

学生（留学生）が地域の健康づくりを通じて学んだこと

2023年1月13日
人間科学研究科FD研修



地域コミュニティの形成・強化および活動の活性化
に資することを目的として、2019年6月1日に地域
連携・協力に関する協定を締結

調和のまちへ

UR福祉での挑戦

淀川を一望できるUR新豊里団地（大阪市東淀川区、1974年築、約1300戸）は、コミュニティ活動が盛んな団地です。団地の自治会主導で行われる夏祭りには、毎年1000人以上が参加します。

一方で住人の高齢化が進んでいます。今後も団地で生き生きと暮らし続けていただくにはどうしたらいいか。URによる地域医療福祉拠点化の一環として、2019年6月に近くの大阪経済大学と連携協定を結びました。

この団地では特に「体を動かすことで健康を維持する」をテーマに掲げています。同大学人間科学部の高井逸史教授によ

大学や地域と健康づくり

集会所で定期的に開催。「健康づくりは住民が丸となってするほうが効果的」という高井教授の思いのもと、分かりやすく楽しい講座は、参加者から大変好評です。

もう一つ、地域との連携で行っている取り組みが「出張まちの元気塾・保健室」です。同区内にある淀川キリスト教病院のグループ会社「よどぎり医療と介護のまちづくり株式会社」の協力で、3年前から活動を継続し

この会社は同区における地域包括ケアの推進に向け、16年から「よどぎり保健室」を設置。看護師や保健師が常駐して健康相談などにあたっています。

そのノウハウをもとに、「出張まちの元気塾・保健室」でも、保健・医療の専門職が団地集会所に出張し、季節にあわせた健康講座や健康相談を実施。健康に対して興味・関心がある方の未病対策、また心身の調子に悩みがある方など、多くの方の健康づくりに役立っています。さらにコミュニティ形成にもつながっていると思います。

URはこれからも地域と連携して輪を広げ、持続的なコミュニティ形成を図りながら、だれもが安心して暮らし続けられる環境づくりを進めていきたいと考えています。

（UR都市機構ウェルフェア推進課 高橋俊）



UR新豊里団地で開かれた健康体操講座で体を動かす住民ら。UR提供

令和元年6月29日
毎日新聞



新豊里団地 昭和49年(1974年)、1,303戸

地下鉄今里筋線「だいどう豊里」駅から徒歩約13分

新豊里団地周辺の高齢化率



大阪市全域・新豊里団地周辺における高齢化等の状況（2017）

	大阪市	東淀川区	東淀川地域包括支援センター圏域※	豊里二丁目、四丁目
総人口	2,714,501人	175,827人	49,803人	5,832人
高齢者人口	698,663人	43,414人	10,465人	1,543人
うち75歳以上	351,066人	21,540人	4,923人	651人
高齢化率	25.7%	24.7%	21.0%	26.5%
要支援・要介護認定者数	164,075人	10,521人	—	—
要支援・要介護認定率	24.1人	25.20%	—	—

資料提供
UR都市機構 西日本支社

出典)市・圏域人口:大阪市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(2018~2020)
圏域人口・町丁別人口:住民基本台帳H29.9.30
圏域※:大桐、大道南、豊里、豊里南、豊新地域

大阪経済大学 人間科学部 人間科学科

学生と コグニサイズ体操!

大阪経済大学 人間科学部 人間科学科 高井逸史ゼミ生による、
認知症予防の効果が期待できる体操(コグニサイズ)を行います。

参加無料

- 動きやすい服装でお越しください!
- 申込み不要!直接会場へお越しください!

定員制限なし



場所: 新豊里団地 集会所

日時: 1月17日(金)~ 毎週金曜日

時間: 午後2:00~2:30まで ※2/13、3/20除く

主催: 大阪経済大学 人間科学部 人間科学科 高井逸史ゼミ

協力: UR都市機構 西日本支社 住宅経営部 ウェルフェア推進課

お問合せ先: 大阪経済大学 高井逸史先生 電話: 090-8368-3549

3
月
下
旬
ま
で



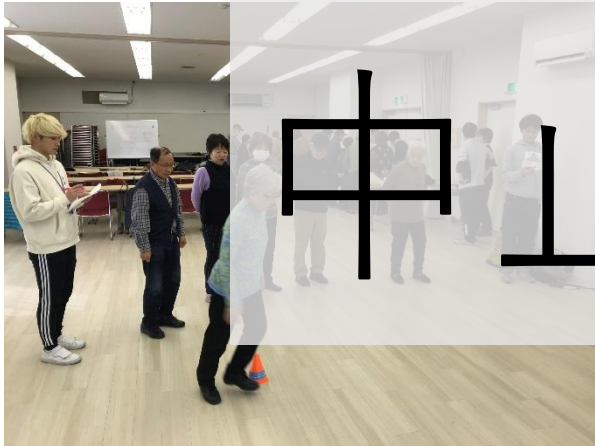
認知機能の検査



3年ゼミ生と院生



注意機能の検査



バランス機能の検査



歩行速度の検査

コロナ拡大のため 中止

2021年3月：UR 都市機構から「体操依頼」
コロナ禍で体操講座は取りやめとなり、外出制限も続く中、
UR団地に住む住民のフレイル（身体機能や認知機能の低下）防止の体操依頼
院生3名も同席（M2学生2名、M1学生1名）

協議した結果、

「住民主体の体操クラブを設立する」目標に

大好評！ 元気づくり体操講座

UR URコミュニティ

大阪経済大学、高井先生の体操講座！

今回は説明会の後フレイル
予防体操をします

あわせて
体力測定をします

定期的な運動により
当初の数値と比較できます

いつまでも元気で
健康に生活できる身体を維持
しましょう♪



- 先着順で約20名参加無料です
お気軽にご参加ください！
- 動きやすい服装、上靴、飲み物、
タオル持参でお越しください
- 将来的には「サークル」形成も！

・開催当日は検温及び体調チェック等を実施し、発熱等が確認された場合は中止する
場合があります。予約がない方につきましてはお待たせする可能性があります。

場所：新豊里団地 4号棟集会所

日時：7月16日(金) 午後1:30～3:00まで

★申込期限：7月9日(金) ※お問合せ・お申込みは上記まで

主催：UR都市機構 業務受託者
株式会社URコミュニティ 千里住まいセンター ウェルフェア業務課

後援：大阪経済大学 人間科学部 人間科学科 高井逸史先生 及び ゼミのみなさま

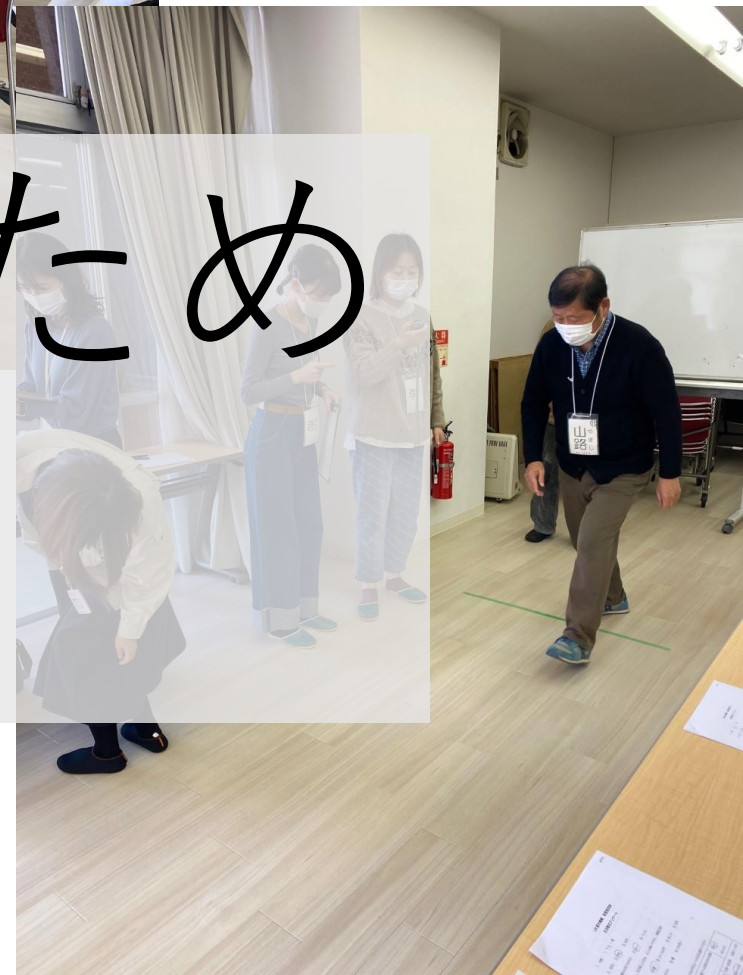
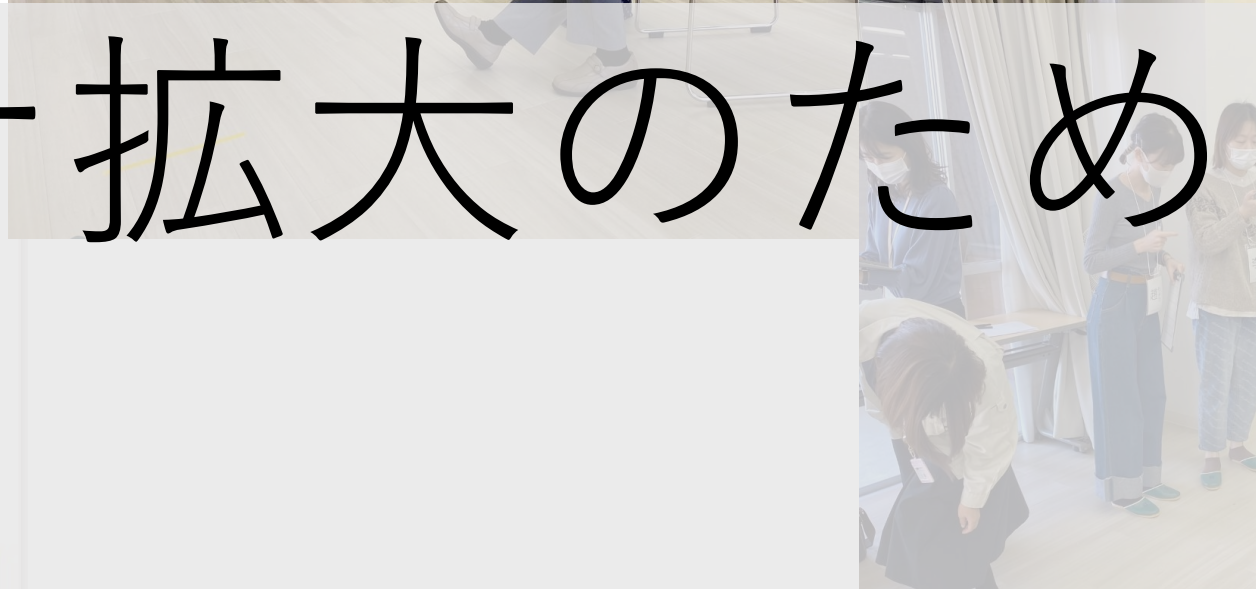
講師 大阪経済大学

高井逸史（かいいつし）先生

理学療法士、
泉北ニュータウンをはじめとして、各地に在住し慣れた
地域で健康に暮らせる仕組みを提案し、ウォーク
イベントや体操講座は大変好評を得ている。

お問合せ・お申込み先

UR賃貸 新豊里団地
管理サービス事務所
生活支援アドバイザー 房登
電話：06-6327-9651



住民との交流を深める

	日時 13:30~15:00	健康実践講座（前半）	学生による講座（後半）
第1回	10月 1日 (金)	正しいストレッチ方法	L I N E 講座
第2回	10月 15日 (金)	肩と頸の運動方法	中国の紹介（1）
第3回	10月 29日 (金)	健康的な姿勢について	中国の紹介（1）
第4回	11月 12日 (金)	腰痛予防について	ボッチャ体験
第5回	11月 29日 (金)	膝痛予防について	体力測定

体操クラブの設立に向け 2021.10月～



M2の学生

M2の学生



M1の学生（秋学期入学）



2022年1月7日～金曜日13:30～14:00

- ★東淀川区保健福祉課
- ★地域包括支援センター
- ★こぶしネット

(医療・介護・行政の連携団体)

➡大阪市の百歳体操事業の拠点に認可
住民主体の体操クラブが発足

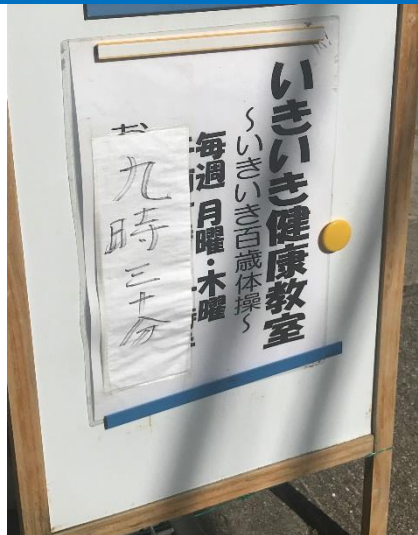
学生はコミュニケーションを図り、
住民主体の体操クラブをサポートする

2022年4月～

院生3名と研究生1名(秋学期本科生)



いきいき百歳体操とは



身近な通いの場
週1～2回、30分



自分に合った重りをとる



DVDを見ながら声を出し百歳体操をする



実際の様子

「ルンルン会」発足



代表の山路さん



学生4名

日本人と交流ができた

一緒に話ができうれしい

触れ合うことができうれしい

日本の高齢者はやさしい

日本人は笑顔が多い

初めて日本の生活に溶け込めた

公園でお見合い活動がない

日本の高齢者の生活リズムが良くわかった

高齢者の実際の生活様子が見えました

日本の高齢者の自立意識が高い

ひとり暮らしの意識がなかった

子や近隣に頼ることをしない

アルバイトするには驚いた

高齢者にとって運動がいかに大切が分かった

住民同士の交流が増えたように思う

中国には健康寿命を延ばす考えがない

日本の高齢者は若い

自立、ひとり、健康のため

新しいことを学ぶことが健康づくりにつながる

高齢者のために、多くの機関が協力している

コミュニケーション

高齢者の生活様式

健康づくりの目的と意義

住民側（6名）

ありがとうございます。

年寄りの相手をしてくれ感謝しています

しっかりと感謝ばんばってください

いつもお手伝いしていただき、ありがとうございます。

私たちのような高齢者に向かって、いつもにこやかに対応していただき、嬉しい

もっと話をしたい

交流したい

あまりお話することが少なかったと思います

もっと積極的に話しをするようになってください

日本語が大変上手なことに感心しました

体操後、遊びを教えてもらった

コミュニケーション不足

★参加住民から学生とコミュニケーションをとりたい



★体操クラブのサポートでなく、住民交流を
深められるイベントを提案



★1/23ルンルン会、UR都市機構、院生で協議

ご清聴ありがとうございます
ございます。 拝