

事前調査票課題一覧

「日頃関わっている方がこういうことに困っている」などの課題について

高齡	<ul style="list-style-type: none"> ・元氣な高齡者と何もしない、できない高齡者との差がある。 (私の母は 84 歳でスポーツジム(カーブス)、ノルディックウォーキング、アクアビクスとびっくりするくらい運動している。) ・家から出かけることが大変。 ・交通手段がない。 ・どんなスポーツが向いているのかわからない。 ・シニア世代と小学生との各競技会を企画してはどうか。 ・人との交流が多い人は刺激を受けるので健康にプラスなのだが、1人暮らしの方などは交流するきっかけがないし、交流したいとも思っていない。 ・健康のための運動は、一人でするより仲間とする方が健康にプラスなのだが、例えばウォーキングを仲間でやるきっかけづくりがわからない。 ・地域で行っているサロンに参加する人は体や頭を動かして刺激し、仲間と過ごして刺激を受けて健康になるのだが、参加したいと思わない人をどうするか。 ・心と身体は車の両輪で、どちらも負荷をかけて刺激を受けることで健康になることがわかっているが、読み書きや体操をどう繋げるかわからない。 ・仲間と交流することで笑いがあると健康につながるナチュラルキラー細胞の活性化などがわかっているのだから笑いヨガを広める。 ・地域の自治会活動への参加が認知症になるリスクを下げるのがわかっているのだから、自治会に働きかけ、高齡者が担当するスポーツイベントなどができるとおもしろいのではないか。 ・老人クラブや趣味のサークルでも、役員を担うことで生きがいや責任感が高まり長生きに繋がるのだが、誰もが面倒くさがってなり手がいない。 ・フレイル予防には、運動+栄養+社会参加 ウォーキングを個人でやっている人は多いが、集団でやる機会がない。たとえばスポーツ協会の中に「歩こう会」を作るなど、何かが必要。 高齡者向けのニュースポーツの紹介をしても、個人ではなかなか参加しづらいので老人クラブ単位で紹介するのはどうか。 ・フレイルを身近な問題としてとらえてもらうために、老人福祉センターで定期的にフレイル予防の教室や講座を開催したらどうか。 ・第8期高齡福祉計画策定の基礎資料とした介護予防・日常生活圏域ニーズ調査で「週1回以上運動やスポーツのグループに参加している割合が16.8%と低い。 ・健康な方と要介護状態の中間(フレイル)状態の方が運動や社会参加する場が少ない。 ・コロナ禍で外出の機会や人と会う機会が減少し、閉じこもりがちになった。体力が低下したとの声あり。 ・市主催のいきいき運動教室(年880人程度の参加)は7~8割が継続参加者で新規の参加者開拓が必要。 ・新たな活動やコミュニティに抵抗のある高齡者は社会参加の場が少なくなりがちである。
障がい	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭環境により外と交流できないケースがある。 ・障がいの程度によりスポーツにかかわれないケースがある。 ・外に出ない障がい者の人も肥満傾向が見受けられる。 ・1人で運動することが困難である。 ・スポーツに取り組む気力がない。 ・人の目が気になりスポーツができない。 ・「障がいを持っているからスポーツができない」ではなく、みんなでルールを少し変えて障がいを持った人も健常者もみんなのできるようなものがあれば良い。 ・スポーツを一人でやりたい人もいるため、みんなでできるものだけではなく、一人でもできるものがあれば良い。 ・イベントチラシを見て、自分の障がいの程度で参加して良いのか悩む人がいる。「障がいのある方もご相談のります」のような一文があると良い。 ・観戦するのもスポーツ、見て楽しめるスポーツもあれば良い。 ・吉川市で開催されている「ふれあいスポーツ大会」・「屋内スポーツ大会」、「なまずの里マラソン」・「高齡者スポーツ大会」「市民体育祭」に障がいのある方が参加していたが、コロナウイルス感染症の影響で今まで行われていた大会が軒並み中止となり、結果的にスポーツ活動への意欲低下となっている。 ・スポーツへの参加は障がいのある方にとって「健康の維持」・「他者との交流」という大きな意味がある。スポーツや文化といった活動は障がいのある・なしに問われない部分

	<p>もあり、一般のスポーツクラブやサークルに参加している人もいる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍ではあるが、障がい者スポーツのみならず、子ども・高齢者を含む地域の方々と交流できるスポーツ活動の場が確保していけることを望む。 ・健康寿命を延ばすという観点からも日頃の運動は大事であり、他者との交流する機会があることで認知能力の維持などになっていくかと思う。(高齢者も同様) ・障がい関係なく場所の確保・参加機会を増やすこと・今行っている市内のスポーツ団体の活動サポートなどが必要。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・地元のコミュニティに入りづらく、情報が入ってこない。 ・スポーツ少年団の事業として今後子どもたちが地域イベントにどのような型で参加していくのかを検討したい。 ・地域でスポーツを定期的に行うことがない。 ・指導者が地域にいない。 ・身近な場所で集える場が少ない。(地域型介護予防教室は44/95自治会で実施。集会所を持っていない自治会や公共施設が近くにいない等、歩いて行ける場所の確保が困難) ・情報収集の方法が限られやすいため、地域の活動やイベント情報を得にくいことも考えられる。
働く世代	<ul style="list-style-type: none"> ・時間を作る余裕がない。 ・身体を動かした後の筋肉痛が怖い。 ・家族全員で楽しめるものがあれば良い。 ・ジム等に通い運動をしている人は健康に気を使い、体形に気を使うので食事もよく考えているが、特に気を付けない人は徐々に肥満の道に進んでいる。・特定検診を受けている人の中で、BMIが25以上の方が、県内でも吉川市は多い。(メタボが多い) ・便利な世の中になる一方、日常的に身体を動かす機会が少なくなっている。階段を上る、立ってお皿洗いをするだけでも糖尿病や高血糖を防ぐために効果的。 ・産直ウォーキングなどのイベントは、リピーターが多いため、新規参加者を増やすことが課題。 ・コミュニティに入らなくても一人でも身体を動かすことが好きな人もいるため、その人たち向けの運動なども発信していければ良い。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・公園などで遊びたいが禁止事項(ボール禁止)などがあり難しい。 ・ゲーム機がないと友達と遊べない。 ・スポーツ少年団には保護者の組織で「母集団」があるので、連携コミュニティを通じ子どものスポーツへの参加と仲間作りをどうするのかを進めたい。 ・特に中学生はコロナ禍ということもあり、部活動の活動制限がある。このことは当然のことではあるが、当たり前のこととなり、部活動に対する価値が下がっていく傾向にあることが心配である。中学生の活動にとどまらず、広く健康スポーツの礎となる活動であるので、見守っていく必要があると感じている。 ・一般的に「運動神経」と言われる、脳から筋肉に運動の指令を伝える神経細胞同士の伝達システム＝「神経系」は、6歳までに約90%まで急速に発達するが、この大切な時期に体を動かすことの重要性を認識する機会がない。 ・体を動かすことで脳の活動も活性化され集中力がUP、また意欲、自己統制力、社会性などにも効果があることを知らない市民が多い。 ・SNS等の氾濫する情報処理やゲーム等に係る時間の増加、共働き、習い事などにより、体を動かす機会が減少している。 <p>・学校が休みの日のイベントについて、</p> <ol style="list-style-type: none"> ①子どもだけで参加できるイベントが少ない。 ②保護者からの申し込みが必要なものが多く、イベントへの参加が保護者の意向によることが多い。 ③学校からのチラシ配布では他の情報に紛れてしまい、必要な情報が子どもに届かない。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・コロナ禍のため、WEBで楽しめるスポーツ動画などの配信があると良いと思う。 ・平日昼間の運動施設の利用者が少ない点(全体として) ・旭地区センタートレーニングルームの利用者がすくない。(マシンの設備の老朽化や更新されていないトレーニング案内など) ・屋内施設が少なく天候に左右されない運動環境の改善 ・運動施設の提供だけでなく教室開催による運動コミュニティ形成