

A1

日常生活でできる健康維持活動

グループ

【要約】

- ・マスク生活下での熱中症対策に着目し、鳴子地域の方々に寄り添ったポスター作りを行った。
- ・加齢に加え、コロナ禍の自粛によりさらにリスクの高まる恐れのある、運動機能の低下や認知症への対策を提案する講座を開いた。



【目的】

高齢者の多い鳴子地区において、地域のサロンに参加している方々を対象に、

- ・運動機能の維持
- ・認知症の予防
- ・自粛、マスク生活下での熱中症対策の3つを目的に活動をした。

⑤鳴子サロンへの参加(10/5、10/19)

- サロンの下見、見学
- 今後の活動の打ち合わせ
- 感染症対策のため、当日のサロン参加者を2つのグループに分ける。
- サロン参加者の年齢層などから、健康体操や脳トレに修正を加える。

【活動地域】

愛知県名古屋市緑区鳴子地区

- ・住宅街
- ・高齢者、子供が多い
- ・公園やショッピングモールが多い
- ・独自のポータルサイトやSNSがあるが、認知度や更新頻度が低い

⑥チラシの配布

- 活動の日時や内容を伝えるチラシの作成、配布

【活動内容】

①zoom会議(8/12)

顔合わせ、打ち合わせ

②現地で担当の方との会議(8/23)

担当地域の散策
熱中症ポスター掲示に向けた話し合い
→ポスターの修正



③鳴子ポータルサイトにて、熱中症注喚起(8/30~)

(8/30~)

④担当地域にて、熱中症ポスター掲示(8/30~9/30)

(8/30~9/30)

【謝辞】

新型コロナウイルス感染のリスクが懸念される中、今回のグループ研究にあたってご協力いただいた、鳴子CHCセンターの木村雄子様をはじめとするサロンのスタッフの方々、参加者の皆様、鳴子ポータルサイトの木村浩二様に心より御礼申し上げます。

