

第4回

温泉を活用した健康まちづくり事業
運動・スポーツ習慣化促進チーム会議

と き：令和6年3月18日（月）
午後6時30分から

ところ：三朝町役場 第2会議室

~~~~~ 日 程 ~~~~~

- 1 開 会
- 2 アイスブレイク(バランスボールを使った動き運動体験)
- 3 前回会議(12/22)の振り返り
- 4 報告事項
  - ◇運動・スポーツ習慣化促進事業について
    - ・温泉運動浴・・・資料1
    - ・湯ラックス・・・資料2
  - ◇鳥取看護大学田中教授による分析について・・・資料3
- 5 グループワーク
  - ◇温泉を活用した健康づくりの取組のアイデア出し
- 6 その他
- 7 閉 会

# 温泉を活用した健康まちづくり事業 運動・スポーツ習慣化促進チーム会議委員名簿

| 所 属 等      | 職名等                | 氏名（敬称略） | 備考                    |
|------------|--------------------|---------|-----------------------|
| 三朝温泉病院     | 診療技術部長             | 山根 隆治   | 温泉健康ワーキンググループ会議委員（R4） |
| 三朝温泉病院     | 理学療法主任             | 別所 大樹   |                       |
| 三朝町社会福祉協議会 | 総務課長               | 松田 進    | 温泉健康ワーキンググループ会議委員（R4） |
| 三朝温泉観光協会   | 職員                 | 相生 祐司   |                       |
| 三朝温泉旅館協同組合 | 事務局長               | 中川 隼    |                       |
| 三朝町商工会     | 青年部副部長             | 新藤 俊貴   |                       |
| NPOみささ温泉   | 常任理事               | 山内 有二   | 温泉健康ワーキンググループ会議委員（R4） |
| 地域協議会連絡会   | 三徳地域協議会事務局員        | 深田 美鈴   |                       |
| スポーツ推進委員会  | 副会長                | 森 正広    |                       |
| スポーツ推進委員会  | 健康増進チームリーダー        | 米田 愛子   |                       |
| 三朝町        | 地域振興監<br>（兼企画健康課長） | 青木 大雄   | 座長                    |

## 事務局（三朝町）

| 所 属 等 | 職名等 | 氏 名   |  |
|-------|-----|-------|--|
| 観光交流課 | 課長  | 藤井 紀好 |  |
| 福祉課   | 課長  | 矢吹 和美 |  |
| 社会教育課 | 課長  | 角田 正紀 |  |

※その他各課から必要に応じて担当者出席

※庶務は、企画健康課が担当

### 事業名 温泉運動浴

#### ■ 目的

概ね60～70歳の方を対象に温泉プールで湯中運動を行い、温泉の良さ、湯中運動の効果を知ることによって日々の運動定着につなげる。

そして、町が進める温泉を活用した健康まちづくり事業の実現を目指す。

#### ■ 取組概要

町内にある三朝温泉病院内の温泉プールを使い、対象者に対して理学療法士による湯中運動、日常生活（特に入浴時）でもできるストレッチ等の指導を行った。

また、各種身体測定を行い、取組前後の対象者の身体的変化を比較し、効果を測定する。

#### ■ 参加対象者・参加者数

・概ね60～70歳の方 ・温泉プールを利用したことがない方

・脚や腰に不安がある人 ⇒公募により7名を決定

①6名 ②5名 ③7名 ④7名 ⑤7名 ⑥7名 ⑦6名 ⑧7名

合計：52名(延べ)

#### ■ 実施時期・回数

11月～2月 各月2回、計8回

#### ■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

①温泉プールを利用したことがない方をターゲットとした。

⇒湯中運動の効果を知ってもらうため

②理学療法士による指導

⇒安全面に配慮しつつ、ストレッチから汗をしっかりと流せるメニューまで幅広く体験することが可能

⇒足や腰に不安がある方でも取り組める内容を提供することが可能

③運動の良さ、温泉の良さを伝えるミニ講義を行った。



#### ■ 事業効果を上げるために行った工夫

・病院施設が保有する体組成計測定器等を使用し、事業前後における変化を測定した。

・豪雪地域であり、冬季は体を動かすにいとえられることからこの時期の開催にすることで運動不足の解消につながると考えた。

・自宅でも取り組めるストレッチの指導を行った。

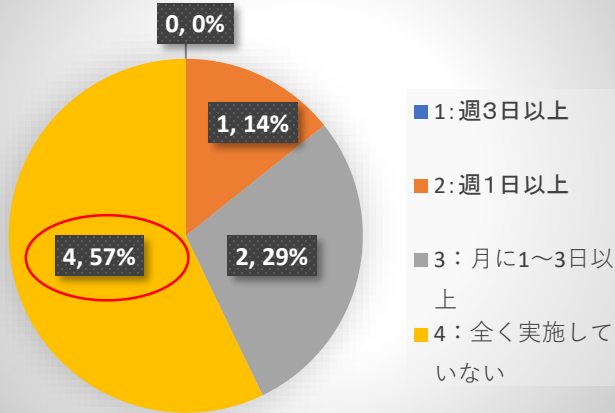
#### ■ 事業実施に当たって苦労したこと、課題等

・会場が病院であり、初の取組であることから規模や費用面での調整に課題を感じた。

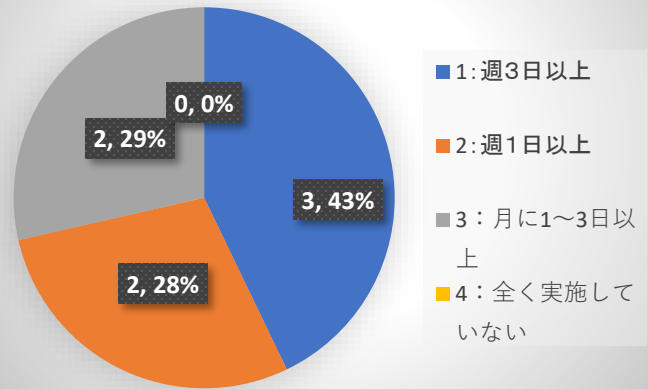
・実施回数を増やす場合に会場と指導者の確保が最も難しいと感じた。

# アンケート結果①

## 前) 1か月間の運動頻度



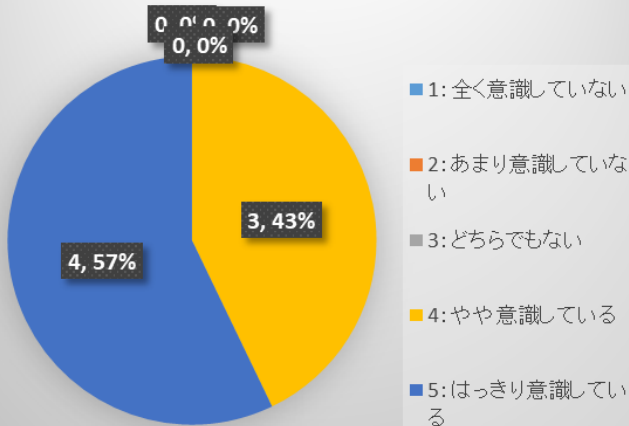
## 後) 1か月間の運動頻度



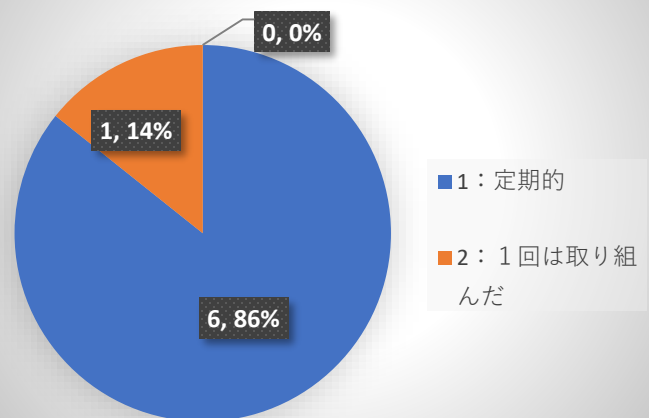
>> 運動頻度の向上がみられる

- ・ 全く実施していない 前: 4人 ⇒ 後: 0人
- ・ 週3日以上 前: 0人 ⇒ 後: 3人

## 質問I: 体を動かす意識

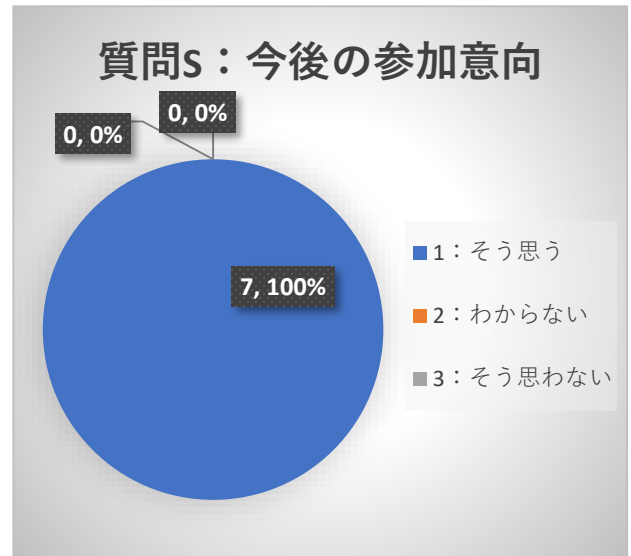
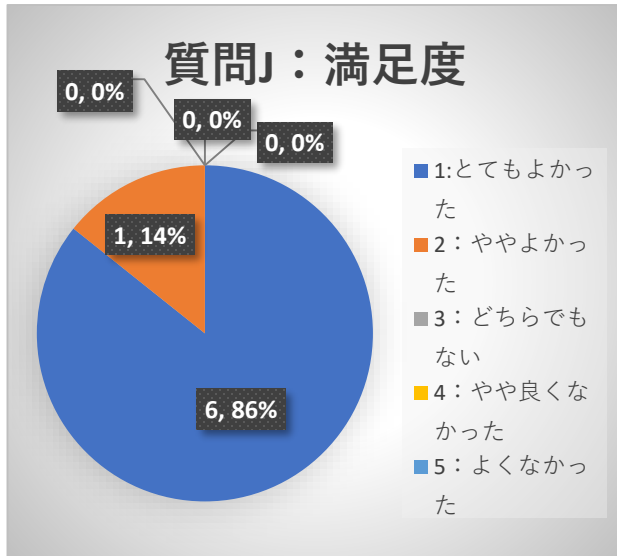


## 質問N: 自宅ストレッチ

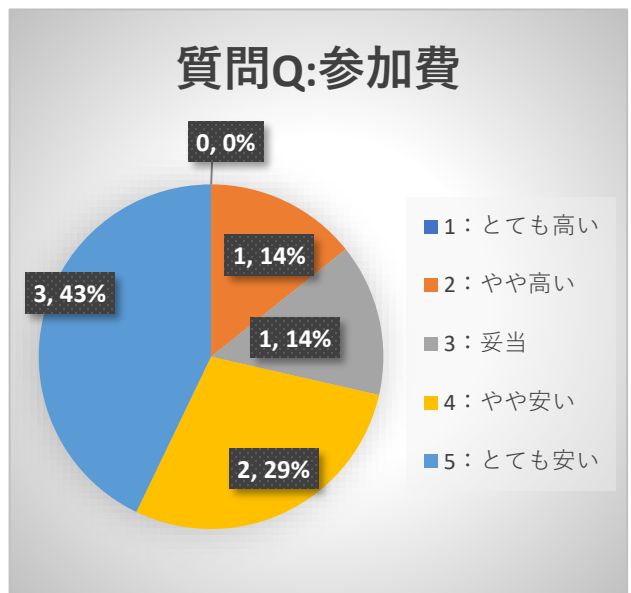
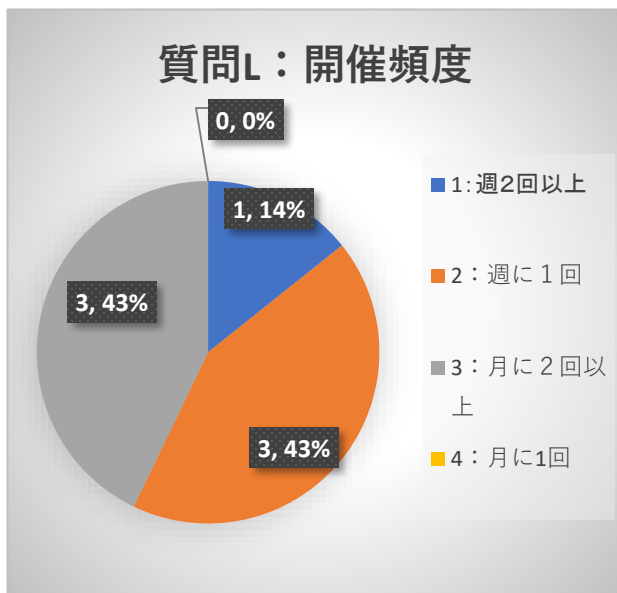


>> 普段の生活から体を意識した行動することの定着につながっている

## アンケート結果②



>> 高満足度かつ継続した参加意向が確認された  
(参考)痛みが和らいだ、歩行がより安定したとの声あり



>> 検討・改善が必要な要素の収集にもつながった

### 事業名 温泉フィットネス（湯ラックス）

#### ■ 目的

ストレッチやヨガ等の軽度な運動を通して、体を動かす習慣をつけるとともに運動後の入浴を関連付ける。

#### ■ 取組概要

町内にある温泉旅館でインストラクター指導によるストレッチやヨガ等の教室を実施した。（世代別に3コースを設定）

また、会場を温泉旅館としたことで三朝温泉の利用を促進し、運動後の入浴が増加することを見込んだ。

#### ■ 参加対象者・参加者数

パパママコース：①8名 ②7名 ③8名 ④6名 計29名

ナイトコース：①18名 ②19名 ③12名 ④17名 計66名

朝からすっきりコース：①14名 ②13名 ③9名 ④9名 計45名

合計：140名(延べ)

#### ■ 実施時期・回数

12～1月の月2回 全3コース×4回＝計12回

#### ■ スポーツ無関心層を取り込み習慣化させるために行った工夫

- ・町民にとって非日常空間である温泉旅館を会場としたこと。
- ・運動することと入浴することが合わせて定着するような仕組みとしたこと。
- ・会場に肌年齢・血管年齢・骨密度年齢などの測定機器を設置したこと。

#### ■ 事業効果を上げるために行った工夫

- ・23種のヨガ・ストレッチ動画を自宅等でも視聴可能とした。  
⇒4回の直接対面フィットネスに加え、自宅等でも取り組める仕組みとして実施した。
- ・コース別に時間の設定をかえることで参加者数確保につとめた。
- ・コース別でレッスン内容をかえた。

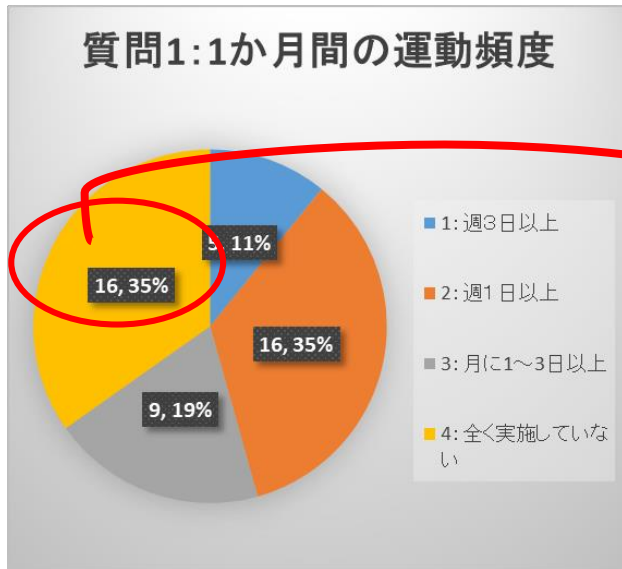
#### ■ 事業実施に当たって苦労したこと、課題等

- ・インストラクターの確保  
⇒町内等でインストラクターの確保が難しかった。
- ・料金設定や開催日時等の設定
- ・温泉旅館を会場とした開催が初めてであること、ターゲットを幅広い世代としたことで募集に至るまでのステップで苦労した。

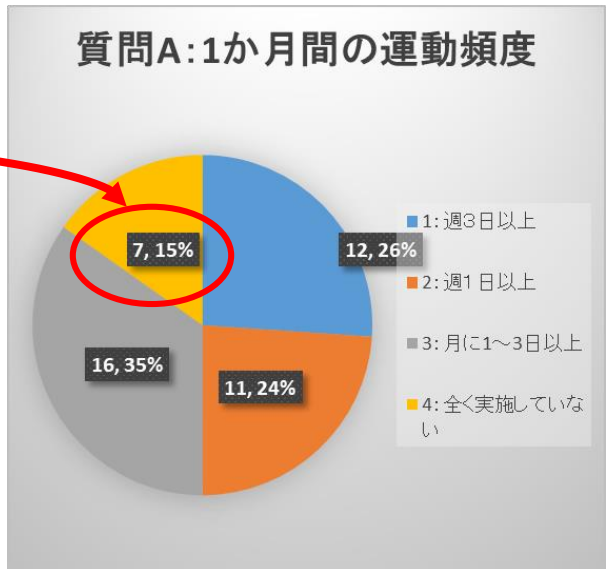


# アンケート結果①

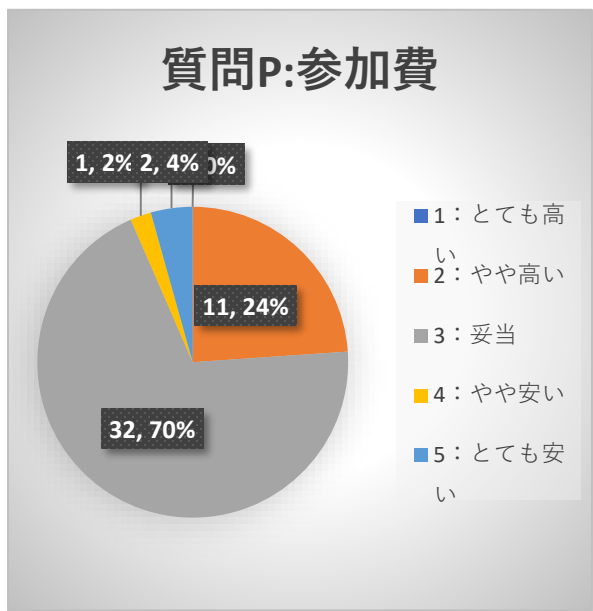
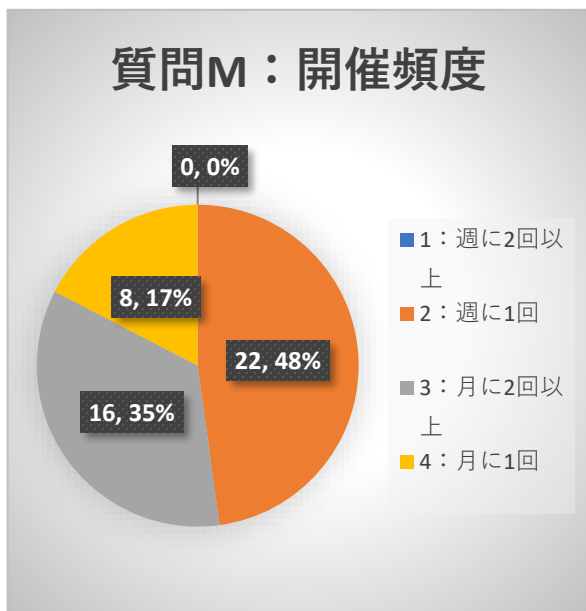
前



後



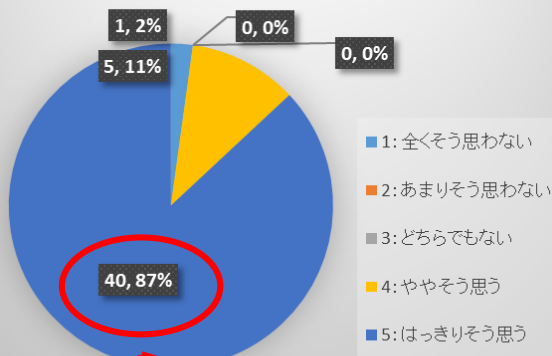
>> 運動頻度の向上がみられる



>> 検討・改善が必要な要素の収集につながった

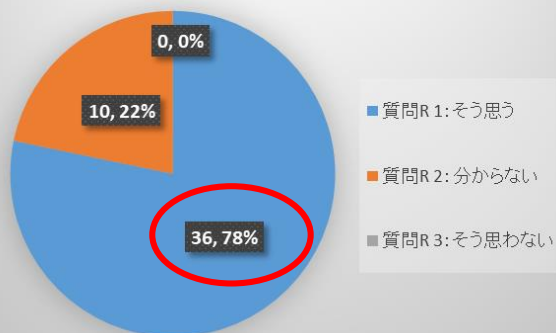
# アンケート結果②

質問D: 運動やスポーツは健康や体力づくりに有効か

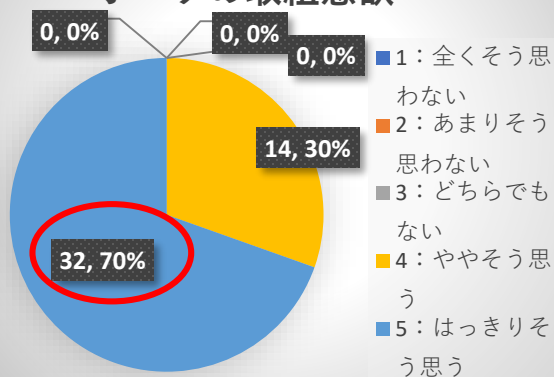


運動やスポーツをすることの有効性を多くの人が認識している

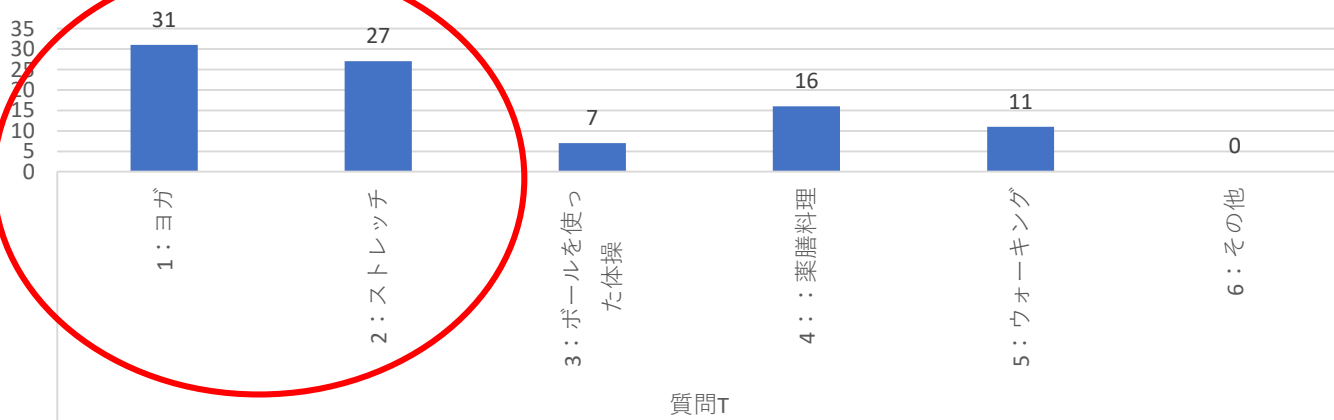
質問R: 今後の参加意向



質問E: 今後の運動・スポーツの取組意欲



質問T: やってみたいこと



令和5年度運動・スポーツ習慣化促進事業アンケート調査結果分析等講話（概要）

日時 令和6年3月15日（金）10：30～正午

場所 鳥取看護大学学部長室

講師 鳥取看護大学 看護学部 田中響教授

◆講師紹介

- ・兵庫県立大学 看護学部助手や園田学園女子大学（そのだぐえんじょしだいがく）人間健康学部講師などを務められた後、鳥取短期大学幼児教育保育学科、鳥取看護大学設置準備室教授を歴任し、2015年からは鳥取看護大学看護学部の教授
- ・本事業における助言をいただくほか、温泉を活用した健康まちづくりシンポジウム（1月21日開催）の講師として登壇

◆アンケート分析

- ・アンケート結果を比較して、数値が改善したことがわかった
- ・質問内容や前後の比較が異なるため、統計的に有意とは言えないが、平均値はほぼ全て上昇した
- ・特に、運動意識の向上や健康意識の向上が良い結果として挙げられ、特に運動習慣のない人が意識を向けることができた
- ・講師や料金に関する評価は良好であり、プログラムの効果は肯定的である
- ・湯ラックスでは、椅子ヨガなどのプログラムが好評であり、特に、子育て世代の参加者にとってプログラムが有益であると感じられた
- ・誘いたいと思う参加者の多さや満足度の高さは、取り組みの成功を示している
- ・総括的に、運動意識の向上や健康意識の向上に寄与するものであり、特に運動習慣のない人に対して有効であったと結論付けられる
- ・ただし、改善の余地として、より取り組みやすい内容や、温泉の活用方法に関しては課題
- ・三朝温泉の利用状況や健康意識についての質問を通じて、健康状態との関連性を探ることができる
- ・温泉病院での測定結果やアンケート調査により、温泉の健康への効果が示唆され、参加意欲を高めることが期待される
- ・取り組みを広げる際には、地域特性や生活圏域を考慮し、持続可能な事業として展開することが重要
- ・集落対応や骨密度測定など、地域の健康促進に役立つ取り組みを検討し、結果をフィードバックすることで、参加者の健康意識を高める可能性がある

◆提案

【フラダンス】

- ・フラダンスは年齢に関係なく楽しめ、健康向上にも役立つ
- ・高齢者も参加できるため、地域のクラスには多くの70代の参加者がいる

- ・フラダンスを湯ラックスの一環として提供し、高齢者の体験や健康促進につなげられる
- ・温泉施設でのフラダンスレッスンを考え、参加者に温泉チケットを提供する
- ・フラダンスは健康促進の一環として位置付け、骨密度の向上などの効果も期待される
- ・フラダンスの人气が高まっており、伊香保温泉などでフェスティバルが開催されている
- ・温泉とフラダンスは組み合わせて健康促進に取り組むことが可能であり、地域の健康まちづくりに貢献することができると考えられる

#### 【ウォーキング】

- ・ウォーキングは普及しているが、健康促進や運動習慣化の観点からも重要
- ・ウェルネスウォーキングは血圧を管理しながら歩くことで健康に良いとされている
- ・ウェルネスウォーキングは高齢者にも適しており、血圧の改善などの効果がある
- ・ウォーキング事業は地域全体の参加が可能であり、町を歩くことで健康効果を期待できる
- ・ウォーキングは温泉地など自然環境を活用しやすく、健康促進のための取り組みとして適している



## グループワークの進め方

### 趣旨

運動・スポーツ習慣化促進事業の拡充を図るため、様々な所属・立場の委員から意見を出し合うことで新たな発想を生み出し、アイデアの昇華につなげる

### 手法

ブレインストーミング

>>> 模造紙と付箋とペンを用意しています。

キーワードを付箋に記載して模造紙に貼ります。

他の人の意見を聞いたり、見たりしながら関連するキーワードから話を広げていきます。

### 3原則

- ① ポジティブ原則
- ② 質より量
- ③ はっきり、くっきり、分かりやすく

### 流れ

Aグループ(山根、松田、中川、新藤、米田)

Bグループ(別所、相生、山内、深田、森)に分かれて、

### テーマ

① 湯ラックス・温泉運動浴について(10分)

② 新規の取組について(10分)

についてアイデアだし行う ⇒ 出た意見は事務局が集約 ⇒ 後日共有

※その場でのグループごとの発表はなし

# テーマ別エッセンス

※下記は、参考です。必ずこのことについて、意見を求めるものではありません。

## ① 湯ラックス・温泉運動浴

・会場

・メニュー



## ② 新規の取組

・ウォーキング

・e スポーツ

・フラダンス

・ホットヨガ

・ストレッチ

