

第2回 アンケート集計

(2)「狛江市ウォーキングイベント」の内容について

①「謎解き&クイズ」は、健康に関することや、狛江にちなんだ内容を検討しています。専門的知識、狛江についての知識などからクイズに取り入れられる内容についてご意見をお聞かせください。

【回答】

・枝豆の栄養素は？
・狛江市は全国で2番目に小さな市だと言われていますが、多摩川の河川敷を除くと何番目になりますか。

・Q: ストレス軽減に役立つ「幸せホルモン（セロトニン）」は脳の前頭葉から分泌される。○か×か？

A: × 腸から分泌されます。善玉菌を増やして腸内環境が整うと、セロトニンの生成が促進されてストレス軽減につながると言われています。善玉菌を増やす食物として、食物繊維や乳酸菌、大豆などが有名です。

・食事&栄養クイズ：理想のカラダになるには、食事も大切ということを伝えられるように。
例) 狛江の特産物の枝豆の栄養素クイズ：たんぱく質の量の3択 例えば牛乳との比較
年代別のたんぱく質の食事摂取基準の表を示し、65歳以上の数値を空欄にして、3択で選んでもらう。

(歳を重ねても若い世代と変わらないことを示す：参加者が中高年が多いと仮定して)

・体重50kgの人が3km歩いた場合の消費カロリーは？
・40度の風呂と38度の風呂ではどちらのほうが消費カロリーが多いか？
・狛江にある古墳はいくつ？
・狛江市長室で撮影されたドラマは？

・ウォーキングに適したシューズは？
・「ま」コースを歩くと自分なら何歩くらいになるでしょうか？
・狛江市の最高地点はどこで何mでしょうか？
・狛江市内に古墳はいくつあるでしょうか？

・食品とカロリーの関係について（ケーキ1個、ご飯1杯、ビールコップ1杯、パン1枚、肉100gなど）
・狛江市で生産されている野菜の種類と場所等の紹介
・あまり難しいことではなく、市民が他の地域の方に自慢できる、誇れることが正解になるような3択のクイズ

・狛江の市民は何人でしょうか？ 3 択

・スタッフが万歩計を持って歩き、参加者がそのゴール時の歩数を予想して出発前に提出、最も近かった人が勝ち！

・万歩計を持っている参加者は自分の歩数を予想して歩いた後、ゴール後に歩数を発表し合って他の人と比べ、自分の歩幅の傾向を知る。

・災害時の備えの啓蒙 「健康づくり」というコンセプトに合わないかもしれませんが、大きな地震が起きたとき血圧薬など継続する必要がある薬について入手困難になる可能性があります。薬がなくなって受診する方も多いので...

Q: 血圧の薬は指示どおり毎日飲むことが大切 ○か×か

Q: 首都直下地震があった直後でも飲んでる血圧薬が無くなったら、かかりつけ医、薬局に行けばいつもの薬を出してもらうことができる ○か×か

A: 大きな地震の直後 3 日間は原則診療所や調剤薬局は閉鎖、緊急医療救護所の対応となる。災害時の備えとして常用薬は食品と同様、最低 3 日、できれば 1 週間分位持っているようにしましょう。

・日本人には痩せ型糖尿病が多いため、太っていないから健康という認識の間違いについて

・枝豆の○×クイズ

1) えだまめは、大豆のこども？ ○

2) えだまめは、豆類？野菜類？ 野菜類

3) えだまめの旬は夏？ ○

4) えだまめに豊富に含まれる栄養素は？ 鉄・葉酸・モリブデン・オルニチンなど

・枝豆の豆知識：枝豆はほうれん草や春菊よりも葉酸や鉄が豊富です。若い女性にむけても、重要な栄養がいっぱいです。などのような豆知識を取り入れる。

・栄養の知識がすでに多くある方に向けても、オルニチンやモリブデンなどの栄養情報を、媒体とともに提供するの也不错かもしれないと思いました。

②「健康イベント」については、レベル別歩き方講座などを予定していますが、他に取り入れられる内容があればご意見をお聞かせください。

【回答】

- ・ウォーキングに適した服装
- ・ウォーキング中の水分摂取

- ・筋トレのコーナー:独自のやり方になってしまいがちの筋トレについても、正しい姿勢、正しい方法などを教えてもらえたら良いと思います。また、筋肉をつけるには、ウォーキングと筋トレの併用が良いということも伝えられたらと思います。
- ・「こまえ体操」をみんなで行う。

- ・歩きながらできる上半身の体操
- ・片足立ちできる秒数と年齢
- ・前屈できるセンチと年齢

- ・ウォーキング時に目安となる運動強度（ボルグスケール）や心拍数
- ・日常にウォーキングを取り入れるメソッド
- ・ミニ体力測定
- ・ウォーキングにつながる筋力トレーニング

- ・腰痛、膝痛（変形性膝関節症）、肩こり等の予防としての日常の心構え

- ・みんなと一緒にラジオ体操
- ・旬の粕江の野菜の料理や栄養の講座

- ・コロナ禍で外遊びや外出を控える子どもや親（祖父母でも）に向け、「親子で参加」のコース又は時間帯を企画する。子ども向けのクイズや参加賞を用意し、親子で楽しめる遊びや運動を専門家にアドバイスしてもらおう。

- ・運動計測アプリの紹介等、スマホと連動した運動（ウォーキング）管理の紹介等。

その他

今後の「健康イベント」について

コロナ渦による健康被害を最小限にする対策として、積極的に運動と栄養と心の面から支援する。

◆ウォーキングマップなどに、季節の花の写真や知識を含めた情報をいれる。

◆生の音楽に触れる機会が少ないので、音楽家の方に（クラシック、ジャズ、問わず明るい音楽を）の演奏を依頼して、生演奏を聴く機会を朝や昼間の公園などで取り入れると素敵かもしれません。遠隔でも生の音楽を通して、心のケアにつながる可能性があります。

運動が苦手な方でも、音楽を聴くのをきっかけに、屋外に外出して、早く起きる習慣ができ、新しい生活リズムを身につけるのに役立つ可能性があります。

閉じこもり、孤立化などでストレス発散できない状況に追い込まれている現状を打破するため、新しい外出の方法、新しい外食の方法、新しい旅行の方法、新しいサークルの在り方、新しい仲間づくりの方法などで、コロナ時代に合致した新しい生活リズムを創造する。

◆アンケートを通して、ウィズコロナ時代になって、新たにまたは実際に困っていることを調査する。

◆遠隔：

オンラインが苦手な方を対象に、遠隔で会合参加する方法を学べる教室の開催。

（長期的には広い世代を対象としたシステム構築）

- ・新しい生活様式の中での健康診断の受け方
- ・自宅で簡単に継続的に行える運動、口腔の清潔。
- ・室内でできる運動の紹介（天候が悪くても）
- ・エビデンスに基づく情報発信
- ・インフルエンザ流行期の市内医療体制とその周知
- ・フレイル予防の食事と運動
- ・体調が悪くなった時の買物などの支援を、近隣の方と定期オンラインでミーティングを持つことなどを通しての支援体制を日頃からつくる（災害時も活用できる）

◆対面：

分散して屋外で距離を保って、室内であればかなりの少人数で公園・市役所前などでラジオ体操を行い、市民が運動に積極的に参加できる体制を整える。

朝の公園での「ストレッチ体操」「犬の散歩」「季節の花（写真撮影）」「音楽」などでも、コミュニティや家族のつながりをつくりつつ、健康に役立てることができると思います。