11月

活動の頻度・時間：年1（回）、

1回あたり4（時間）

活動の対象者：地域の高齢者、スタッフ等



活動実施の背景、実施にいたった理由

世界的に類を見ない早さで高齢化社会が進行する中、元気な高齢者がいつまでも変わらずに過ごす事ができるため、高齢者福祉施設として何ができるのか。高齢者をとりまく地域社会の一翼として何ができるのか。グローバルな視点の中から身近で実施可能なものとして、当施設主催の「健康ウォーキング」を立案した。

65歳以上の一般の方々を対象とした「健康ウォーキング」を実施することで、参加者にとって、季節の風を感じながら自分の健康を見つめ直す一つの機会にして頂くとともに、目的達成の満足感を堪能して頂く事を全体目標として掲げた。

また当時、施設の内部的なものとして各事業所管理職に対して管理職研修を行っていた経緯もあり、業務上の様々な問題解決方法の実践や目標達成に向けたQC活動の一環として、この行事を位置づけた。

実施内容

出発地点である当施設までは、各自で集合をお願いしている経緯から、自家用車での参加者も多数想定されていたため、ゴールも出発地点と同じ「折り返し型」とした。

参加者は、集合場所に集まると簡単な問診と主治医の確認、血圧測定等の健康チェックを受けた後、健康運動指導士によるストレッチを行い、全行程5kmのコースへ出発する。

参加者が高齢のため配慮すべき点も多く、道路交通上の安全確保はもとより、健康上のリスクも多く想定されたため、途中休憩を含めたペース配分は各自の身体状態に合わせたものとし、医師並びに看護師を数名ウォーキングに同伴した。さらに、コースを数ブロックに分け、酸素ポンペを積んだ先導車がコース上で待機する事で万が一に備えるとともに、施設設置の本部事務所、ウォーキング本隊各班及び先導車のネットワークを構築し、最新情報の共有化を確保した。

また、通常のウォーキングと違い、参加者の十分な休息

と進行上の全体調整を図る目的から、全行程途中で休憩時間帯を設け、前半と後半とに分ける形を採用した。

ゴール後、健康チェックとストレッチ体操をし、そのまま解散となる。

活動効果

当施設のQC活動として端を発したイベントであったが実際、企画段階において「ブレイン・ストーミング」や「ロジック・ツリー」等、今までにない問題解決の具体的手法を活用する場面も多く見られ、管理職研修の実践の場として、事業所間の枠を越えた高い参加意識を捉えることができた。

高齢者の「健康」について自治体の取り組みも強化されている中、高齢者自身にとっても興味ある事であり、一般・行政関係と多方面から多くの方の参加が頂けた事からも、関心の高さを伺い知る事ができた。

途中の休憩時間は、大鍋により郷土料理の「だんご汁」や、「食」を含めて健康をトータル的に考えて「五穀米」のおにぎりをふるまい、フォークダンスや高齢者福祉の様々な取り組みについて説明等を行った。参加者も、配布された万歩計の数値を持参した手帳に記載したりと、自由に過ごされ大変好評を頂いた。

今後の課題

ひとえに65歳以上の高齢者としても、「元気さ」については個人レベルの差が大きく、設定コースの全行程5kmを物足りないとするか、十分とするか大きく意見が分かれた。ただし、この点については企画段階より予測はされており、先行するグループについては1周1.5kmの周遊コースを別枠で組み、後者が追いつくまでの調整を行った。今後は複数コースを準備し、身体レベルに応じて参加コースを選択したり、郷土史を踏まえた「史跡巡りウォーキング」や「ラリー」等、興味を引く内容できめの細かなものにしていきたい。

また、参加者については別のイベントにも参加頂けるよう、今後どのように施設との関わりを保って頂けるかが課題の一つである。

主な経費や財源の内訳（年間あたり）

<主な経費>	<概算額>
万歩計	¥25,500
参加者携帯カードケース	¥3,000
参加昼食、お茶代、等	¥15,000
<合計>	¥43,500

<主な財源>	<概算額>
・施設負担額	¥33,500
・その他の収入 (寄付：菓子代、等)	¥10,000
<合計>	¥43,500

