

令和 元年度
日置市健康モデル都市プロジェクト

体験型健康医学教室 (りんご教室)企業版

報告書

(株)True Balance

1. 体験型健康医学教室(りんご教室)とは

人間の生物学的寿命は120歳と言われ、人生100年時代をどう創り出していけばよいか、様々な声をきくようになった。生きていくうえではだれでも幸せになりたいのだが、自身にしても慢性の病状を抱えている人にも上手く目標に到達できないでいる。

幸せの要因は、健康・お金・家族の3つの要因であるが、この中で、自分自身で確立していかなければならないのは、健康である。しかし、「健康をどう創り出していけばよいのか」「自分がこれかどう年をとり、どんな病気を抱え、どのように生を終えるのか」という命題に対し自分事として理解し、対処できているのだろうか。治療医学が進む一方で、実は「年をとるということ」が医学的に解明されてきて、老化を遅らせるには・・・がわかってきている。

人体は、37兆個の細胞からできており、そのうち、何歳からでも毎日0.5%を作り変えている。その量と質をどう作り変えるかで老化や疾病が規定される。

また、細胞は、毎日「運動×栄養×ストレス緩和」のかけ算で作り変えている。年齢を重ねるほど単一の改善では効果が限定されてしまう。

しかし、この事実を知らない人々は、年をとるのは、仕方がないとあきらめているのだ。

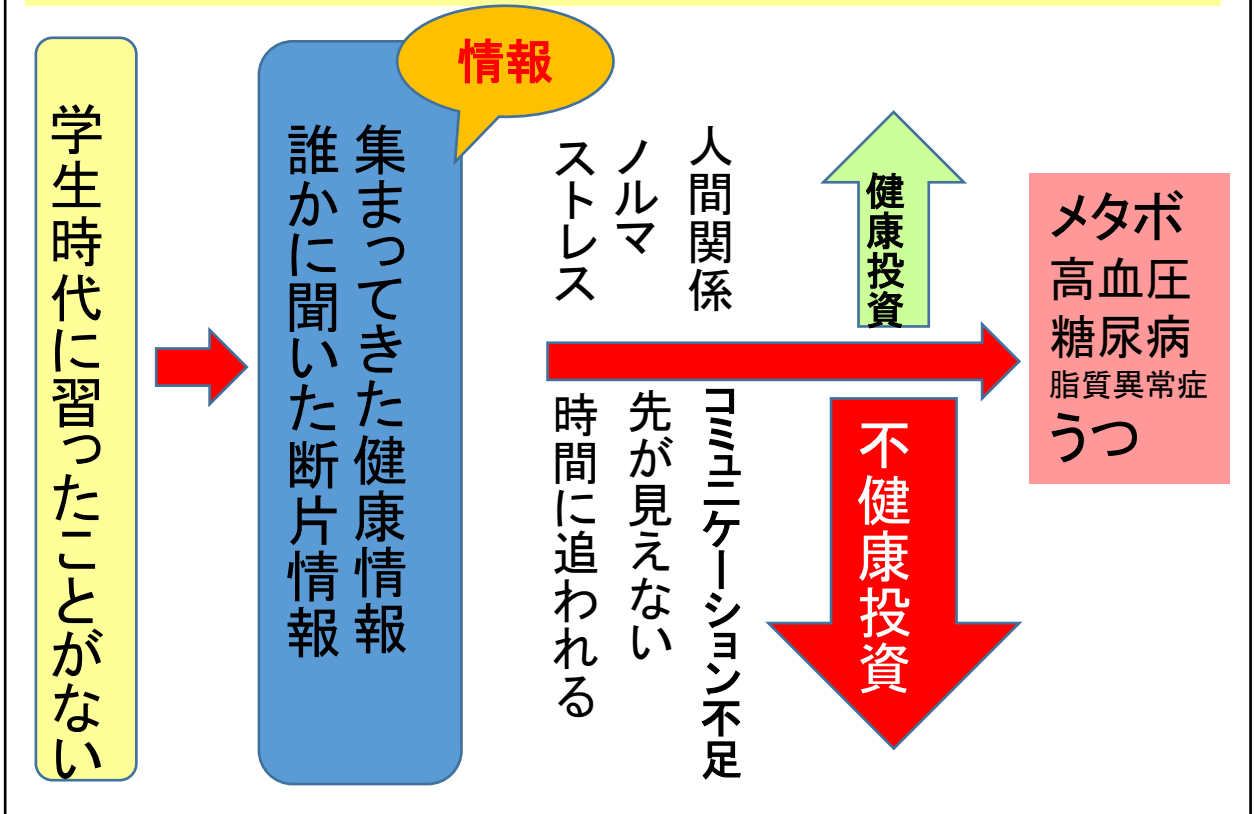
そこで、体験型健康医学教室(りんご教室)は、「医学」では、人がどのように年をとり、どのように病気になるのか、それをどう予防すればよいか学ぶ。

「栄養学」では、自分がどういったものをどれくらい食べたら元気でいられるかを学ぶ。

「運動学」では、なぜ、年をとると運動が必要になるのか、どういった運動をすれば痛みが無いからだを維持できるのかを学ぶ。

「精神学」では、ストレスと病気のつながりがわかり、どう心をつくりかえれば、生き生き楽しく暮らせるのかを学ぶ。

課題：これまでに学習してきていない



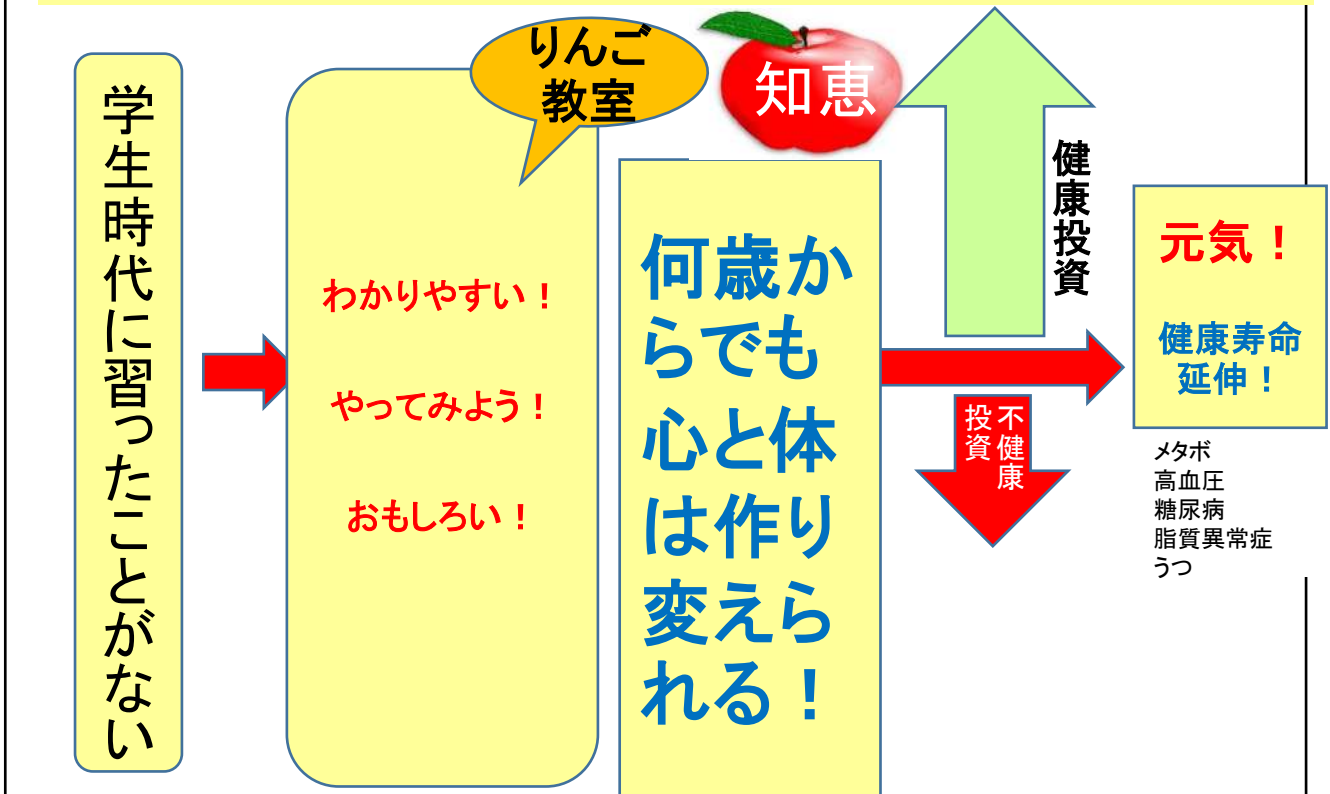
2. りんご教室の内容は、これまでに学んだことがないのではないか

私たちは、どう年をとって、どうあれば健康でいられるかという当たり前の学習を実は、学んだことがないのではないか。

医療従事者ですら、生活に根ざした情報はなかなか知っているようで、知識がまばらだ。誰かに聞いた断片情報や不確かな健康情報のまま受け取っている。仕事に追われ、人間関係などのストレスで体を害し、気づいたらメタボや高血圧、糖尿病という病気になってしまっている。

(上図 参照)

体験型健康医学教室(りんご教室)を学ぶと



3. りんご教室は、

- ①わかりやすい ②やってみよう ③おもしろい

りんご教室は、むづかしい言葉をすべて失くし、生活に根ざした言葉を使いながら①わかりやすいということに、力を入れている。

ワークシートに書き込みながら、絵や図を大きくし、楽しく学習できるようになっている。また、覚える内容ではなく、生活の知恵として知ってもらふ内容だ。

②学習したことを実践できるように、やる気にするための簡単なものが網羅され、「それならできそう」「やってみよう」という気持ちをかりたてる。

③続けるうちに体が変わっていくので、だんだん面白くなってくる。

毎日、毎日の積み重ねの実感と効果を感じる。

(上図 参照)

栄養学
生理学
生化学
スポーツ医学

心理学
心身医学

老年医学
老化生物学
抗加齢医学

ポイント

すぐに生活に
取り入れられる



健康医学

種々の医学を
織り交ぜて
生活情報に
落とし込みまし
た。

4. りんご教室の内容は、種々の医学を織り交ぜている。

体験型健康医学教室の内容は、全部で72単位(令和1年11月現在)あり、栄養学、生理学、生化学、スポーツ医学、心理学、心身医学、老年医学、老化生物学、抗加齢医学などの種々の医学を織り交ぜ、自ら健康を手にする健康医学を知恵としてわかりやすい内容に工夫している。これを学ぶとだれもが、健康は自分の手で、実践しだすので自立する。(上図 参照)

5. 企業むけの方のりんご教室

仕事のストレスや、運動不足の方が考えられるので職場でもカンタンにできる内容にしている。また、健康への意識をもつことで、長く健康で働くことができる意識をつける。若いときにこの内容を知ること、生活が変わってくる。親や周りの方々への波及効果もある。

6. 企業向けちらし

日置市健康モデル都市プロジェクト事業

体験型健康医学教室(りんご教室)の企業向けの募集です



企業者向けの
体験型健康医学教室(りんご教室)に参加
しませんか？

1. 対象者はだれ？

①個人向け

40歳から79歳
現在320人実施



②企業者向け

日置市在住で
働く人 30人

今回募集中！

場所日置市 中央公民館研修室

2. どんなことを体験するの？

①ストレッチポール(肩こりや姿勢端正)

②体力測定

③ゆがみチェック

④毎日の食事サポート

⑤ストレス測定(唾液検査)

⑥体組成判断(筋肉量と脂肪の重さ)

⑦8回の**体験型健康医学教室**

⑧Tスタ (毎日の家でできる運動などのサポート)

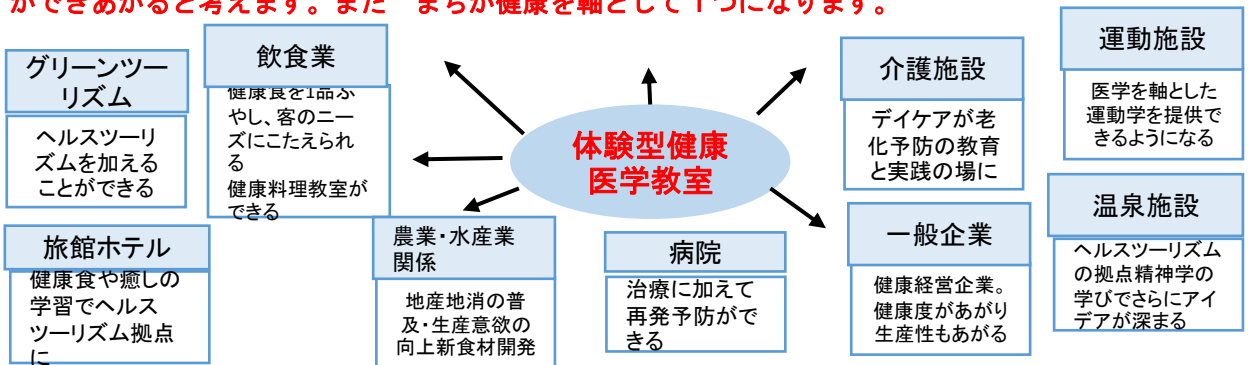
⑨アロマのストレス軽減スプレーと作成等

⑩お酒のつまみやカンタン間食の作り方

3. お金はいくらかかるの？ **無料です**

4. 受けたらどうなるの？

自らの健康は自ら作り出し、健康感の変容が事業にも活かせ、どこにもない「健康のまち日置市」ができあがると考えます。また まちが健康を軸として1つになります。



体験型健康医学教室 企業版受講申込書		FAX 099-273-3063	
事業所名		電話	
所在地	〒	ファックス	
受講者名	受講者名	受講者名	

7. りんご教室の実施日・実施場所・内容

実施日:令和元年9月25日(水)～11月20日(水)のいずれも15時～16時30分

場所:伊集院中央公民館

対象者:伊集院在住の企業に勤めている方

内容は以下のとおり

日置市 健康モデル都市プロジェクト事業							
体験型健康医学教室(りんご教室)							
企業で働く方向け							
水曜	時間	場所	準備	項目	番号	題	内容
9月25日	15:00～16:30	大会議室	筆記用具			オリエンテーション(身体測定)	(身体測定で自分を知ろう。) なぜりんご教室は結果がでるのがわかります。
				医学	1	年をとるといことは?	何歳からでも体はつくり変えられる!でも何もしないと老化がすすむよ。だから何をしたらよいのか教えます。
10月2日	15:00～16:30	小会議室	筆記用具 Tスタ 運動しやすい服	運動学	40	姿勢が大事	なぜ姿勢が大事なのかわかります。ゆがみから痛みにつながる。肺や呼吸や体力まで……。 自分の姿勢のチェックを知り10分でまっすぐになる方法をやってみよう。気持ちがよくて簡単です。
10月16日	15:00～16:30	小会議室	※来る1時間前に水や飴 ごはんを口に入れないこと 筆記用具 Tスタ	精神学	55	ストレスとは?	ストレス値がどのくらいか唾液で検査します。ストレスは病気につながるのだから自分の心のくせをみつめます。ストレスがかかると細胞はどうなるのかわかります。
					56	ストレスリセット法	自分のストレスを意識化し、リセットする簡単方法を実際やってみます。毎日の取り組みでこんなに変わります。仕事効率も上がるし、毎日楽しくなってきます。
10月23日	15:00～16:30	研修 2・3	筆記用具 Tスタ 自分のごはん茶碗	栄養学	19	体は食べたものでできる	バランスよく食べるのがベストだという事がよくわかります。食べないダイエットのこわさを知りましょう。 自分の食べる量とバランスを手にとって測定してみよう。自分のお茶碗をもってきてください。
10月30日	15:00～16:30	研修 2・3	筆記用具 Tスタ	医学	2	血圧が高いということは?	人は血管と共に老いるのです。だからそのままにしていではだめなのです。血液の流れを学習します。
11月6日	15:00～16:30	中ホール	筆記用具 Tスタ	医学	3	メタボとは?	お腹が出てきた方は必見!皮下脂肪と内臓脂肪の違いを知り、自分はどこに気を付けたらよいのかが分かります。メタボは体も心も重たいのです。
				栄養学	20	そもそも間食とは?	ちょっとした工夫でカンタンなおやつづくりをやってみよう。これが本当の間食です。
11月13日	15:00～16:30	工作室	筆記用具 Tスタ	栄養学	21	お酒との付き合い方	このくらいは飲んでも大丈夫の量を知ろう。つまみの大事さを学んで実践!お酒がおいしくなりますよ。
11月20日	15:00～16:30	小会議室	筆記用具 Tスタ	医学	4	タバコの害	タバコがなぜ体に悪いのかわかります。じっくり考えてみましょう。
						アンケート (身体測定)	さて まだまだ人生は長いです。だんだんと毎日目標に向かってやって行きましょう。これからが始まりです。

○毎回、筋トレと有酸素運動をいたします。スカートではなく、ズボンで来て下さい

8. 出席状況

R. 1.9.25～ 日置市 企業版 りんご教室出席

	企業	名前	1	2	3	4	5	6	7	8
1	社会福祉士事務所	佐々美弥子	○	○	○	○	○	×	○	○
2	西園農園	西園一幸	○	○	○	○	○	○	○	○
3	民泊業	久木崎聖子	○	○	○	○	○	○	○	○
4	民泊業	大田新子	○	○	○	○	○	○	×	○
5	民泊業	鳩野とみ子	○	○	○	○	○	○	○	○
6	民泊業	葛黒クルミ	○	○	○	○	○	○	○	○
7	(株)FOR. S	大山昭人	○	○	○	○	○	○	×	○
8	(株)FOR. S	大山	×	○	○	○	○	○	×	○
9	(有)エムシーバック	東克夫	○	○	○	○	○	○	○	○
10	(有)エムシーバック	東百合子	○	○	○	○	×	○	×	○
11	市議会議員	佐多申至	○	×	×	○	×	×	×	×
12	市議会議員	西園典子	×	×	○	×	×	×	×	×
13	こども病院	ローテーションで1人	×	○	○	○	○	○	○	×
14	湯田内科	有村香代子	○	○	○	○	○	○	○	○
15	湯田内科	中村修一	○	○	○	○	○	×	×	×
16	はやしだ整形	中村靖枝	○	○	○	○	○	○	○	○
17	久保内科	澤利恵子	○	○	○	○	○	○	○	○
18	博悠会温泉病院	くるすひろみ	○	×	×	×	×	×	×	×
19	馬場病院	原野信人	○	○	○	○	○	○	○	○
20	馬場病院	小牧隼人	×	○	○	○	○	○	○	○
21	南日本銀行	森田	×	×	×	×	○	○	○	×
22	吹上砂丘荘	寺脇まさのり	○	○	○	○	○	○	○	○
23	吹上砂丘荘	寺脇れいこ	○	○	○	○	○	○	○	○

出席率80.0%

9. 体験型健康医学教室(りんご教室)の様子



オリエンテーションと医学1

今回の企業版は、医療従事者が多かったので、最初から面白がっていた。20代の方も多く、知識の中を増やす意味でも積極的な学習をする雰囲気があった。



「栄養学：体は食べたものでできる」一番おどろいたのが、野菜の量でした。
毎回このくらいの量を食べるのかと おどろいていました。



「精神学：ストレスリセット法」
ストレスがかかると、細胞の中は、年をとるのに何もしない時よりもミトコンドリアが減ってしまう。

人材育成の養成講座を受けている方の授業を少し受ける。みなさんは、とても好意的な目線で教室を受けていた。



「運動学:姿勢
若い方もゆがみがみ
られたり、痛みがある
方がいらした。
銀行にお勤めの方が、
大腿四頭筋の筋トレを
パソコンをしながらも
できそうだと喜んで
いた。



「運動学：姿勢」
会を重ねるほどに ストレッチポールでの力をぬくことがうまくなってきている。



質問コーナー
つみのりDr. に質問。医療系の肩の質問が多かった。

10. 受講者の声より

・りんご教室を受けられてとてもうれしいです。やる気と元気をもらっています。すごくやさしく丁寧にご指導くださりうれしいです。 民泊業 女性

・ストレスチェックはないと思い「15」にしたが、実際はエラーになる講義終了後測定すると84になっていたが やはり高い。2年前、ストレスいっぱい1年で1年速く役所を退職し、ストレス0になっただけ毎日楽しく過ごしていたが、それでもエラーとは？役所で働いていたときはそれ以上のストレスだったのか 民泊業 女性

・昔から香りに敏感で子どものころの思い出やある場面などその時の匂いとよくおもいだすことがありました。今でもアロマやお香などに興味があり、教室でも嗅覚でのリセットに勉強になりました。ありがとうございました。 旅館業 男性

・アロマやドローインを徹底してみたい。不安、悲しみを意識化してくれんしたい。 会社員 男性

・意識が変わりました。筋トレもがんばります。ドローインをもう一度教えてください 介護士 女性

・たんぱく質の牛乳は肉にはいりませんか 会社員 女性

・ダイエットでご飯を夜はぬいていましたが ご飯が大事ということを学びました。 会社員 女性

・よかった。感謝です。まなんだことをこれからもいかしていきたい。 民泊業 女性

・野菜の量がむづかしい。朝は青汁にしています。 会社員 女性

・今回は、筋トレと有酸素が実施できなかった。しかし、ストレッチは夜遅くなっても必ずして寝るようにしています。ゆったりとした気分になり、一つのストレス解消法です。
医療従事者 女性

・ご飯の量を少し増やしたら平熱が35度代から36度代に増えた
お菓子の代わりにいり大豆を食べるようにしている 会社員 女性

・今後の生活がより納得できてスッキリしている
ドローインを意識してやってみようと思う。 会社員 男性

・りんご教室は最初は不安に思っていたのですが、回を重ねるたびに感謝と心の洗濯に年を忘れてよろこんでいます。長い人生もまだまだ楽しみがあったんだとおもうようになりました。わからぬままに自分がまちがった生活をしていることに気付けてうれしくなりました。
民泊業 80代 女性

・楽しく学ばせていただきました。今後の食生活1日の過ごし方に役立てていきます。
社会福祉士 女性

11.まとめ

良かった点

- ・りんご教室はわかりやすい教室なので、全員が面白がって取り組み、笑い声が多かった。
- ・毎週の宿題提出も大変よく、意欲的に参加していた。
- ・医療系の参加者も、違う観点からの学びに、大変興味をもち参加していた。
- ・スタッフを順番に参加させて、院内で研修をしているところがあり、熱心だった。
- ・人材育成の養成講座の方々が全員、なんらかの企業版の講座に参加でき、実践的なサポートの体験ができた。
- ・仕事中や仕事を終わらせて参加する方々ばかりだが、毎回の教室は15時からの時間に遅れることなく始められた。

改善点

- ・参加意思がありながら、仕事の都合上、参加できない企業があり残念だった。

**体験型健康医学教室事業(企業版)として
令和元年 9月25日から11月20日まで
実施いたしました。**

報告書は以上で終わります。