

平成28年度  
島根発ヘルスケアビジネス先進モデル構築支援事業  
報告会

平成29年3月23日

島根県ヘルスケア産業推進協議会

## 目 次

- 合同会社 S-WORKS 島根オフィス  
IT と通勤を活用したスマートヘルスケア事業 ..... 1
- 株式会社テクノプロジェクト  
糖尿病療養指導士による「食」を中心とした生活習慣改善プログラムの構築 ..... 9
- エクスウェア株式会社  
IT と人型ロボット Pepper による認知症状リハビリテーション支援事業 ..... 21
- 奥出雲塾  
認知症予防のための「大人のそろばん教室」全国展開ビジネスモデル構築事業 ..... 31
- 合同会社三和コミッション  
Web 会議システムによるエゴマ油を使用した地中海式和食遠隔料理教室の構築 ..... 38
- 株式会社しちだ・教育研究所  
コミュニティ形成支援『脳プレ+』プログラム開発検証事業 ..... 46
- 株式会社金城観光ホテル  
美意識向上が健康づくりの秘訣！浜田発「美肌通リズム」 ..... 54
- 特定非営利活動法人ふるさとつなぎ  
《島根県立大学発》多様なニーズに対応したヘルスケアプログラム構築・事業 ..... 61

# ITと通勤を活用した スマートヘルスケア事業

2017年3月

合同会社S-WORKS 島根オフィス

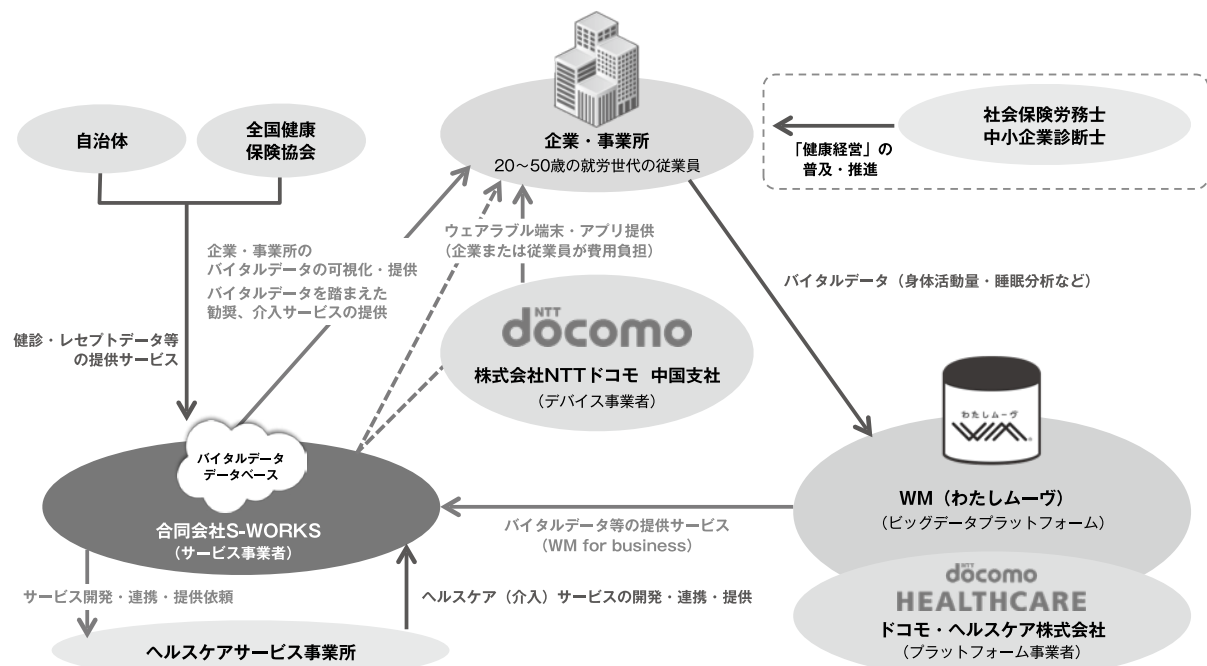
株式会社NTTドコモ 中国支社

ドコモ・ヘルスケア株式会社

©2016 S-WORKS LLC. All Rights Reserved.

## 1. 事業全体概要

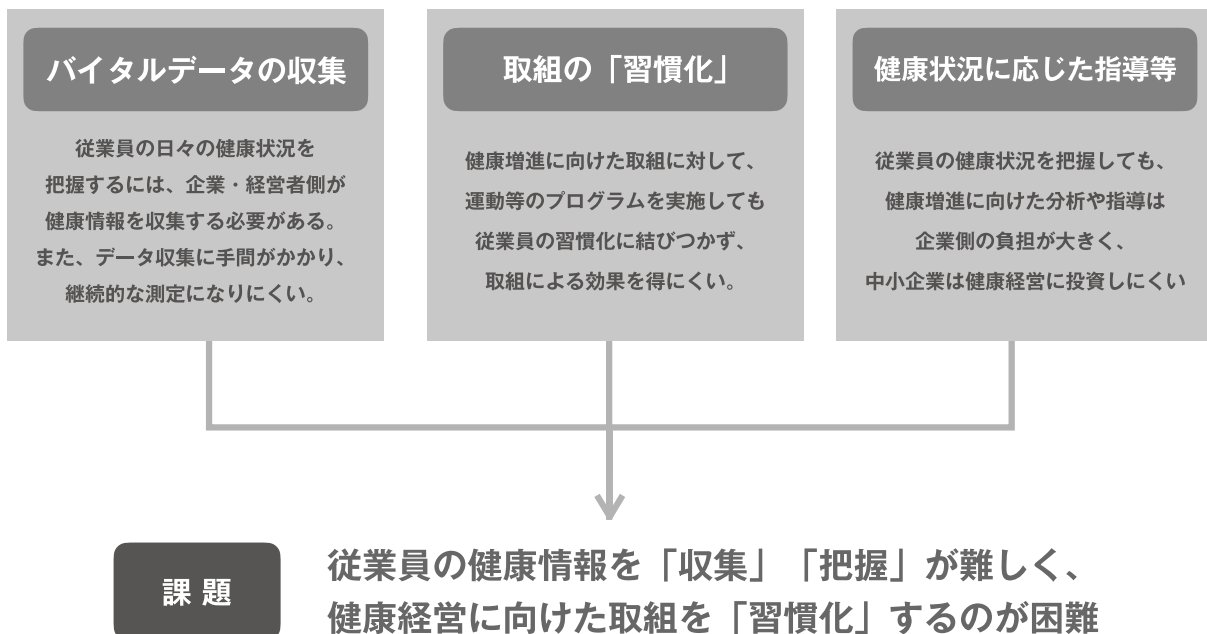
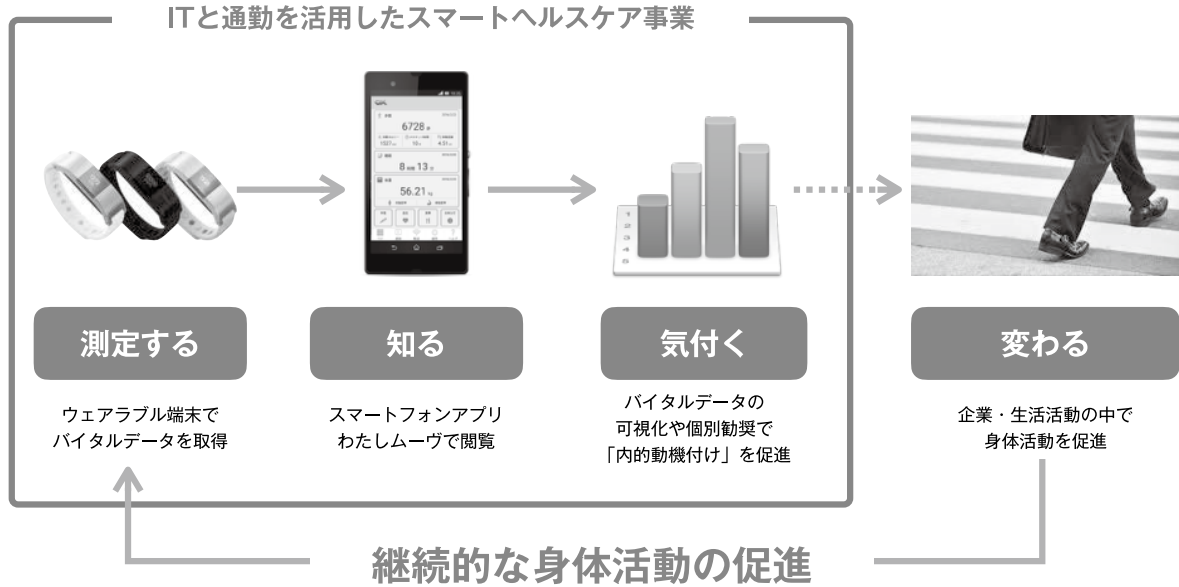
従業員がウェアラブル端末を着用することで、健康管理を促進し、  
企業の「健康経営」を実現するヘルスケアサービスです。

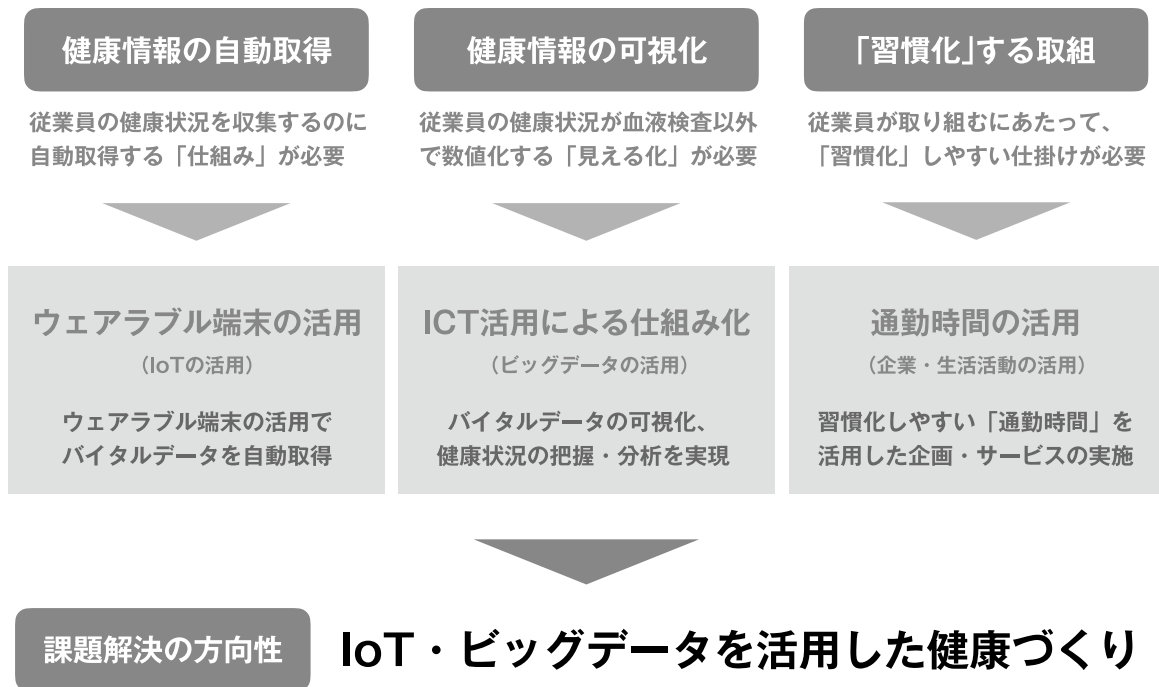


©2017 S-WORKS LLC. All Rights Reserved.

2

従業員がウェアラブル端末を着用するだけで、健康管理を促進するサービスです。



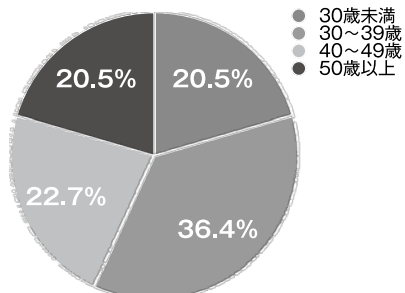


全12事業所の従業員（44名）にウェアラブル端末を配布・着用を行い、従業員には積極的に通勤手段の転換を行ってもらうことのみ指示、時間や頻度、運動強度などの設定は特に行わない。

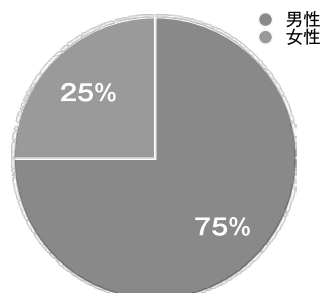


参加者属性 (n=44)

年齢



性別



実施期間	2016年11月16日 (水) ~2017年1月17日 (火) (事業全体: 2016年7月1日~2016年2月28日)
協力事業所	全13事業所 (雲南市: 10事業所/出雲市: 1事業所/松江市: 2事業所)
参加者数	44名 (男性33名/女性11名)
平均年齢	40.4歳 (最年少25歳/最高齢61歳)

©2017 S-WORKS LLC. All Rights Reserved.

7



### ムーヴバンド3

大人の洗練されたデザインのリストバンド型活動量計。手首につけるだけで一日の歩数・移動距離・消費カロリー・睡眠時間や睡眠状態を計測。データは自動転送され、アプリで自分の活動や睡眠の状態が把握できる。オムロンヘルスケアの計測技術を採用した精度の高いデータ計測を実現。

ウェアラブル端末…腕や頭部など、身体に装着して利用することが想定された端末（デバイス）の総称。

©2017 S-WORKS LLC. All Rights Reserved.

8



### からだの状態がすぐにわかる データをまとめて一括管理

ムーヴバンドやオムロンの健康機器（ウェルネスリンク対応機器）と連携し、活動データや睡眠データ、体重、血圧などをカンタン記録&グラフで可視化。

記録した最新のからだデータを一括管理し、アプリを開くとすぐにまとめて確認できる！今のからだの状態がすぐわかる、ストレスフリーなUI。

iOS 8.0~

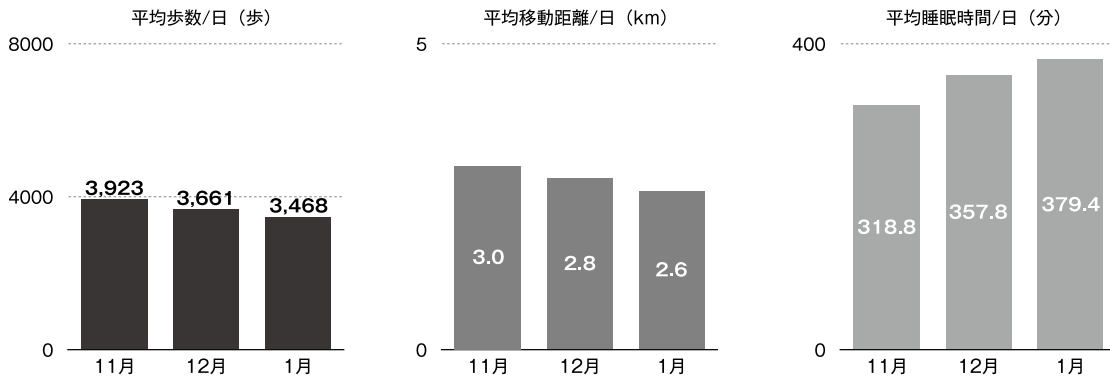
Android 4.1~

無料

アプリ対応  
健康機器

測定期間	2016年11月16日（水）～2017年1月17日（火）	調査方法	ウェアラブル端末（ムーヴバンド3）の着用、WM for businessによるデータ収集によって集計
------	------------------------------	------	----------------------------------------------------

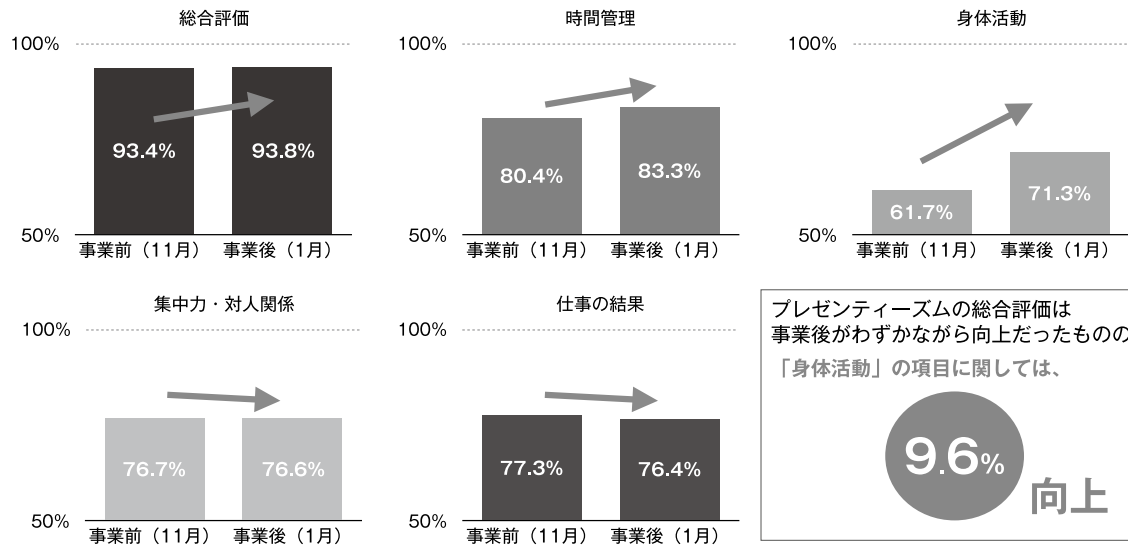
- ・ウェアラブル端末の着用当初は、活動量が活発になりつつも、次第に歩数・移動距離ともに下降傾向に。



## 5-2. 事業成果 | プレゼンティーズムの測定調査

S-Works.asia

調査趣旨/内容	参加者の事業前後のプレゼンティーズムを測定するため、WLQ-J (Work Limitations Questionnaire) を用いて、4つの尺度（「時間管理」「身体活動」「集中力・対人関係」「仕事の結果」）で構成される、算定式による数値化によって業務生産性（%）を算出する。		
調査期間	第1回：2016年11月8日（火）～11月16日（水） 第2回：2017年1月10日（火）～1月17日（火）	調査方法	Webサイトによるアンケート送信、回答（全25問）
対象人数	44名（第1回：アンケート回答43名/第2回：アンケート回答44名）事前・事後マッチング可能/有効回答43名		



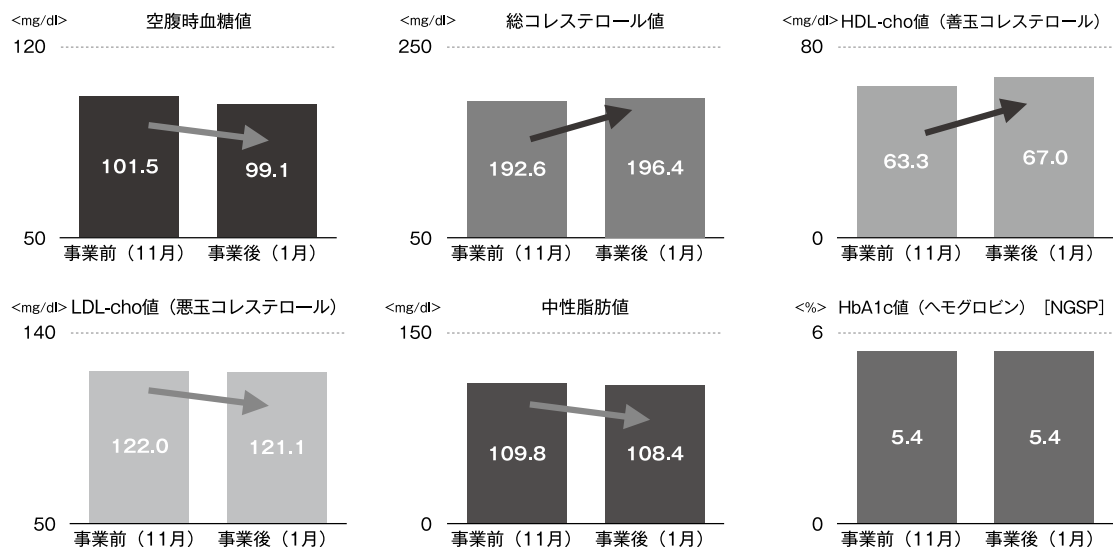
©2017 S-WORKS LLC. All Rights Reserved.

11

## 5-3. 事業成果 | 血液検査

S-Works.asia

検査期間	第1回：2016年9月16日（金）～10月11日（火） 第2回：2017年1月20日（金）～2月2日（木）	検査方法	採血による糖質関連、脂質関連の検査
対象人数	44名（第1回：アンケート回答43名/第2回：アンケート回答44名）事前・事後マッチング可能/有効回答43名		



©2017 S-WORKS LLC. All Rights Reserved.

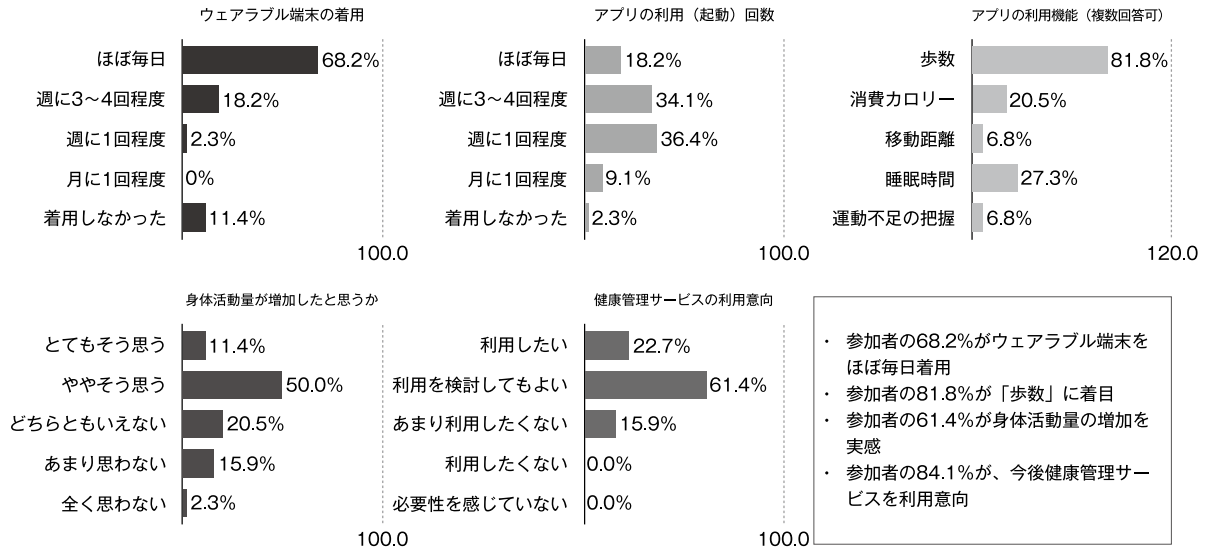
12



## 5-4. 事業成果 | アンケート調査

S-Works.asia

調査期間	2017年2月8日（水）～2月24日（金）	調査方法	質問紙によるアンケート配布、回収
対象人数	44名／有効回答44名		

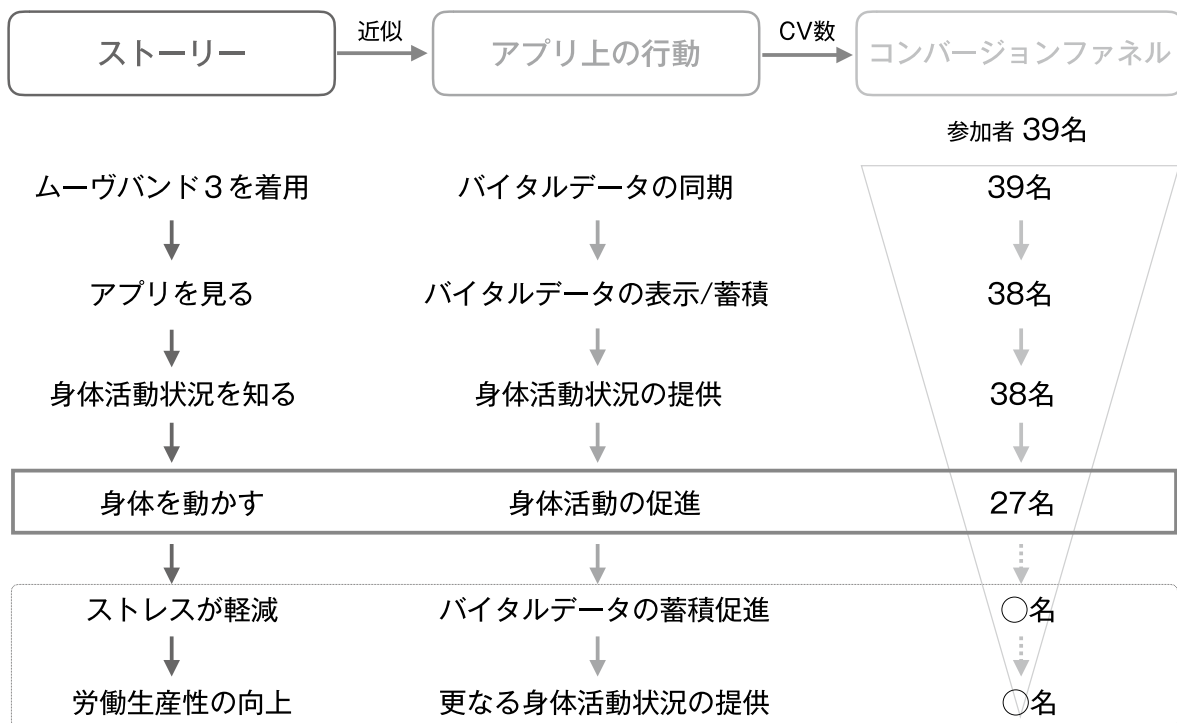


©2017 S-WORKS LLC. All Rights Reserved.

13

## 5-5. 事業成果 | 事業のコンバージョン

S-Works.asia

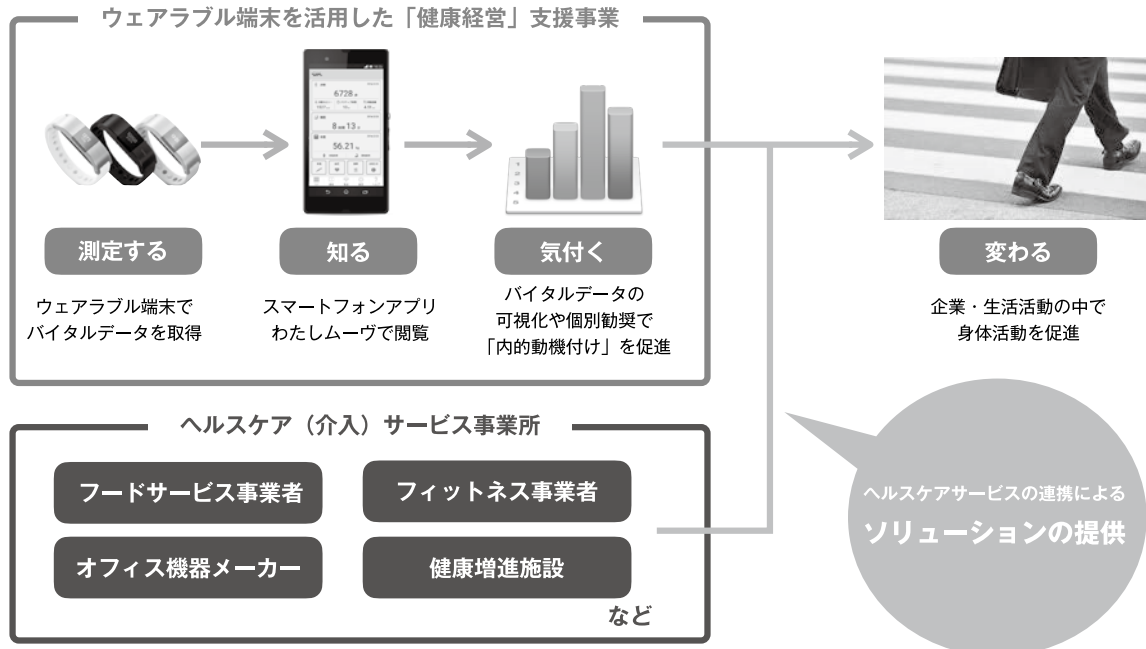


出典：「Lean Analytics」OMTM (One Metric That Matters) を元に作成

©2017 S-WORKS LLC. All Rights Reserved.

14

本事業によって顕在化した「健康経営」を目指す企業の健康課題・ニーズに対応するため、ヘルスケア（介入）サービス事業所との連携を強化し、新たなソリューション提供を目指します



©2017 S-WORKS LLC. All Rights Reserved.

15

### 今後のビジネス展開

- ・ウェアラブル端末を活用した従業員の健康管理サービスの展開
- ・バイタルデータの分析によるヘルスケアマーケティングの充実
- ・企業向けヘルスケアIoTサービスの運用支援
- ・ヘルスプロモーション領域へのビジネス展開

### 課題

- ・個人の健康課題に対応する、多様なヘルスケアサービスの提供
- ・個人の健康課題に対して興味関心のあるサービスのマッチング
- ・バイタルデータの蓄積によるヘルスケアマーケティングの精緻化

©2017 S-WORKS LLC. All Rights Reserved.

16



## 糖尿病療養指導士による「食」を中心とした 生活習慣改善プログラムの構築 “FoodHabit”

株式会社テクノプロジェクト  
NPO法人島根糖尿病療養支援機構  
NPO法人生活習慣病予防研究センター

ICT企業であるテクノプロジェクトが  
本来の武器であるICTを一旦横に置いて  
ICTに囚われないチャレンジを行いました！



## 事業概要

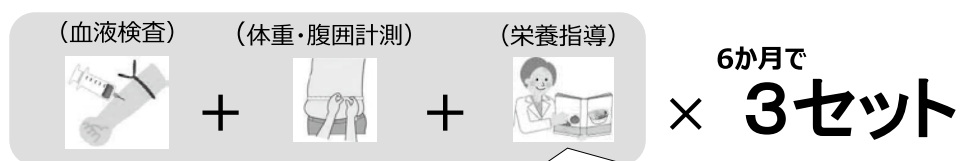
“FoodHabit”は生活習慣を改善する6か月のプログラムです。

血液検査・栄養指導を1セットとし、これを3セット繰り返すことで、79.6%以上の参加者が検査値の改善を実現できたプログラムであり、

これは長年にわたり島根県の糖尿病医療に携わってきた並河医師、塩飽教授、田中管理栄養士監修のもと作成したものです。

この“FoodHabit”を松江市、出雲市、益田市の企業の従業員、また邑南町の住民を対象に検証しました。

## “FoodHabit”は個別指導が中心のプログラム



### ◎ 1回45分間の栄養士面談

1. 食事の聞き取り
2. 間違った食習慣を医学的根拠に基づいて指摘
3. 無理のない改善策の提案

例：「いろはすオレンジ」を飲まない、  
夜のアイスクリームを冷凍ゼリーに変える

### ◎ メールでの フォローアップ

・面談と面談の間に  
メールでのフォロー

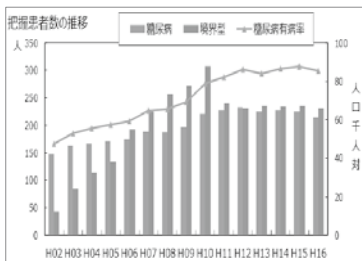
## 管理栄養士によるオーダーメイドの指導

# なぜ個別指導を中心としたプログラムに？

我々が参考にしたもの・・・



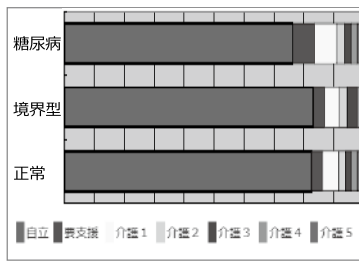
## 海士町の奇跡



### 海士では糖尿病患者が増えていない

糖尿病患者が全国的に増加し、国民病棟して対策が急がれている中、海士町では糖尿病患者が増えていない。

- 糖尿病で完全失明した人：0名
- 壊疽になった人：2名
- 糖尿病が原因の透析患者：1名



### 糖尿病を持ちながらも、元気に年を重ねている

平成14年末の介護保険認定状況は、糖尿病患者で要介護率が少し高くなっているものの、要支援、介護度1が多いためであり、重篤な介護状態になっている者の割合は、正常者と差がみられず、糖尿病があっても4人中3人は、介護を要せず健康を維持しており、糖尿病を持ちながらも、比較的元気で年を重ねていることがわかります。

	男性	女性	合計
糖尿病あり	74.3 (N=41)	80.7 (N=39)	77.4 (N=80)
糖尿病なし	75.5 (N=245)	81.6 (N=226)	78.4 (N=471)

### 糖尿病があっても、なくても死亡時年齢に差がない

糖尿病の医療機関受診率は高いが、1件当たり費用額、一人当たり費用額とも県平均より低いか同じ程度であり、糖尿病が重症化していないことが伺えます。平成8年度の糖尿病総医療費を1.00とし、その後の推移をみると、平成13年度を除いては糖尿病総医療費自体も増えていません。また、医療費を比較する尺度である地域差指数(※)をみると、平成14年5月診療分で0.940、平成15年5月診療分で0.740であり、1.00を下回っており、非常に低いといえます。

<http://www.town.ama.shimane.jp/kurashi/guide/10300/20.html>

我々が参考にしたもの・・・



## なぜできた？ 糖尿病対策30年の歴史

- 昭和61年度から糖尿病対策に取り組み、保健・医療が一体となり糖尿病対策を推進
- 年1回実施する糖尿病健診では、健診による早期発見、糖尿病外来相談に加え、食事・運動指導を中心とした初期教育を徹底
- 住民の知識は深まり、健康な町づくりへの取り組みが定着

学んだこと!

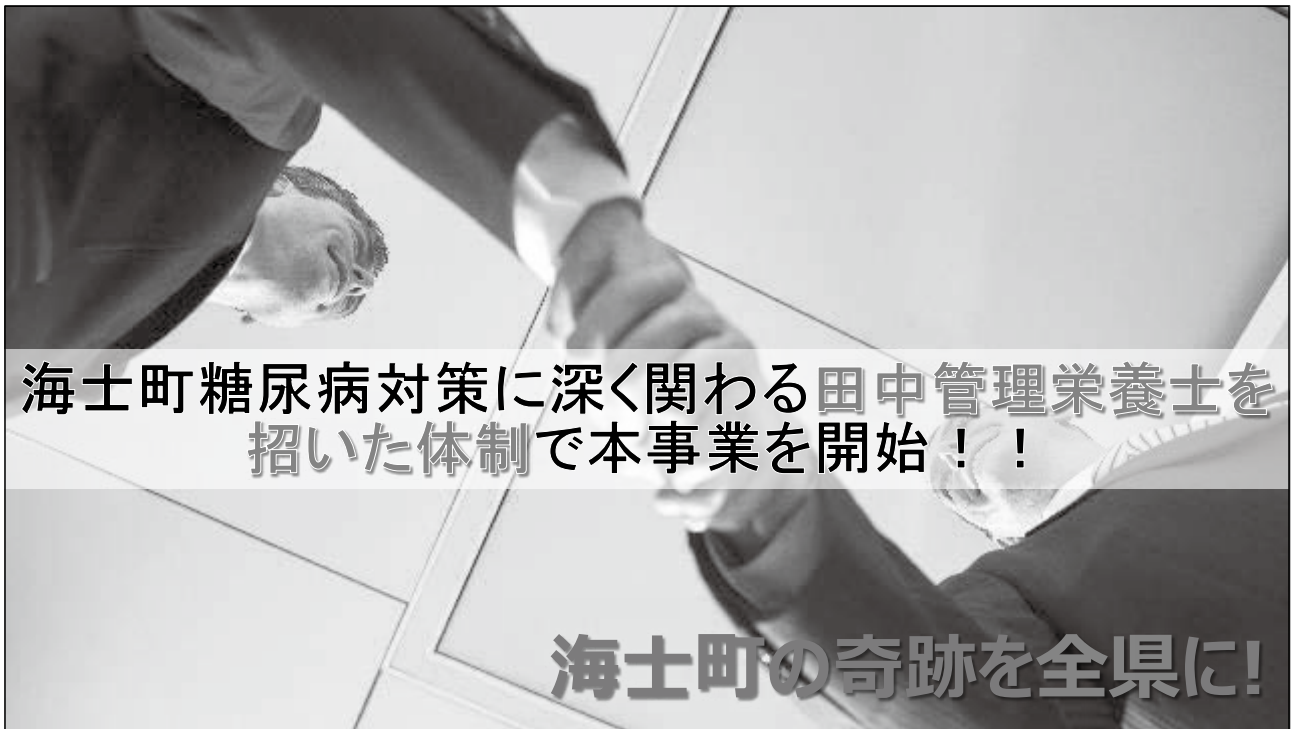
奇跡は・・・地道な活動の積み重ねで実現

我々も7月9日海士町を訪問し、今年度の糖尿病健診を見学

問診、診察、栄養指導全てが、**個人にしっかり向き合っ**て時間をかけて行われていると感じた。その中でも元松江日赤) **田中美紗子管理栄養士を中心に行われる「栄養指導」が効果**を出していて、またその指導を間近にみている海士町の保健師・管理栄養士が、日常的に栄養指導が行えていることも、今の結果に繋がっていると感じた。

学んだこと!

行動変容は、個人と向き合う「個別指導」が成功秘訣



海士町糖尿病対策に深く関わる田中管理栄養士を  
招いた体制で本事業を開始！！

海士町の奇跡を全県に！

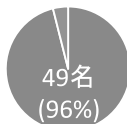
## プログラム実施内容 益田市の企業

全社員向け	9月21日	勉強会	全社員	医師講演「はつらつ元気な体づくり」 管理栄養士講演「生活習慣病予防は食事から」
	10月26日	第1回 採血	参加者のみ	} 3セット
	11月14~15日	" 栄養指導	参加者のみ	
	12月7日	第2回 採血	参加者のみ	
	12月26~27日	" 栄養指導	参加者のみ	
	1月19日	第3回 採血	参加者のみ	
2月2~3日	" 栄養指導	参加者のみ		
医師による総括も	2月8日	医師による面談(総括)	参加者のみ	
全社員向け	2月16日	勉強会	全社員	管理栄養士講演「みなさんから学んだこと」 「生活習慣病予防は食事から」

医師による面談と全社員向けの勉強会も

## 成果（参加者アンケート）

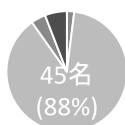
指導を受け、食事・健康について意識に変化があったか？



■ 未記入 ■ 変化あり ■ 変化なし

- ・ 味付けの仕方、全体の栄養バランスを意識するようになり、出汁の取り方など測って料理することを憶えた（邑南町）
- ・ 自分が得たことを人にも伝えており、それは自分が習得できたことから人に話せるので身についたかな…（邑南町）
- ・ 炭水化物を摂取したからといって太るわけではないこと。炭水化物の効果がわかり、食事の内容が少しだけ変化した（松江市）
- ・ 階段を利用するよう心掛けたり、甘いものを食べないようにした。また家族にも伝え、多少の意識をしてもらっている（松江市）

今後も指導があった方が良いか？



■ 未記入 ■ あった方がよい  
■ なくてよい ■ どちらでもない

- ・ 検査数値がわかり（比較できる）ことが良いと思います（益田市）
- ・ このような指導があると意識して良い結果を出すため、多少ですが頑張れる気になりました（出雲市）
- ・ 忘れたころにまたあったほうがよいと思います（邑南町）
- ・ 社員全員に一度は受けて頂きたいと思った（松江市）
- ・ 一般的にTVなどで知っていることばかりだと思っていたが、実際栄養士の話聞いてみると知らないこと、誤解していることが多数あったので、指導が必要だと思った（松江市）

第3回栄養指導後アンケートより アンケート回答数：51名

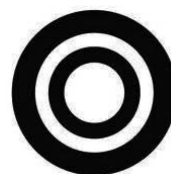


松江市企業 参加者の声

今まで受けた栄養指導では、自分のダメで弱いところを指摘されるだけのため、わかっているけどできないという気持ちの中で何も行動にうつせなかった。

今回の栄養指導では、たまにはできない時もあることも、自分の弱さも許容でき、一気に全てを完璧にするのではなく、できることから自分の体のためだからやっつけていこうと思えた。また、これはカロリーが高いからダメ、野菜をとりなさいという指導ではなく、同じ食べるならこっちのほうが腹持ちもいいしカロリーも低いよ、野菜ならこうやるととりやすいよ、具体的に教えてもらえたので実行にうつせた。

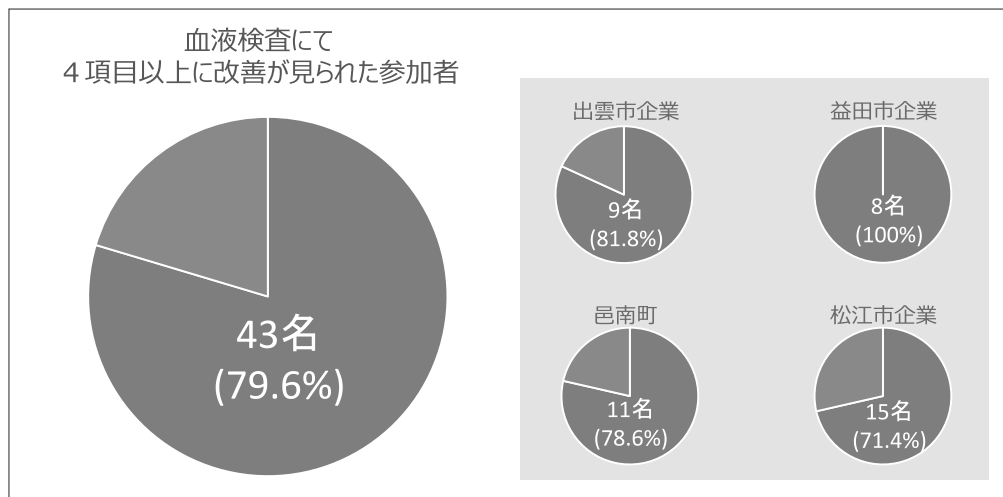
寄り添う指導で気持ちと行動の変化を！



参加者の  
実感



## 成果（医学的評価）



松本祐二医師

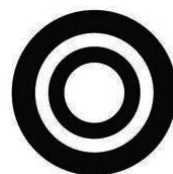
松本医院院長（益田市）  
NPO法人島根糖尿病療養支援機構 理事長  
本事業にて益田市企業の担当医師

今回のプログラムで成果が出るのか実は半信半疑だった。

改めて、6か月間の血液検査、個別指導が有効であることを勉強させてもらった。

NPO島根糖尿病療養支援機構は、これからもこのプログラムを広められよう一緒にやっていきます。

プログラムの有効性について



医師の  
お墨付き

## “FoodHabit” 成功の秘訣

1. 画一的な指導ではなく、その方に合わせたオーダメイドの指導をするため、無理なく食習慣を改善していける。
2. 体重の変化よりも先に血液検査結果が改善されるケースも多いため、血液検査と栄養指導のセットは有効。効果が見える化されやすく、モチベーションが向上する。
3. そもそも栄養指導のやり方に秘密がある。無理なく食習慣を改善できる「結果が出せる栄養指導方法」を確立している。

## 参考) 特定保健指導との違いは？

弊社事例では、保健指導により改善がみられなかった3名が、本プログラムにより3名とも改善がみられた。

1. 継続した指導の中で、行動変容の効果を数値(検査結果)で確認できる
2. 食習慣を十分に把握し、問題点を気付かせてから一緒に目標を立てる
3. 医師によるバックアップがある(境界型糖尿病を発見したケースあり)



## この生活習慣改善プログラムを県内展開

県内中小企業／  
県内自治体をターゲットに！

## 実はICT企業らしさも・・・少し（´艸`）



- 「結果の出せる栄養指導法」を徹底分析し、“結果の出せる”栄養指導支援ツールを試作
- 全国の管理栄養士をターゲットに、クラウドサービス化を検討中
- 市場には既に多くの栄養計算ソフトが存在するが、「結果が出せる栄養指導」に拘った一線を画す機能

派生ビジネスも！



管理栄養士と参加者が2人で確認し合う  
タブレットで動作するツール

## この事業での成果（まとめ）

### 健康面

- ・参加者96.0%に気持ちの変化が生まれ、また79.6%に検査値に改善がみられた。

### ビジネス面

- ・FoodHabitが生活習慣を改善できるプログラムであると実証できた。
- ・このビジネスを推進する強固なスキームが確立できた。
- ・栄養指導支援ツールをクラウドサービス化する可能性を見いだせた。

## 今後の課題、取り組み



- リバウンド対策として、半年後のフォローアップ指導の試行
- 「運動」なども絡め、より充実したプログラムへ
- ICTツールをクラウドサービス化

県内企業で健康経営に投資してくれる企業がどれだけあるか？

## 健康経営に興味のある本日ご来場の皆さま、 まずは御社ではじめてみませんか？

御社のお悩みをFoodhabitが解決します！

- ✓ 健康経営について具体的に何をしたいかわからない
- ✓ 福利厚生に力を入れている企業としてイメージアップを図りたい
- ✓ 効率的に社員の健康管理を実現したい
- ✓ 従業員満足度を向上させたい
- ✓ 社員の生産性を高めて業績向上したい

健康になった社員様からヘルスケアビジネスの新たなアイデアが生まれるかも(笑)

生活習慣改善プログラムを6名参加で46万円～  
お問合せは [fdhb@tpj.co.jp](mailto:fdhb@tpj.co.jp)

※これはCMです。

## 最後に・・・

私たちテクノプロジェクトのヘルスケア産業創出プロジェクトでは  
ICTに囚われず  
島根の地で  
他の企業・団体とコラボして  
地域課題を解決するモデルをコーディネートしていきます。

それが地域に貢献できるものであれば、  
ビジネス規模は小さくても構わない。むしろ小さく始めたい。  
この活動の中で、本当に必要なICTツールのみ作る。

ここで生まれたICTツールを派生ビジネスとして、  
全国や東南アジア等海外をマーケットに、大きなビジネスへとつなげていきたい。

お問合せは  
fdhb@tpj.co.jp

# ITと人型ロボットPepperによる 認知症状リハビリテーション支援事業

2017年3月23日

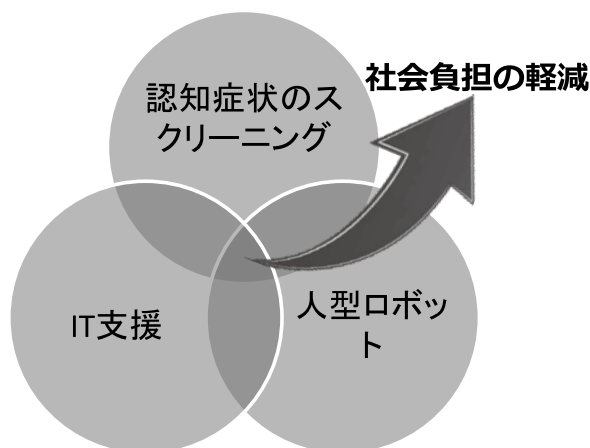
エクスウェア株式会社  
www.xware.co.jp



ITと人型ロボットPepperによる  
認知症状リハビリテーション支援事業

## 事業の目的（1） 2

- 認知障害の早期発見・早期対応を目指す
- ITを利用して介護技術を支援し就業の門戸を広げ雇用の拡大を目指す
- 高齢化の対応策の一助として社会保障費、介護負担費の軽減を図る

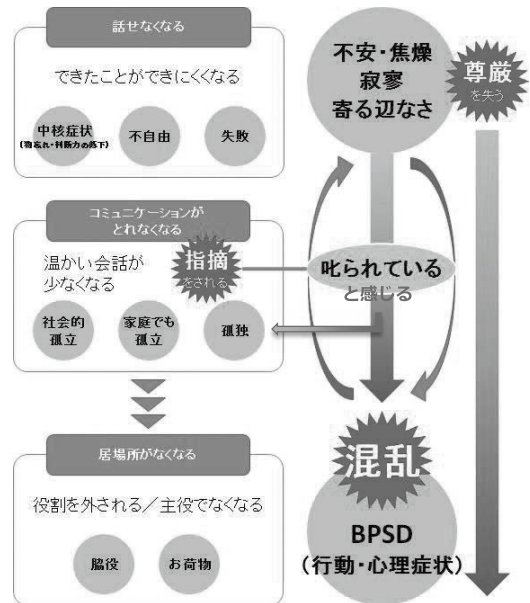


- 高次脳機能とは  
知覚、記憶、学習、思考、判断などの認知過程と行為の感情（情動）を含めた精神（心理）機能の総称。
- 高次脳機能障害とは  
脳血管障害などの病気や、事故による脳外傷によって脳が損傷されたために、認知機能に障害が起きた状態。
- 認知症と高次脳機能障害の違い

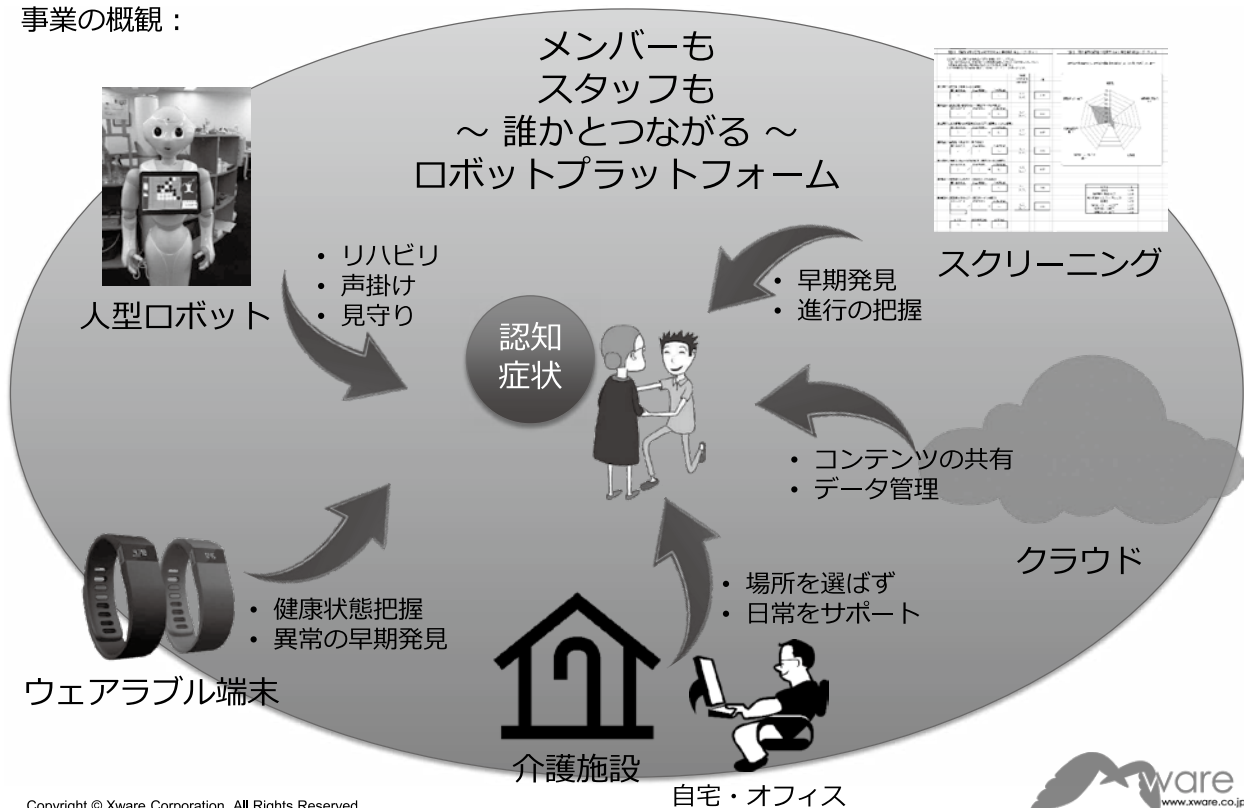
	認知症	高次脳機能障害
原因	アルツハイマー病、レビー小体病、脳血管障害、等	頭部外傷、脳血管障害、等
症状	失語、失行、失認、健忘、注意障害、判断障害	
進行	する	しない
回復	×	△

認知症の「からくり」について

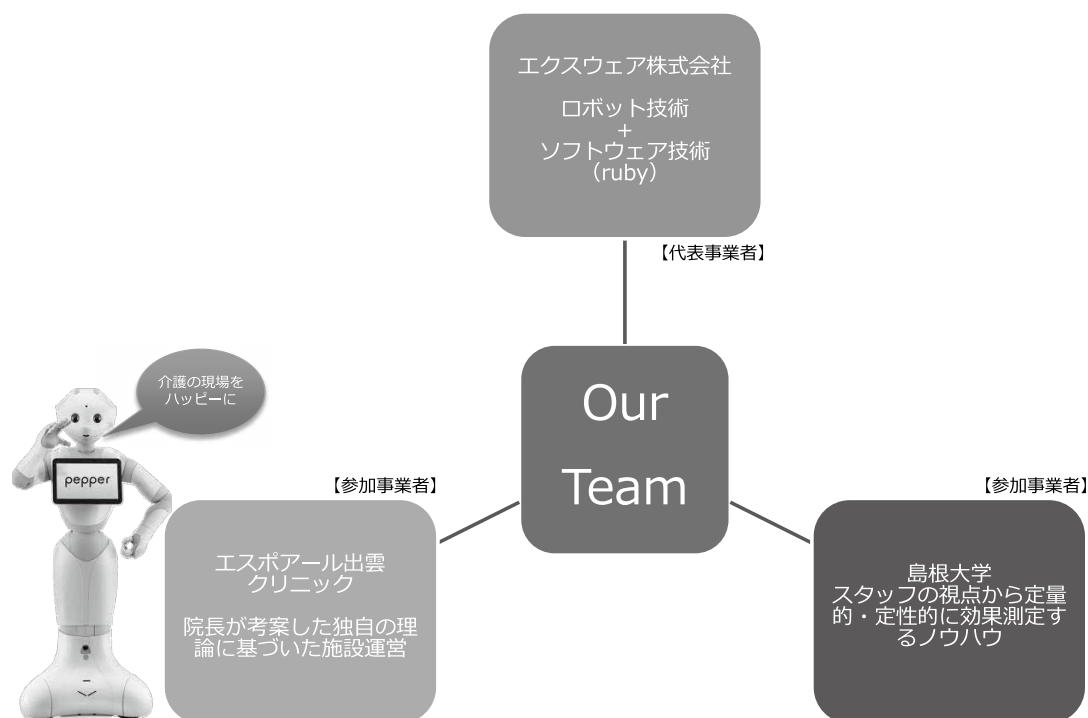
出典：NHK出版「認知症はこわくない」 高橋幸男著



事業の概観：







Copyright © Xware Corporation. All Rights Reserved.



### ■メンバーへの効果の測定

短期間での実証でもあり、定量的な計測は難しいと考え以下の方法で効果を測定しました。

#### 1. Pepperと接しているときの心拍の変化の計測

- 1日を通して心拍を計測する。
- Pepperと接している（声掛け、振り返り等）時間を記録する
- Pepperと接している時間とそれ以外の時間での心拍を比べどれだけリラックスしているかを推測する

#### 2. リハビリコンテンツ実施後の感情の計測

- 「面白かった、普通、面白くなかった」から選択してもらう。
- コンテンツ実施後の感情から効果を推測する

#### 3. 認知－行動障害尺度（TBI-31）を利用した変化の計測

- スタッフが実証前後にTBI-31を作成する
- TBI-31のスコアの変化からPepperの利用について効果を推測する

Copyright © Xware Corporation. All Rights Reserved.



■スタッフへの効果の測定

計測機器（視線・唾液）を用いての測定とスタッフへのインタビューで効果を測定しました。

1. 視線計測

- 司会担当の人が装着する。
- Pepperの有無でスタッフの目配りにどのような差が出るかを測定する

2. 唾液アミラーゼ

- スタッフ全員が支援の前後に唾液アミラーゼの量を測定する。
- スタッフのストレス度合いを測定する

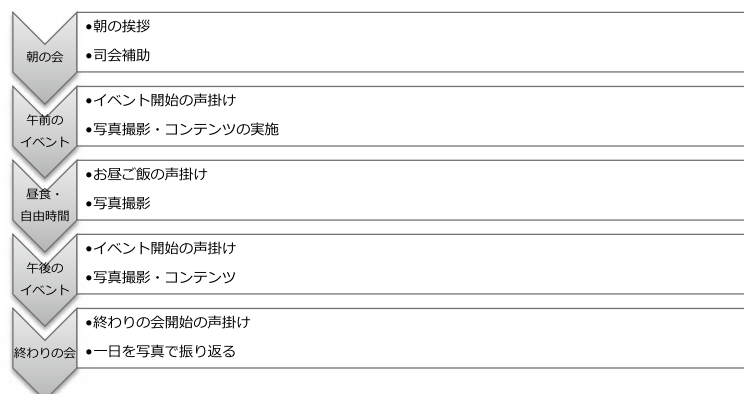
3. スタッフへのインタビュー

- Pepperが居ることでメンバーにどのような変化が見られたか
- Pepperが居ることでスタッフにどのような変化が見られたか
- Pepperは現場に有用かどうか
- Pepperの現場での利用の可能性を推測する

実証の対象者

No.	氏名	性別	年齢	原因疾患	神経心理学的所見	神経学的所見	備考
1	Iさん	男性	20歳代	急性硬膜下血腫	記憶障害（短期記憶低下）、固執性・易疲労性亢進	特になし	
2	Sさん	女性	40歳代	外傷性くも膜下出血	注意障害、記憶障害、遂行機能障害、処理速度低下	左上下肢麻痺	車椅子
3	Kさん	女性	50歳代	脳腫瘍	記憶障害、処理速度低下	特になし	
4	Yさん	男性	40歳代	外傷性脳出血	記憶障害、遂行機能障害、易疲労性亢進、発動性低下	左眼球外斜視	
5	Uさん	男性	50歳代	脳腫瘍	記憶障害、発動性低下、易疲労性・易怒性亢進	特になし	車椅子

一日の流れ



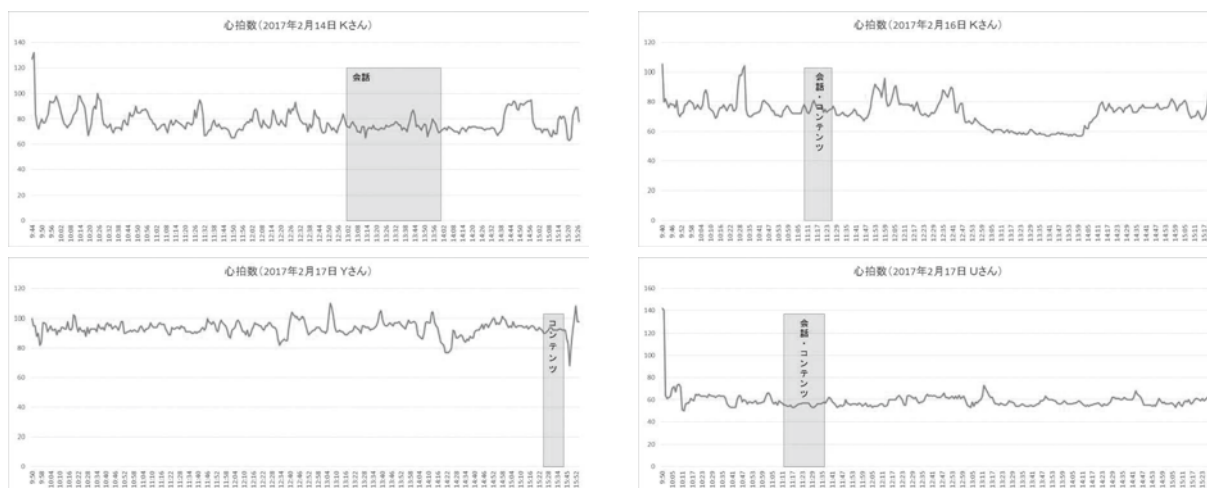
～ 楽しむことで脳を活性化！声掛けで個人に寄り添う～  
(個人の状態に最適なコンテンツ)



Copyright © Xware Corporation. All Rights Reserved.



Pepperと会話またはコンテンツ実施時の心拍の変化（2）



参考：ウェアラブルデバイスから取得できるその他のデータ

日付	カロリー消費	歩数	距離	階数	静止状態の時間(分)	ややアクティブな時間(分)	かなりアクティブな時間(分)	とてもアクティブな時間(分)	運動消費カロリー
2017.02.13	1,910	1,950	1.38	0	1,347	93	0	0	387
2017.02.14	1,877	1,238	0.87	1	1,367	62	5	6	326
2017.02.15	1,988	3,396	2.37	4	1,314	126	0	0	477
2017.02.16	1,713	721	0.51	3	1,416	24	0	0	114
2017.02.17	1,850	2,365	1.67	2	1,369	71	0	0	298

Copyright © Xware Corporation. All Rights Reserved.



# 人型ロボットおよびライフログ の認知リハビリテーションへの 導入～報告～

---

島根大学大学院総合理工学研究科

廣富哲也 金築遥

## メンバーの視点から

---

### ➤印象

- + Pepperに親しみを感じる人がいた
- + 表情が良い
- + 楽しい雰囲気になっていた
- Pepperを機械だと認識して興味がない人もいた

### ➤効果

- Pepperに注目が集まり、Pepperの所に自ら行くことがあった。  
→ Pepperを介してメンバー同士の新たな交流が生まれた。

### ➤継続利用

- 飽きてしまう恐れがある  
→非日常感を演出することが必要である。

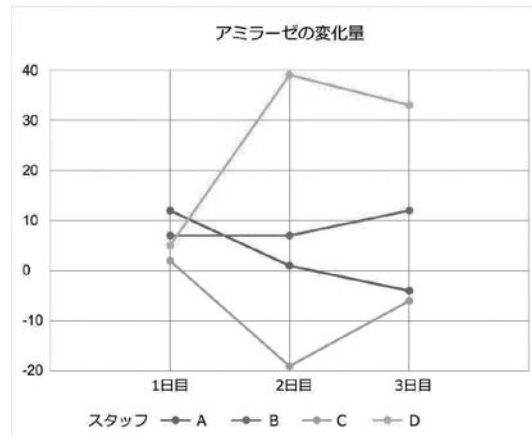
# スタッフへの視点から

## ➤ アミラーゼを測定

ケアの開始時と終了時にスタッフの唾液を専用チップにて採取し、ストレスにより高くなることが知られている唾液中に含まれるアミラーゼを測定した。



※食後は2時間以上あけて測定  
※飲み物を飲んだりうがいをした後は5分以上あけて測定



## ➤ 結果

デイケア開始時の計測値を基準(0)とし、終了時の計測値との変化量をグラフに示す。変化量が最小の計測日はそれぞれ異なっていた。

(1日目...1名、2日目...1名、1日目と2日目...1名、3日目...1名)

# スタッフへの視点から

## ➤ メリット

- + スタッフとメンバーとの話のきっかけとなる
- + Pepperがいることでやり取りが変わる
- + Pepperがメンバーを見守っているのは良い
- + メンバーが自ら動いてくれると楽

## ➤ デメリット

- Pepperにメンバーの注意がいきってしまう、プログラムに支障が出た
- Pepperが動線上にいると移動の障害物と感ずることがあった

## ➤ 将来的に

- 日常的に「使用できる」と「使用できない」両方の意見があり、使用できる場面が限定的であるという意見が最も多かった。
- その他に「Pepperを使うより自分でやった方が良い」「導入前は職がなくなるのではとマイナスイメージだったが、共存が楽しみになった」という意見があった。

# ラジオ体操

---

## ➤効果

- + Pepperと一緒にメンバーが素直にラジオ体操をする
- + 動きがあると面白い
- + Pepperに興味をもってメンバーがラジオ体操をやった(スタッフが助かった)
- ラジオ体操を人がやるのとPepperがやるのとでメンバーの様子に変わりはない

## ➤問題点・改善点

- (ラジオ体操以外でもメンバーがPepperと)踊れると良い
- 体操にメンバーの気持ちが向くようにしてほしい

# 振り返り

---

## ➤効果

- + 写真の振り返りは良い
- Pepperの有無で振り返りに変化はない

## ➤問題点・改善点

- (メンバー全員で共有するために)大きな画面で見せたい
- 音声もあると良い
- 動画もあると良い

# 会話

## ➤効果

- + メンバーがPepperに自分から話しかける

## ➤問題点・改善点

- 微妙な(メンバーの気分を害する)言葉遣いを直してほしい
- 抑揚をつけて感情的にしゃべってほしい
- 声の大きさを調整してほしい
- 早口を直してほしい
- 会話が成り立たない
- 日常会話ができるの良い
- 返事をテンポ良くしてほしい
- 会話ができる人よりロボットの方が素直に話せることもあるかもしれない

# ゲーム

## ➤効果

- + (いつもはスタッフが誘ってもゲームをせず、出歩かれるメンバーが) Pepperとオセロをした

## ➤問題点・改善点

- グループでできるゲームがあると良い
- グループでゲームをするときの司会の助けをしてくれると良い
- 高次脳リハとしての脳トレのようなゲームがあると良い
- Pepperがメンバーをゲームに誘って欲しい
- (カラオケのようにメンバーと)歌を歌えると良い
- (失語症のメンバーに対して)言葉の練習ができるが良い

## ■ ビジネス面の成果

☞ ロボット、ウェアラブルデバイスの性能向上で介護現場でも有効利用できる

- 人型ロボットは認知症状のある方にも容易に受け入れてもらうことができる
- 限られた動作しかできないロボットでも工夫次第で運動のリードができる
- ウェアラブルデバイスは今後の機能追加で有用なセンサーになる
- 人型ロボットを施設に導入するのではなく、定期的に巡回するビジネスモデルは初期費用と維持費用の面で一考の価値がある

## ■ 健康面の成果

☞ メンタルヘルスに良い結果が見られ認知症状の早期対応になる

- Pepperが介入することでメンバーとスタッフ、メンバー間、スタッフ間の関係を和ませる効果がある
- 人には言えなくても「人型ロボットだから」気軽に話しかけることができる→気持ち穏やかになる
- Pepperが運動をリードすることで運動参加へのハードルが下がる
- 声掛けすることで自身の存在感を再確認できる

## ■ ビジネスの課題

- ロボット導入費用の敷居を低くする
- 施設は数が限られるので、在宅への展開を考える
- スクリーニング機能を充実し、働き盛りを対象にしたスマホアプリを展開する
- コンテンツの入手経路を確立する

## ■ ロボットの課題

- メンバーの言葉を正確に聞き取ること
- 1往復、2往復の会話ができること
- メンバーを確実に認識できること
- 健常者以上に言葉に注意すること

## ■ ウェアラブルデバイスの課題

- 体温が取得できること
- 血圧が取得できること
- 簡単に装着できること（形状、方法）



# 認知症予防のための 「大人のそろばん教室」 全国展開ビジネスモデル構築事業

2017年3月23日

大人のそろばん教室全国展開  
プロジェクトチーム

## プロジェクト発足の経緯



人口： 13,443人  
面積： 368.06 km<sup>2</sup>  
世帯： 4,841世帯  
(2016年5月1日現在)

高齢化率  
約**40%**

### 課題

#### ① 高齢者の健康維持・増進

○認知症高齢者（要介護認定のうち認知症ランクⅡa以上）の状況

**1.6** 倍（平成18年以降8年間） **67.5 %**（要介護認定者中 認知症の割合）

#### ② 伝統工芸品「雲州そろばん」の産業振興

○年間生産数 **97 %**減（最盛期生産数 110万丁 → 現在 3万丁）

## プロジェクト発足の経緯

平成27年度島根発ヘルスケアビジネス  
先進モデル構築支援事業  
「奥出雲町の地域資源を活かした  
ヘルスツーリズムによるビジネス展開」



地域資源（産業）  
雲州そろばん



体験メニューに組み込  
むための医学的検証  
(認知症予防効果)



H27.9～H28.3  
「大人のそろばん教室」  
開催

## 伝統工芸品「雲州そろばん」

江戸後期の1830（天保元）年ごろ、奥出雲町亀嵩の大工・村上吉五郎が芸州そろばんの修理を依頼されたのが始まり。その後、横田の高橋常作、村上朝吉が均一な玉削りの技術を確立し、広まった。

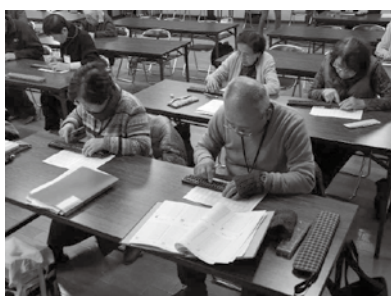
1960年代、同町横田だけで約1千人がそろばん製造に従事。最盛期の77年ごろには年間110万丁が生産され、売り上げも15億円あったという。今は3万5千丁、1億5千万円程度に落ち込んだが、木製そろばんの生産額は全国の50%を誇る。

1985年国の伝統的工芸品に指定。



## 大人のそろばん教室

- 毎週火曜日 10:00 ～ 11:30
- 奥出雲町内在住 65歳以上の高齢者  
(現在 19名の男女が受講中 最高齢88歳)
- 内容：珠の入れ方・足し算・引き算・かけ算・割り算（5級取得程度）
- 目的：楽しくそろばんを続ける



## 実施体制

### 「大人のそろばん教室 全国展開プロジェクトチーム」

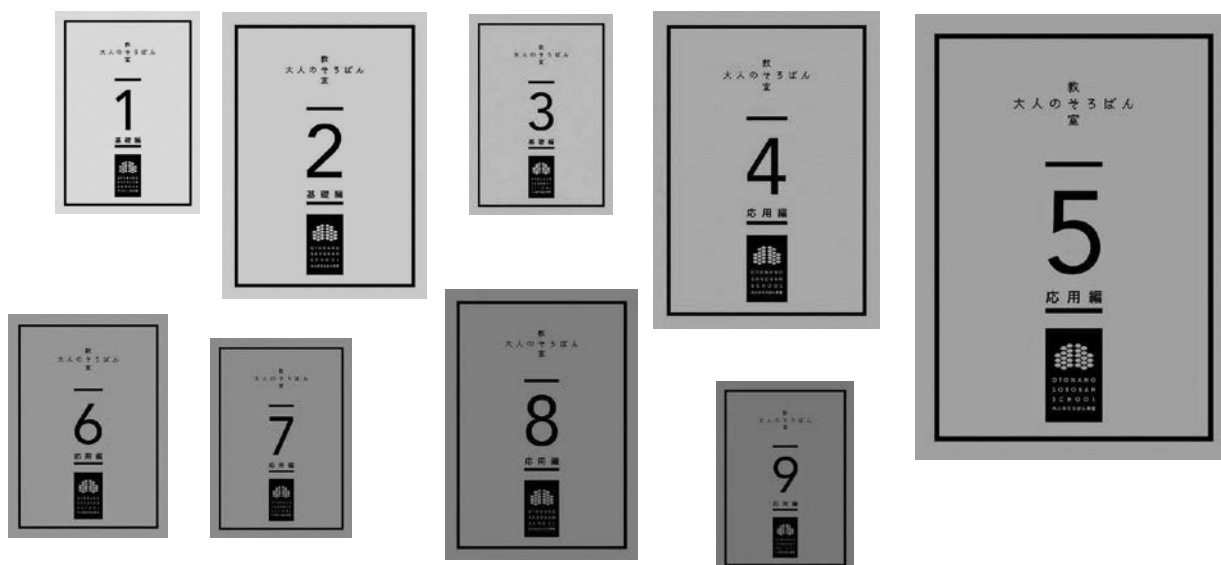
奥出雲塾 学習塾運営	・教材開発 ・研修メニュー考案	ともみ珠算教室 珠算塾(子供向け・高齢者向け)運営	・町内での「大人のそろばん教室」運営 ・教材の有効性検証 ・ノウハウ構築
有限会社咲楽 地域振興企画会社	・プロジェクト事務局 ・ビジネス化に向けたサポート	雲州そろばんの産地を守る会 雲州そろばん製造	・研修メニュー考案 ・「大人のそろばん教室」運営サポート
<p><b>代表</b>： 奥出雲塾 代表 塔村俊介  <b>副代表</b>： 有限会社咲楽 代表取締役 内田 咲子</p>			
協力団体		石井珠算塾	・教材開発（監修）
		島根リハビリテーション学院	・ノウハウ構築のための医学的アドバイザー
		奥出雲町	・産業振興サポート ・町内での実施サポート

## 平成28年度の取り組み内容

- ① 教材の開発
- ② 健康への効果の検証
- ③ 町内での普及、ノウハウの蓄積

### 教材の開発

● 初心者や単発に使用する基礎編3冊と基礎の習得後、楽しみながら長く継続するを目的とした応用編6冊を開発



## 町内での普及、ノウハウの蓄積

### ●年齢差、障がい・認知症の度合いの差など多様な受講者がいる中で実施できるか



### ●福祉施設でのトライアル教室

## 健康への効果

### 島根リハビリテーション学院との連携による研究

CFモデルに基づき、高齢者向け珠算塾が「心身一活動一参加」に良い影響を与える可能性を見出し、介護予防の新たなアプローチのきっかけ、また全国の珠算教室の活性化の一助となることを期待。

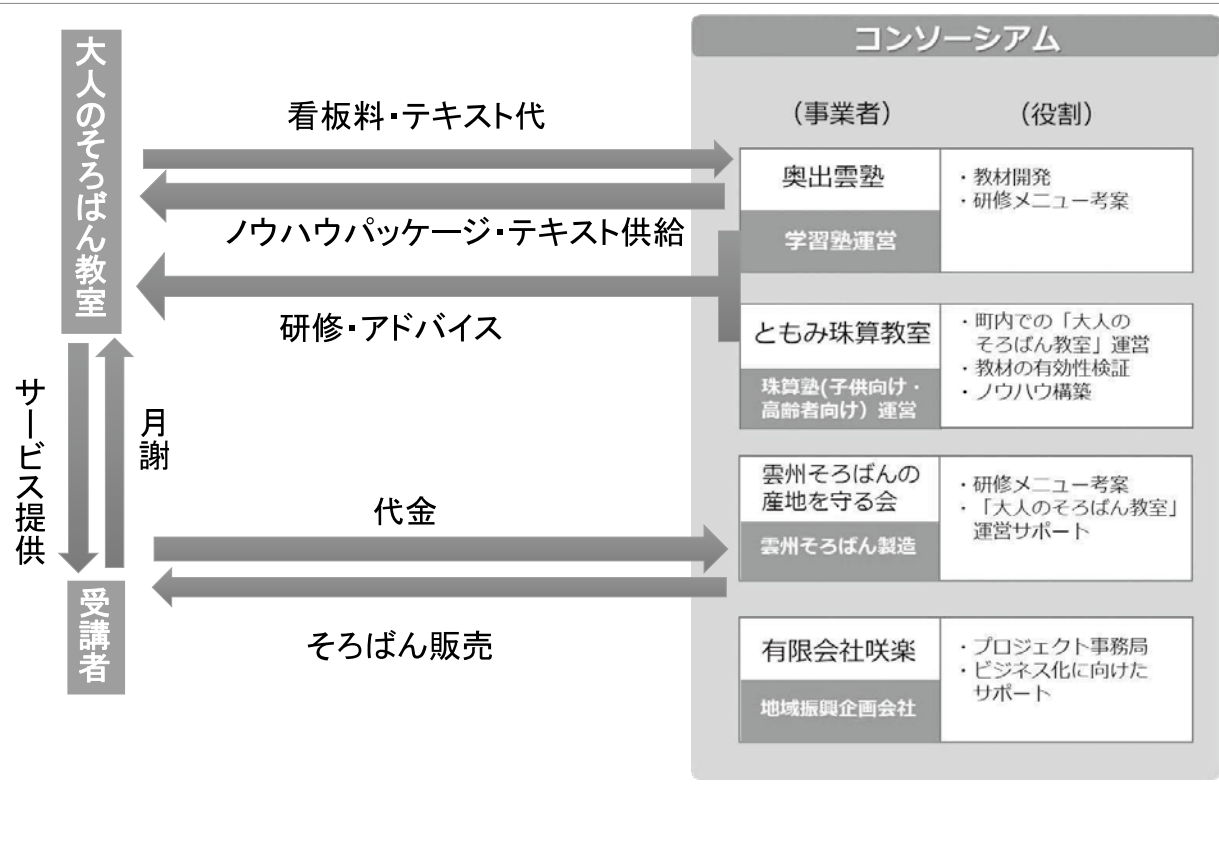
大人の算盤教室に参加することは高齢者が生きがいを持つことにつながる可能性がある。

※生きがい感因子とその例

- ・「自分が向上したと思えるところがある」  
→前より計算が速くなった。上手くなってる。
- ・「私には心の拠り所、励みとするものがある」  
→一緒に教室に参加してくれるメンバーがいる。
- ・「何か成し遂げたと思えることがある」  
→2ヶ月間継続参加することができた。

引き続き検証作業を継続する必要あり

# 収益モデル



## 大人のそろばん教室 収支例 週1回約2時間 生徒20名

収入	支出	収支
月謝3,000円 × 20人 = 60,000円	ロイヤリティ5,400円、教室使用料4,000円、テキスト教材費500円 × 20人 = 19,400円	40,600円

## 大人のそろばん教室本部 1ヵ月あたり収支例

収入	支出	収支
1教室あたりロイヤリティ5,400円、生徒1人あたりテキスト販売500円	テキスト印刷代約150円	1教室あたりロイヤリティ5,400円、生徒1人あたりテキスト収益350円

## 今後のビジネス展開

- 教材のさらなる開発
- 町内公民館での展開により地域に根をおろす
- 直営に近い形での町外県外での教室開設
- 参画者への研修の実施
- 学部協力者による教室開設

※現在のそろばん教室の数 ⇒ 約7,000教室（平成24年度）

主に子どもに教える教室が多いため、教室は日中の時間が空いている  
⇒ 「大人のそろばん教室」を開講することで日中の有効活用が可能に

## ビジネス展開する上での課題

- 健康への効果のさらなる検証
- 継続者を飽きさせない教材開発
- 対象者別、回数別のノウハウの蓄積
- 研修メニューの確立
- 協力者、参画者の確保、拡大（そろばん教室業界に保守的な雰囲気）

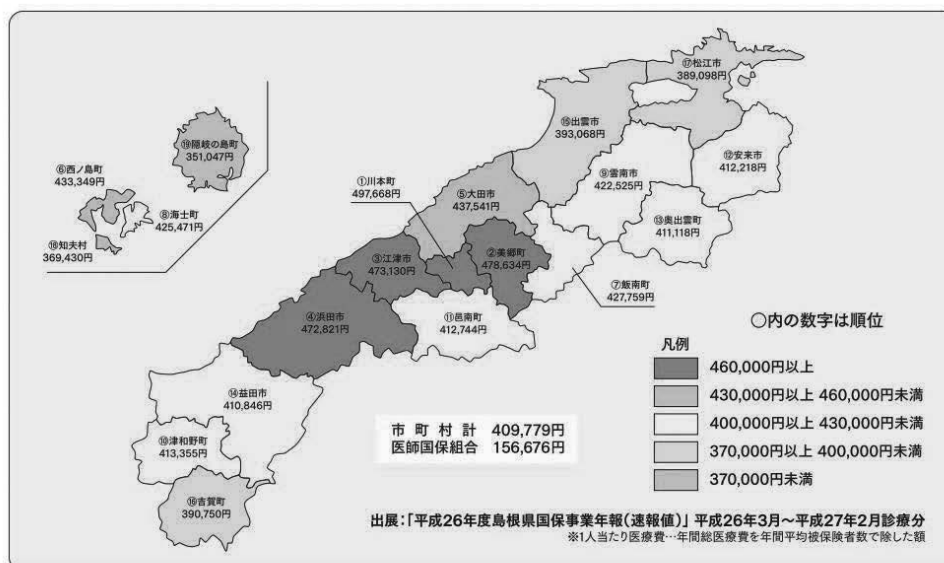
# 平成28年度島根発ヘルスケアビジネス 先進モデル構築支援事業

Web会議システムによるエゴマ油を使用した地中海式和食遠隔料理教室の構築

平成29年3月

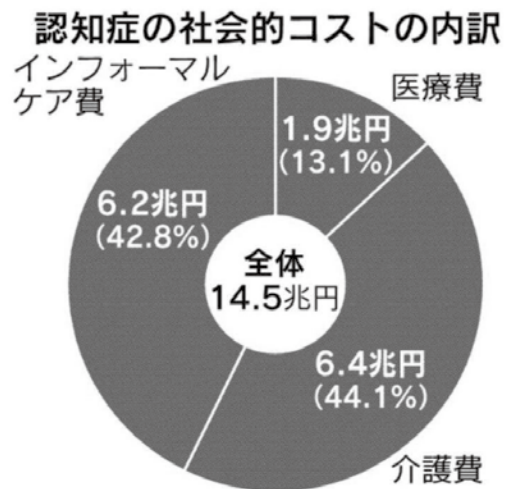
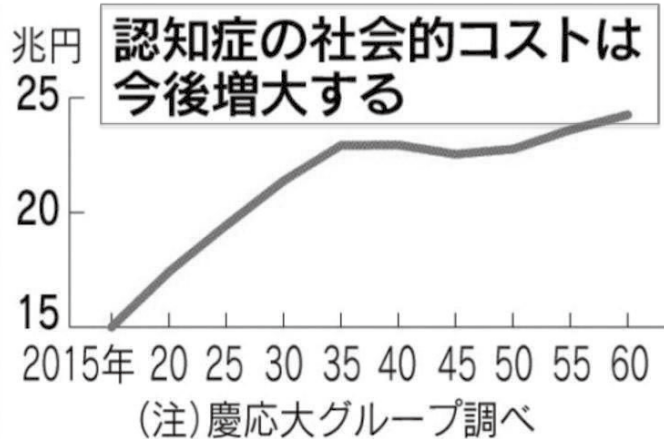
合同会社 三和コミッション株式会社  
 国立大学法人 島根大学  
 公立大学法人 島根県立大学  
 社会医療法人 仁寿会  
 株式会社プロビズモ

## 平成26年度 島根県国保市町村別1人当たり医療費 一般+退職



編集：島根県国民健康保険団体連合会



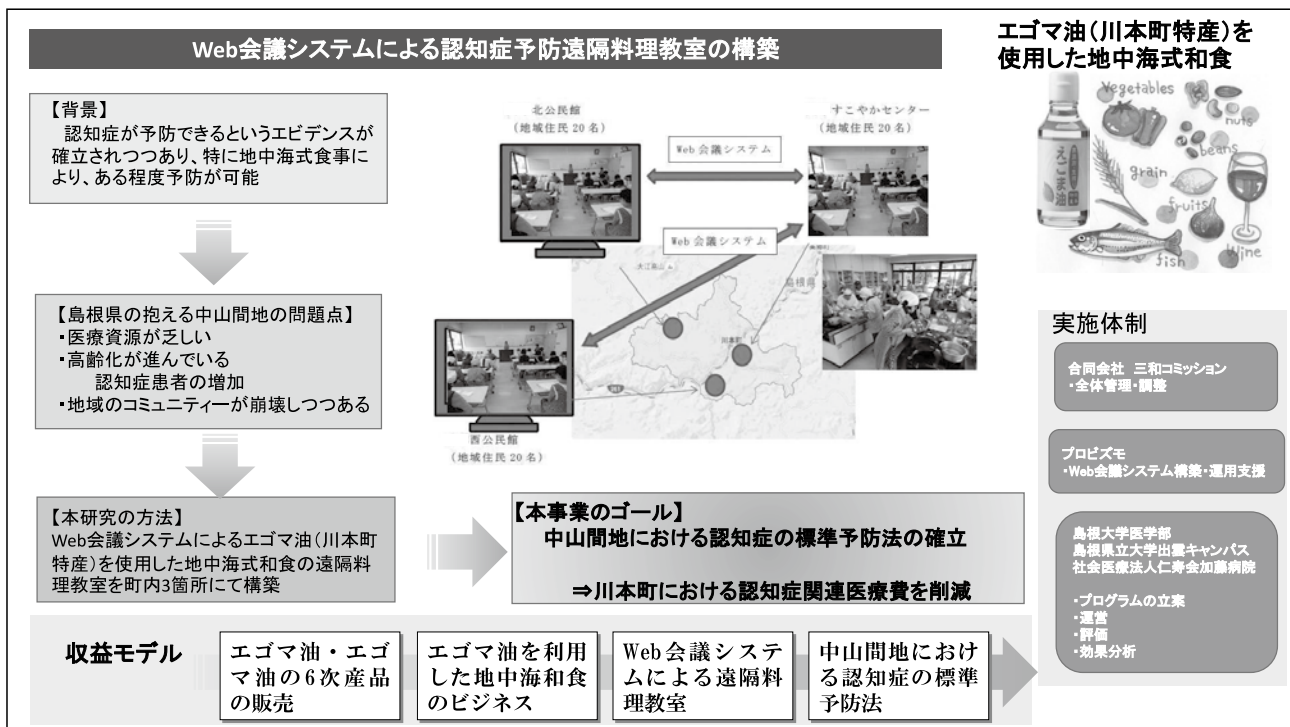


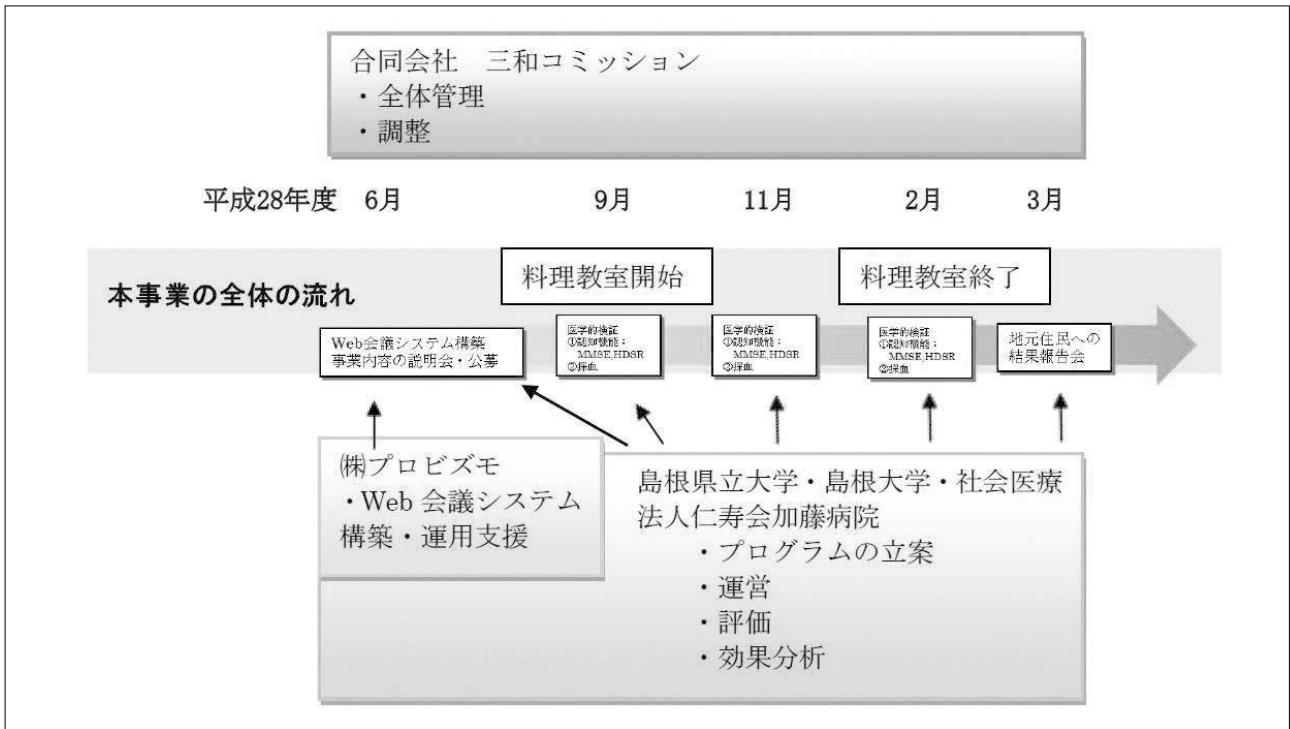
## 本研究に関連するわれわれの今までの業績

- ・ エゴマ油を使用した地中海式和食による軽度認知障害の認知機能への影響 (山下ら)
- ・ 地域在住一般高齢者の認知機能に対するエゴマ油を使用した地中海式食事の効果 (山下ら)
- ・ 認知症・うつ病予防をめざしたヒト介入試験サブ解析によるテーラーメイド栄養学の試み (橋本ら)

# 本事業での予想される認知機能低下の抑制効果の要因

- ・ 地中海式和食
- ・ エゴマ油
- ・ 料理教室への参加
- ・ 社会的交流（集合型研修）





### 3公民館同時中継の画面

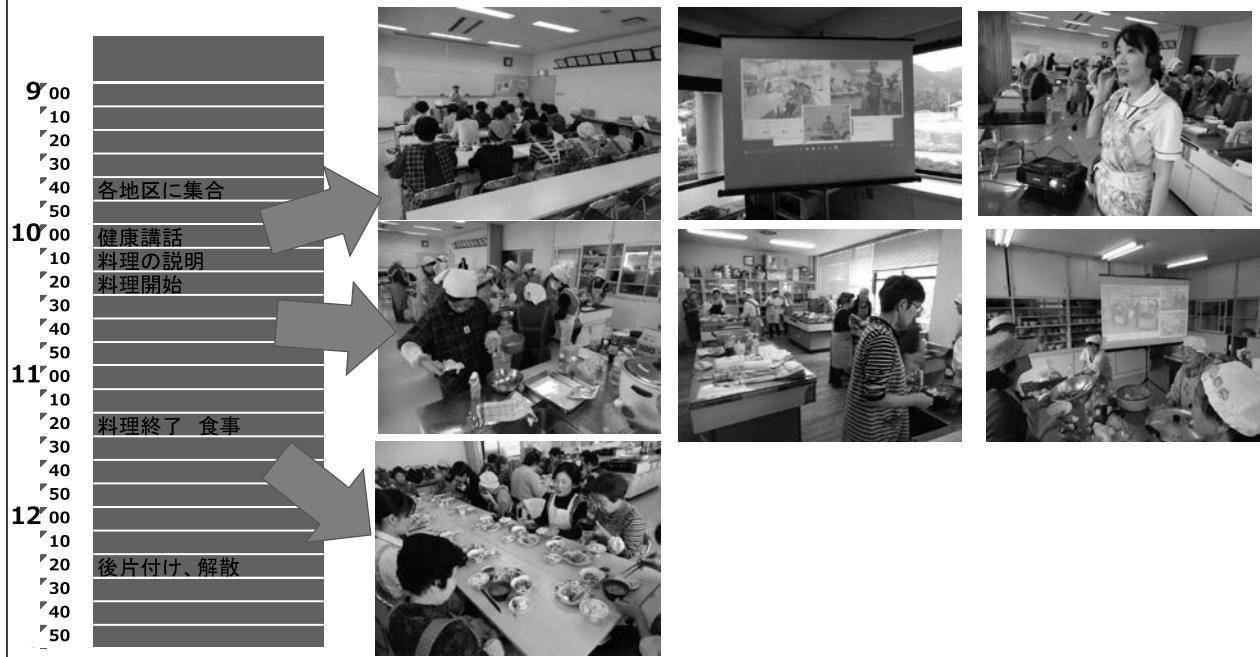
北公民館

西公民館

すこやかセンター

すこやかセンター及び2公民館（北公民館、西公民館）の計3箇所を結び、月1回の3箇所の同時中継で遠隔料理教室を実施。介入群58名 対照群8名

## 本事業での料理教室の流れ



## 3公民館同時中継の遠隔料理教室

すこやかセンター 2017年2月9日



さんまとチーズの混ぜご飯



きのこご飯



さつま芋ご飯



大豆とじゃこのご飯



生姜ごはん



実際の地  
中海和食  
料理

## 本事業での検診風景

2016年8月

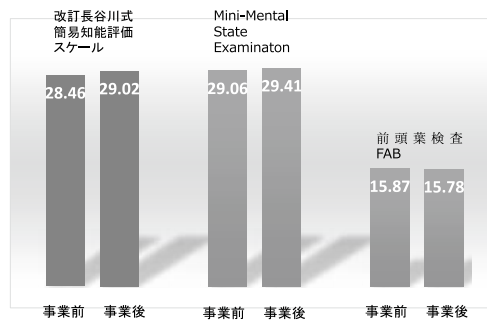


2017年2月



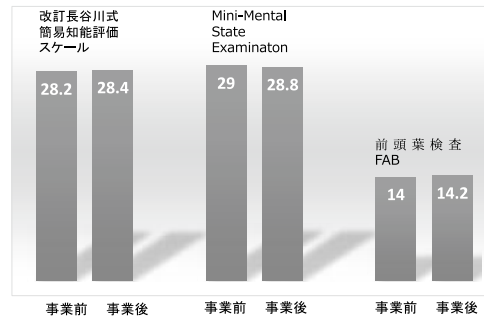
## 認知機能(改訂長谷川式簡易知能評価スケール、Mini-Mental State Examinaton (MMSE)、前頭葉検査FAB)の半年間の変化

### 介入群



p<0.05

### 対照群



## エゴマ醤油の開発、販売



現在までの所、川本町2箇所、江津市で1箇所の販売ではあるが、2月中に500本完売した。3月には出雲市内で1箇所、松江市で2箇所の販売を予定している。

## **まとめ**

**医療資源の乏しい中山間地での高品質光ファイバーを使用したWeb会議システムLiveOnによる3箇所同時中継のエゴマ油を使用した地中海式和食遠隔料理教室を構築した。**

**地域住民の健康エンパワメントの形成  
「小さな拠点づくり」の公民館エリアでの活動  
地域の特産品を活かした商品開発**

**この方式は、今後の中山間地での認知機能低下の予防方法として有効と思われる。**

「平成28年度島根発ヘルスケアビジネス先進モデル構築支援事業」



コミュニティ形成支援『脳プレ+』  
プログラム開発検証事業  
事業報告

株式会社 しちだ・教育研究所

2017.3.23(木)

事業の目的

【目的】

脳プレ+

【地域資源】

健康寿命の延伸及び高齢者の社会参加の促進のため、下記のテーマを包括した「複合プログラムの開発」を目指す。

- ① 社会活動を促進するコミュニティ形成維持
- ② 高齢者の自立化・自発性・自己効力感強化
- ③ 前頭葉の機能改善による認知症予防・介護予防

「脳トレ」= 七田式教育プロジェクト (しちだ・教育研究所)

「コミュニティ新聞」= コミュニティ新聞プロジェクト  
(山陰中央新報社)

「食」= えごま油プロジェクト (島根えごま振興会)



×



=





# コミュニティ形成支援『脳プレ+』プログラム開発検証事業の概要

## しちだ・教育研究所

『島根式』認知症予防システム  
【七田式脳トレプロジェクト】  
・集合学習の開催（週1回）  
・デイリープリント（週5回）

## 山陰中央新報社

『N I S』Newspaper In Senior  
【コミュニティ新聞プロジェクト】  
・新聞コラムの書き写し  
・地域コミュニティ新聞の製作  
・コミュニティ新聞による情報発信  
・山陰中央新報本紙掲載

## 島根えごま振興会

【えごま油プロジェクト】  
・えごま油の常用摂取（7ml）

## 高齢者モニター

【江津市】  
・新聞+脳トレ+えごま油G  
・新聞+脳トレG  
※集合型研修は、  
嘉久志、黒松の各地域交流  
コミュニティセンターで開催。

【川本町】  
・えごま油G  
・コントロールG

【奥出雲町】  
・えごま油G  
・コントロールG



## 島根大学医学部

### 医学的検証

エビデンス取得  
①自己効力感  
発信意欲、情報共有感  
交流抑揚感、参画意欲  
②認知機能：  
MMSE, CADi  
FAB, HDS-R  
③うつ：SDS  
④やる気：Apathy

島根県立大学  
出雲キャンパス

脳プレ+

### 【実証地】

○受講者（被験者）  
江津市 49名

### 【実証地】

○比較対象者  
川本町 26名  
奥出雲町 34名

©2017 しちだ・教育研究所

## ■実施スケジュール■

大項目	小項目	平成28(事業実施)年度											
		5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
地域コミュニティ脳トレ・新聞製作ワークショップの実施													
	脳トレ	■	■	■									
	明窓ノート	■	■	■									
	WS	■	■	■									
	新聞発行					■							
えごま油の認知症予防効果検証													
	常用摂取	■	■	■									
エビデンス取得のための健康調査の実施													
	健康調査		■	■	■	■							
	事業後調査							■					
	データ解析							■	■				
協力地域選定によるモデル事業の実施													
	モデル事業										■	■	■
「地域コミュニティ新聞製作ワークショップ」事業化													
	事業化検討										■	■	■

©2017 しちだ・教育研究所

## ■実施体制■

事業者・機関名	担当者 (職・氏名)	役割
島根大学医学部	環境生理学特任教授 橋本 道男	各種認知症予防におけるエビデンス取得 (えごま油、脳トレ)
島根県立大学 出雲キャンパス	副学長 山下 一也 看護学部看護学科教授 伊藤 智子 看護学部看護学科老年 看護学講師 加藤 真紀	各種認知症予防におけるエビデンス取得 (コミュニティ新聞、 脳トレ)
株式会社 山陰中央新報社	読者局担当局長 柳田 雅彦 読者局第二読者部次長 勝部 和昭	地域コミュニティ新聞 製作ワークショップの 運営
島根えごま振興会	会長 島田 義仁	えごま油の提供
株式会社 しちだ・教育研究所	能力開発事業部課長 牛尾 巧 能力開発事業部 森山 美津子	七田式脳トレの運営、 地域コミュニティ新聞 製作ワークショップの 運営サポート

# 七田式教育 取り組みの概要

- 講座／週1回(月4回)  
⇒いきいき脳開発コーディネーターによる運営
- デイリープリント学習／週5回(月20日分)



## 1週間の流れ

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
講座 約40分	2日目～6日目は、デイリープリントを実施				
	*デイリープリントとは、自宅にて取り組める教材(1日は、お休み)				

- |                                           |                                         |                                               |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>1.手指運動</p> <p>2.瞑想・呼吸法</p> <p>3.記憶</p> | <p>4.高速処理</p> <p>5.計算</p> <p>6.読み書き</p> | <p>7.パズル</p> <p>8.笑いのゲーム</p> <p>9.唱歌・日本の歌</p> |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|

©2017 しちだ教育研究所



## 『明窓書き写しノート』への書き出し



©2017 しちだ教育研究所

# 【新聞講座】

## 第1回『新聞の見方・楽しみ方』

日時 平成28年6月20日(月)15時から16時

会場 嘉久志地域コミュニティ交流センター(江津市嘉久志町)

講師 山陰中央新報社 編集局次長 文化生活部長 論説委員 山本洋輔氏

## 第2回『簡単！楽しい新聞の作り方』

日時 平成28年7月27日(水)13時30分から14時30分

会場 嘉久志地域コミュニティ交流センター(江津市嘉久志町)

講師 山陰中央新報社 編集局文化生活課 NIE担当 水野幸雄氏



©2017 しちだ・教育研究所



### コミュニティ形成支援『脳プレ+』プログラム開発検証事業

株式会社  
しちだ・教育研究所

#### 事業概要図

##### しちだ・教育研究所

- 【七田式脳トレプロジェクト】
- ・集合学習の開催 (週1回)
- ・デイリープリント (週5回)

##### 山陰中央新報社

- 『NIS』  
Newspaper In Senior
- 【コミュニティ新聞プロジェクト】
- ・新聞コラムの書き写し
- ・地域コミュニティ新聞の作成
- ・山陰中央新報本紙掲載

##### 島根えごま振興会

- 【えごま油プロジェクト】
- ・えごま油の常用摂取 (7ml)

#### 高齢者モニター

##### 【江津市】

- ・新聞+脳トレ +えごま油G
- ・新聞+脳トレG
- ※集合型研修は、嘉久志、黒松の各地域交流コミュニティセンターで開催。

##### 【川本町】

- ・えごま油G
- ・コントロールG

##### 【奥出雲町】

- ・えごま油G
- ・コントロールG

#### 島根大学医学部

#### 医学的検証

- エビデンス取得
- 【七田式脳トレP】
- ・前頭葉の活性化
- ・血圧低下
- 【コミュニティ新聞P】
- ・孤独感の低下
- ・やる気の高揚
- 【えごま油P】
- ・前頭葉の活性化

#### 島根県立大学 出雲キャンパス

#### 収益モデル

##### Step1

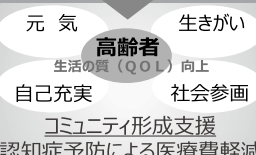
認知症予防プロジェクトのメニュー化

##### Step2

県内のコミュニティへのサービス販売  
・自治体  
・介護福祉施設など

##### Step3

新規販売チャネル開拓  
既存チャネルでの新たな展開



#### 事業で得られた成果

- (ビジネス面)
- ・平成29年1月に江津市嘉久志地域の自主事業として正式にスタート(有料)(健康面)
- ・認知機能、人間関係の満足度、やる気などのメンタル面及び血圧などで有意な結果が得られた。

#### 今後のビジネス展開

- ・山陰両県の自治体を中心に推進し、その後、段階的に全国展開を目指し、各地域の高齢者の認知症予防、コミュニティ形成支援を進める。
- さらに、自治体を含めた上記のような新たなチャネル開拓をめざし、展開を図る。

#### ビジネス展開する上での課題

- ・地域ごとにニーズや金銭的な負担に差があるため、脳トレにコミュニティ新聞Pやえごま油Pを組み合わせたメニューを提示し、個々に応じたサービスを提供する。健康寿命延伸による公的保険の支出軽減の観点を自治体に理解いただき、活動に対する支援をお願いする。

©2017 しちだ・教育研究所

# いきいき 嘉久志新聞 NIS

江津市嘉久志地域のシニア記者が作るコミュニティ新聞 No. ①



避難訓練に取り進む住民

「いきいき」の記者さん、ついでに「いきいき」の記者さん、ついでに「いきいき」の記者さん... (Introductory text for the disaster relief training exercise.)

## 津波想定 初の避難訓練

自治会合が契機  
反省点 次回に生かす

その想定で訓練を行う。訓練終了後、参加自治会... (Main article content for the disaster relief training exercise.)

脳トレに取り組む受講者

# 言葉の使い方分かった

## 「明窓」書き写し脳活性化

### 65歳以上の講座受講者

思い、最近は何も書かず... (Main article content about the 'Meikō' writing workshop.)

昨年の8月より、嘉久志町の65歳以上で、最長認知症予防の研究のため、七田式いきいき脳開発講座を受け、えごま油を摂取して(とらない人もい)1年間取り組んできました。自宅と、コミュニティセンターで行いました。とても楽しい時間です。七田式は、毎日取り組んでいます。



脳トレに取り組む受講者

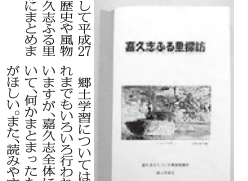
## 脳トレ成果 シニア記者執筆

新聞で脳トレし、しちた教育研究所(江津市)や山陰中央新報社が今年度、同市嘉久志地区コミュニティ交流センターを会場に「コミュニティ形成支援」プログラム△開業補助事業として、本紙を使い地域の65歳以上の40人を対象に、脳の活性化や社会参加意識の向上などを目的としている。シニアの皆さんは、今以上に脳トレに取り組むことで、7月分からは本紙コラム「明窓」の書き写しや記事の採集などに自宅での取り組みが、そのうち9月は、地域の長き、地域貢献など、各自がシニア記者として、自分の力を発揮して取り、執筆「コミュニティ新聞」への掲載した。4月の力作を4回に分けて紹介する。

## 歴史や風物 27項目冊子に

「ふる里探訪」完成

郷土学舎と「ふらふら」... (News item about a book project.)



ものごとく残して、編纂を進め、長い、良い、学校 校長先生の御礼です。... (Continuation of the book project news item.)

# とんど焼きで住民交流



## 地域に根づく

有志者実施... (Main article content about the bonfire festival.)

# 絵や書 サークルの秀作

## 第2回「展」も好評



本紙面について「意見」感想を

本紙面について「意見」感想を、読者の皆さんから寄せられています。... (Response to reader comments.)

感謝の気持ちを込めて、**5,000円相当のカatalogギフト**または、**鳥標産つや姫10kg**プレゼントします!!

新規購読者ご本人には、**1,000円分のVJAギフトカード**をプレゼントします!!

### 新聞社の NIB

# 無料 出前授業

## 試してみませんか?

●情報の活用法  
●新聞の読み方  
●時事問題や地域経済の解説  
●コミュニケーション講座 など  
(話を聞く・伝えるスキル)

### 「出前授業」の効果を実感!

研修の感想から

- 社会人から求められる情報収集スキルを習得できた。
- ニュースはスマートフォンで読み取れるが、印刷版の紙媒体も大切なメディアだ。
- 専門家を指導する学生が、実際に社会に出て活躍する姿や、今後の学習方法を学ぶことは大切だ。
- 研修は研修館内だけでなく、研修施設外からも受講できる。

山陰中央新報 新規購読者をご紹介ください!

申込条件: 山陰中央新報の配達エリア内にお住まいの方で、1年以上購読(翌月入)できる新規購読者をご紹介ください。

山陰中央新報 新規購読者 検索 [www.sanin-chuo.co.jp](http://www.sanin-chuo.co.jp)

お問い合わせ: 山陰中央新報社読者局 TEL: 0852-32-3426

# いきいき 嘉久志新聞

江津市嘉久志地域のシニア記者が作るコミュニティ新聞 No. ②

Eヌ・アイ・エス  
Newspaper in Senior 85  
シニアライフに新聞を。良年の読者であるシニアの皆さんが自ら書きつづける、記事の切り抜きの「自分新聞」づくりに、新たな新聞の楽しみ方を提案します。

## 地域で子育て「高角塾」



高角塾で算数に取り組む子どもたち

### 有志小学5・6年の学習支援

#### 春、夏休み学力向上狙う

高角塾が算数に取り組む子どもたち



### 花通じ住民交流図る

#### まちづくり推進協

花通じ住民交流図る

### 町内に葉ボタン、ひまわり

町内に葉ボタン、ひまわり

### 地区民の行事参加進む

地区民の行事参加進む

### 講演会や認知症講座：盛況

講演会や認知症講座：盛況

本紙面についてご意見、ご感想を

### 「館」開館、海士町長が絶賛

「館」開館、海士町長が絶賛

## 恵未さん童話画人気



佐久木恵未さんの昔ながらの海舟の山田屋

### 若さのひけつ ダンス

若さのひけつ ダンス



敬老会で練習の成果を披露するダンス仲間

## 山陰中央新報 購読者紹介キャンペーン

山陰中央新報を新規に購読していただける方をご紹介いただければ

感謝の気持ちを込めて、5,000円相当のカタログギフトまたは、鳥島興産つや姫10kgプレゼントします!

新規購読者ご本人には、1,000円分のVJAギフトカードをプレゼントします!

申込条件: 山陰中央新報の配達エリア内にお住まいの方で、1年以上購読(翌月入)できる新規購読者をご紹介ください。

山陰中央新報 新規購読者 検索 www.sanin-chuo.co.jp

## 新聞社の無料出前授業

試してみませんか?

NIB 出前授業の内容

- 情報の活用法
- 新聞の読み方
- 時事問題や地域経済の解説
- コミュニケーション講座 など(紙を聞く、伝えるスキル)

「出前授業の効果実感!」

新卒の感想から

社員に求められる情報スキルを身につけることができました。

ニースはスマートフォンで、幅広い業界に精通している。情報スキルを身に付けることができました。

専門学校で習った学生が、地域社会の発展に貢献する。そのための教育が大切だ。

記事は読者の深い関心を得る。読者のためこそ、読者のために書くべきだ。

お問い合わせ 山陰中央新報社読者局 TEL: 0852-32-3426



# いきいき 嘉久志新聞

江津市嘉久志地域のシニア記者が作るコミュニティ新聞 No. ④

エヌ・アイ・エス  
Newspaper in Senior 高齢者の  
シニアライフに新聞を。長年の読者で  
あるシニアの皆さんにコラムの書き手と  
記者の両方になる。自分新聞づくりなど、  
新たな新聞の楽しみ方を提案します。



児童の下校見守り活動の様子

## 有志の会「安心・安全」支え続け

児童登下校見守り活動は、現在50人、60歳代から引継ぎのママのボランティアで、平均年齢73歳、高齢者に適した活動を展開しています。ママの支えを受け、安心して通学できる子どもたちを育てたいと、ママの会が活動しています。

## 児童登下校見守り10年

住民でつくる「嘉久志・学年の児童見守り会」が、今年で10年目を迎えます。この活動は、ママの会が中心となり、地域の大人たちが協力して、児童の安全を確保しています。

## 自然に触れ 自立心育む

自然に触れ、自立心を育む。地域の大人たちが、子どもたちと一緒に自然の中で活動しています。これは、子どもたちの心育に大きな役割を果たしています。

# 障がい児者と農作業交流



子どもたちが自然に触れ、自立心を育む様子

## 地域住民が「はらぺこファーム」

障がい児者の家と地域のボランティアが、一緒に活動しています。障がい児者の自立支援と地域交流を目的としています。

## 自然に触れ 自立心育む

自然に触れ、自立心を育む。地域の大人たちが、子どもたちと一緒に自然の中で活動しています。これは、子どもたちの心育に大きな役割を果たしています。

## 私の健康づくり

ウォーキングや草花水やり... 健康づくりのために、ウォーキングや草花の水やりを行っています。これは、心身の健康を維持するための大切な活動です。

## 折り紙で季節感表現

折り紙で季節感表現。月回愛好者集い「サークル」で、折り紙を使って季節感を表現しています。これは、創造性を伸ばすための活動です。

## 海士町と相互交流協定

海士町と相互交流協定。中学生が訪問・研修。海士町の中学生が、嘉久志を訪れ、相互交流協定の締結式を行いました。



海士町の山内町長（左から2人目）と協定を結んだ嘉久志まちづくり推進協議会のメンバー

## 本紙面についてご意見、ご感想を

本紙面についてご意見、ご感想を。ご意見やご感想をお聞かせください。これは、本紙の改善に役立ちます。

## 「七田式いきいき脳開発プログラム」

「七田式いきいき脳開発プログラム」は、週1回の集合ワークで、仲間と一緒に楽しく取り組むことで、認知症予防にチャレンジします！

### 「七田式いきいき脳開発プログラム」

「七田式いきいき脳開発プログラム」は、週1回の集合ワークで、仲間と一緒に楽しく取り組むことで、認知症予防にチャレンジします！

思わず笑いが飛び出す9つの取り組み

- 手指の運動 / 瞑想 / 記憶トレーニング / 高速処理 / 計算 / 読み書き / シルエットパズル / お笑いゲーム / 歌 (他、ご自宅でのデイレクター)

本プログラムは、「平成27年度健康寿命延伸産業創出推進事業」(経済産業省)での取り組みで、前年度優良企業賞の受賞が認められました。

自治体 「七田式いきいき脳開発プログラム」は、新たなコミュニティ形成にもつながる、シニア向けの認知症予防プログラムです。

詳しい資料は、下記までご請求ください。

株式会社 ちただ教育研究所

TEL: 0120-199-415 (平日9時~18時) FAX: 0120-299-415

www.shichida.co.jp

七田式教育

### 「七田式いきいき脳開発プログラム」

「七田式いきいき脳開発プログラム」は、週1回の集合ワークで、仲間と一緒に楽しく取り組むことで、認知症予防にチャレンジします！

成長しよう！

「七田式いきいき脳開発プログラム」は、週1回の集合ワークで、仲間と一緒に楽しく取り組むことで、認知症予防にチャレンジします！

七田式いきいき脳開発プログラム

「七田式いきいき脳開発プログラム」は、週1回の集合ワークで、仲間と一緒に楽しく取り組むことで、認知症予防にチャレンジします！

### 「七田式いきいき脳開発プログラム」

「七田式いきいき脳開発プログラム」は、週1回の集合ワークで、仲間と一緒に楽しく取り組むことで、認知症予防にチャレンジします！

「七田式いきいき脳開発プログラム」は、週1回の集合ワークで、仲間と一緒に楽しく取り組むことで、認知症予防にチャレンジします！

七田式いきいき脳開発プログラム

「七田式いきいき脳開発プログラム」は、週1回の集合ワークで、仲間と一緒に楽しく取り組むことで、認知症予防にチャレンジします！

### 「七田式いきいき脳開発プログラム」

「七田式いきいき脳開発プログラム」は、週1回の集合ワークで、仲間と一緒に楽しく取り組むことで、認知症予防にチャレンジします！

「七田式いきいき脳開発プログラム」は、週1回の集合ワークで、仲間と一緒に楽しく取り組むことで、認知症予防にチャレンジします！

七田式いきいき脳開発プログラム

「七田式いきいき脳開発プログラム」は、週1回の集合ワークで、仲間と一緒に楽しく取り組むことで、認知症予防にチャレンジします！



## 美意識向上が健康づくりの秘訣！ 浜田発「美肌通リズム」



美肌通リズム連携事業者会 代表 株式会社 金城観光ホテル

1

### 美意識について



美意識を辞書で調べると、「美に関する意識、美しさを受容したり創造したりするときの心の動き」とあります。

綺麗な物を見て美しいと感じ、自分や他人が作った物や行動に「感動」し、「いつまでも美しくあり続けたい」と願うなど、「美しさとは見るものではなく、心で感じるもの」だと気づかせてくれるものではないでしょうか。



## 2

## 美意識と健康について①



## 「女性の健康と美意識に関する調査」

出典：Webマーケティングガイド

## ① 健康や美容に関して気になること

1位 肩こり 2位 運動不足 3位 睡眠不足 4位 肌荒れ 5位 腰痛

※ 95%以上の女性が日常生活の中で何らかの悩みを抱えている。

## ② 健康維持のために行っていること

1位 栄養バランスに気をつける 2位 睡眠時間を十分にとる 3位 規則正しい生活を送る

※ 負担が少なくてすむ方法や継続が可能な方法で自らの健康を維持しようと考えている。

## ③ 健康補助食品やサプリメントを購入する場合、何を一番重視するか

1位 効果効能(40.6%) 2位 品質(29%) 3位 価格(18.8%)

※ 女性が商品を選択する際、価格は重視せず効果や品質に目を向ける「量（価格）より質」の傾向が高まっていることが伺える。

## 3

## 美意識と健康について②

美容には気をつけているが、健康には興味のない人が多い



美意識が高まれば、自然と健康にも留意するように

- ・的確な情報発信(啓発)
- ・効果効能の裏付け(学術的検証等)

美しくなりたい ⇒ 健康でより美しくなれる  
美意識の高い人 ⇒ 健康に関心のある人が多い



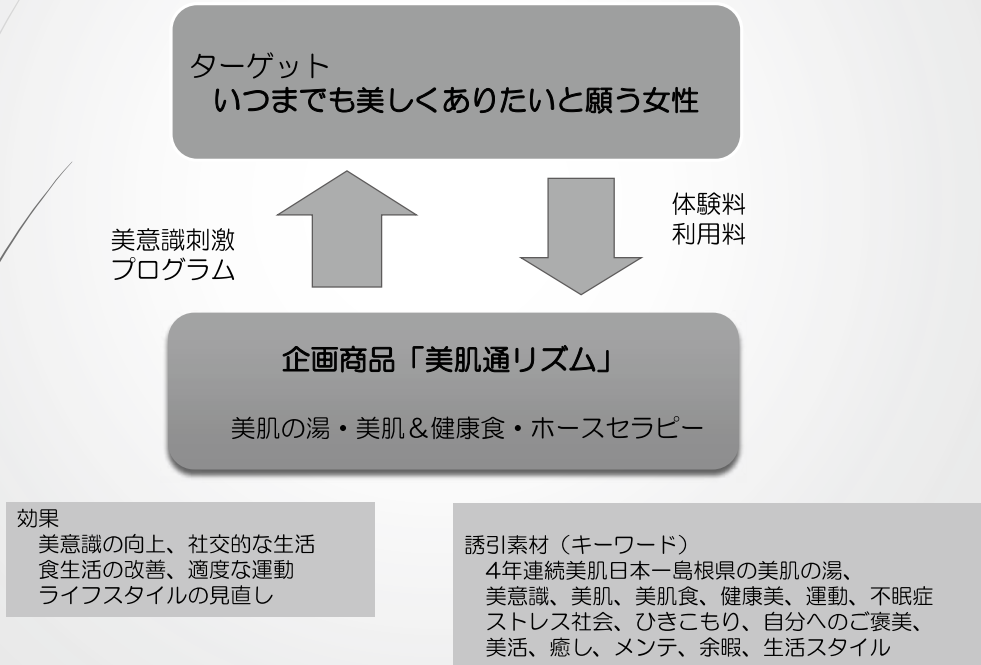
美意識を刺激し、美肌・健康美人へ誘導

- ・企画商品の開発・提供
- ・食生活や生活スタイルの改善提案

美意識向上が健康づくりの秘訣! 「美肌通リズム」

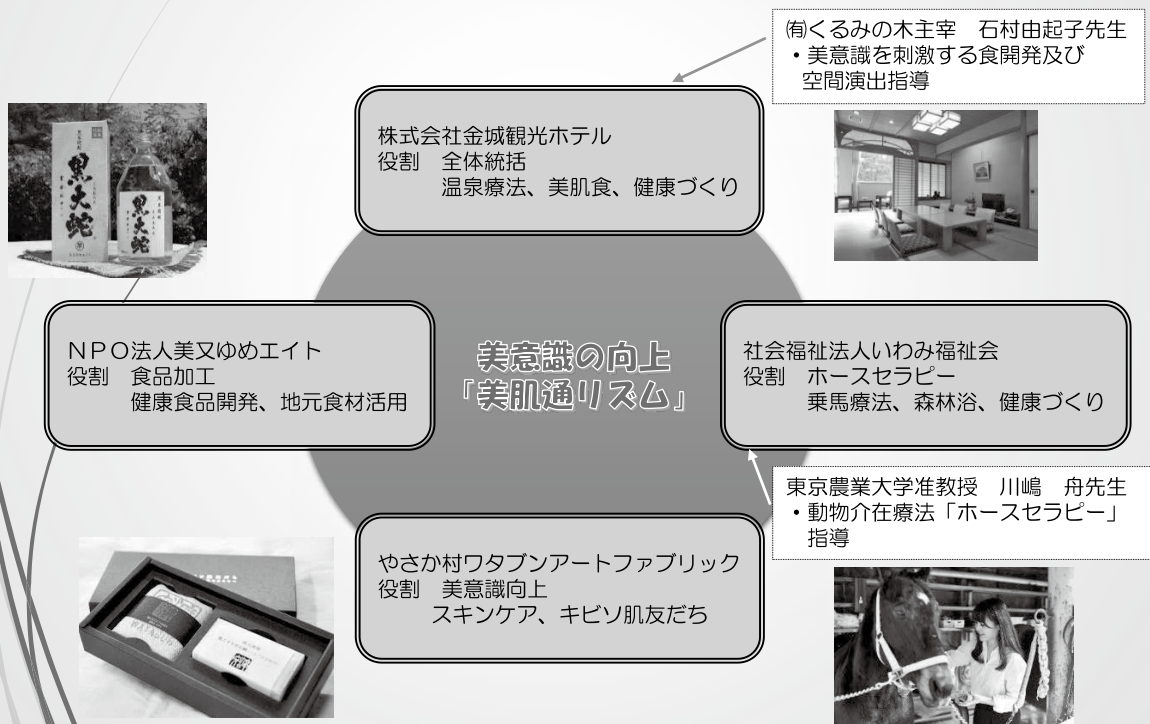
4

## 美意識向上が健康づくりの秘訣! 「美肌通リズム」スキーム



5

## 「美肌通リズム」連携事業者会と役割分担



## 6 「美肌通リズム」企画商品

1泊2食・体験料込みで27,000円（税込み）

美意識を刺激する企画構成

- 至高の肌再生の湯「美又温泉」  
山口東京理科大学の学術的な裏付け
- 美意識を高める「美肌食メニュー」  
くるみの木 主宰 石村先生によるオリジナル料理
- 空間演出  
非日常の空間演出、キビソタオルなど調度品
- 美意識向上「ホースプログラム」  
東京農業大学 准教授 川嶋先生監修

## 7 美意識を刺激する「美肌メニュー」

黒米や黒豆などの「黒食材」をはじめ、美肌やアンチエイジング、健康を意識した効果効能を有する食材をバランス良く選び、構成した美肌メニュー。実際に食していただくことで効果を実感していただくだけでなく、普段の生活の中でも「食」に対して美意識を持ち、健康的な暮らしの実践を促すきっかけとなる。

夕食



朝食



柿の胡麻ソースがけ

柿に豊富に含まれるビタミンとカロテンは、お肌のシミ・そばかすなどの予防効果が、タンニンメラニンの生成を抑え、美肌・美白効果が期待できます。

黒豆の葛豆腐と茄子の揚げびたし

黒豆の色素成分アントシアニンは老化防止に高い効果が期待できます。

またコレステロールを低下させる働きのある大豆レシチンも含まれています。

魚介と冬野菜のサラダ 柑橘ドレッシングがけ

旬の野菜には美肌には欠かせない栄養素がたっぷり。

生の野菜には栄養素の力を最大限に発揮させるために必要な「酵素」もたくさん含まれています。

旬菜と雑穀海鮮しゅうまいの蒸籠蒸し

新鮮な地元の野菜や海鮮などを蒸籠に詰め、蒸し上げました。

黒米にはお肌や髪のアンチエイジング効果など様々な美容健康効果があります。

揚げ物三種

田舎こんにゃくのおかか揚げ

お肌の保護や保湿に役立つセラミドをたっぷり含んだこんにゃく。食物繊維も豊富です。

うちわ海老の衣揚げ

甘く上品な旨味とプリプリの食感をお楽しみください。

蟹と長芋の湯葉巻き揚げ

相性の良い食材を組み合わせ、栄養価が高く消化性にも優れた湯葉で巻きました。

和梨のシャーベット

漢方や薬膳にも使用される梨は疲労回復などさまざまな効果があります。

金城産ケンボロー豚の柚子鍋

金城町産の良質なケンボロー豚を、季節の野菜や黒豆腐とともに

爽やかな柚子の香りの鍋でお召し上がりください。

美又の宝寿司

美又地域近郊の山の幸と海の幸を素朴なちらし寿司にしました。

扇原茶園の抹茶あんみつ

浜田の扇原茶園で丁寧育てられたお茶。お茶に含まれるビタミンやカテキン、食物繊維などをまるごと取り入れた抹茶を使ったデザートです。

8

## 美意識を高める「空間演出」

美意識の高い女性を迎え入れ、その方の美意識を刺激して感動を与えるためには、上質なおもてなしはもちろんのこと、洗練された調度品や美意識を感じる配置にも心掛け、「非日常の空間演出」を提供いたします。

滞在していただいている「時間」「空間」「居心地」のすべてが「美肌通リズム」のブランド価値を構成する重要な要素の一つだと考えています。



9

## 美意識向上「ホースプログラム」



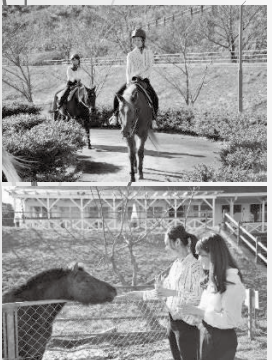
乗馬の基本は姿勢です。姿勢が美しくなるため見た目が若々しく、女性らしいスタイルを維持できます。腹筋や背筋、内転筋（ふともも内側の筋肉）の強化に繋がり、インナーマッスルが鍛えられ体の軸（体幹）がしっかりとします。

また、馬は少し高い体温を持ち、その暖かさを感じながら体全体を動かすため、マッサージ効果が得られ全身の血行を良くします。同時に腰回りを動かすことで腸への程良い刺激で便秘解消に繋がり、内面から健康的になります。

馬とふれあうことで非日常を感じられ、日々の緊張感から解放されます。心が癒されて精神的な安らぎを得ることが出来ます。



美意識向上ホースプログラムの概要



初日 (90分)	「馬とのこころのふれあい」	少し高め体温を感じながら、ブラッシングすることで精神的な安らぎを得ることが出来ます。馬との関係性を保つことで安心に繋がります。
	「普段と違う世界を体験」	馬に跨ると視線は2m以上です。視野を広げて深呼吸。高さに対する怖さを克服することにより達成感が生まれます。馬を信頼することで関係性を確認できます。
	「姿勢がきれいになるように」	姿勢の保持をしながら全身運動です。平衡感覚が鍛えられます。乗馬技術を習得しリズムよく馬に乗って下さい。
翌日 (90分)	「柔軟性や体感を鍛える」	馬の上でも自然に、バランスよく体操を行いましょう。腹筋や背筋、骨盤を起こした状態を維持することにより筋力の強化、また自然に股関節や腰回りを動かすことで全身のストレッチ効果を得られます。
	「身体も心も健康に」	遠く中国山地を眺めながら外へ散歩です。風を感じ、普段と違った景色を楽しみましょう。体の力を軽く抜いて馬に体を任せます。精神的なストレスからの解放を得られます。

## 美意識向上が健康づくりの秘訣! 「美肌通りズム」アピールポイント①

### ポイント① 先進性…斬新な視点からの取組み

- 美意識の高い女性は年齢に関係なく社交的で外出も多い
- 美意識と食生活は密接に関係しています
- ストレス社会にあって美への関心は高まっています

### ポイント② 優位性…地域資源が有機的に連携

- 4年連続美肌日本一の島根県ならではの取組みです
- 至高の肌再生の湯である「美又温泉」を活用します
- ホースセラピー効果（ダイエット・癒し・ストレス発散）を加えた身体の内外からアプローチできます

### ポイント③ 継続性…取組及び効果の継続

- 企画商品の開発によりターゲットに対して継続して取組みを実施可能
- 体験者（利用者）に対して美意識への刺激を行うことにより、食生活や生活スタイルを改善するきっかけとなり、私生活においても有益な変化をもたらすことができます

## 美意識向上が健康づくりの秘訣! 「美肌通りズム」アピールポイント②

### ポイント④ 実効性…重厚な支援体制

#### • くるみの木 主宰 石村由起子先生

大手企業の企画や店舗開発の仕事を経て、1984年にカフェと雑貨の店「くるみの木」をオープン。現在奈良市内にて「秋篠の森」「鹿の舟」、東京都白金台に「ときのもりLIVRER」を展開。日々の暮らしを大切に、心豊かに過ごせるような空間や生活道具を提案し、全国にファンを持つ。「奈良生活デザイン室」を立上げ、国内外の企業や自治体などの商品企画から、町づくりなどにも関わる。「奈良のたからもの」（集英社）「おとなの奈良めぐり」（PHP研究所）他、著書多数。



#### • 東京農業大学農学部バイオセラピー学科動物介在療法学研究室 准教授 川嶋舟先生



平成10年に麻布大学獣医学部獣医学科を卒業、平成17年より現職。障害があることや、不登校、出社拒否、高齢など社会で生きることによって様々な困難を持つ人を対象とし、社会に関わるきっかけをつくり、生活の質を向上させ社会の一員として生活できるようになることを目指す動物介在療法のプログラムの開発、実践および教育研究を行なう。さらに、社会で生きにくさを感じる人などに対して、プログラムで社会と関わるためのきっかけを得た方が社会の中で役割を持ち、継続して社会に関わり続けられるようにするために教育や就労への支援と、新たな就労モデルの構築や就労支援の新たな「職」のモデル開発も行う。

誰もが自分の価値を許容され、「誰もが生きることのできる社会」となることを目指し、馬を用いるホースセラピーと就労支援が専門であるが、訪問介護の枠組みの中で養蚕を行う「訪問かいこ」事業の展開をはじめなど農業と福祉の連携（農福連携）や、関連する領域を複合的に取り扱う必要から地域デザインに取り組み、地域を活性化するきっかけをつくることも積極的に行う。

## 美意識向上が健康づくりの秘訣! 「美肌通リズム」今後の目標について

### 美肌通リズムの参画事業者について

- 3年後には10団体に成長したいと思っています。
- 具体的には、漁業・水産関係団体、農業者団体、観光事業者などを想定しています。

### 美肌通リズム企画商品 利用者数について

- 3年後の目標数字として300人を設定しています。

### 美肌通リズム企画商品 利用者数について

- ホースセラピーはドイツなどでは理学療法として用いられており、また、かなぎウエスタンライディングパークでも「放課後等デイサービス事業」の認定を受け、小学生から高校生までの障害児30名以上の登録を得ているなど、温泉＋食＋ホースセラピーの組み合わせは、大きな発展性を秘めています。



平成28年度島根発ヘルスケアビジネス先進モデル構築支援事業

## 《島根県立大学発》

### 多様なニーズに対応したヘルスケアプログラムの構築事業

## 事業報告



NPO法人 ふるさとつなぎ



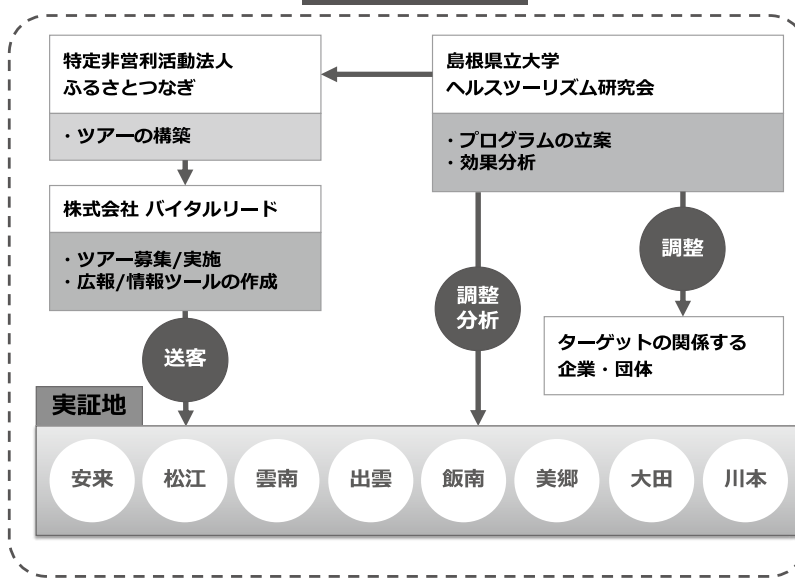
## ① 事業概要



### 事業目的

- 大学教員の専門性を活かし、特定の疾患・症状に対応したヘルスケアプログラムを構築することで、療養者の健康課題解決に取り組む。
- それぞれのヘルスケアプログラムは地域の特性（温泉・えごま・どじょうなど）を活用し、その地域独自のオリジナルプログラムとすることで地域の魅力拡大、ケアとツーリズムの両面から対応できる人材育成に繋げる。

### 事業の実施体制



### 構築した5つのプログラム

- 心と身体をリフレッシュ！～糖尿病患者さんのためのヘルスツアー
- 健康寿命を延ばそう！ロコモ予防で素敵にウェルエイジング
- 幸せUPついでに介護力UPツアー
- マイナスをプラスに転じる旅
- エゴマの収穫探検とエゴマクリーム使用体験の旅

## ② モニターツアーの実施内容



3

### 心と身体をリフレッシュ！～糖尿病患者さんのためのヘルスツアー～

開催場所	美郷町で3回実施
ターゲット	糖尿病患者（「糖尿病友の会」所属の会員）
概要	糖尿病患者の方を対象に、食メニューの開発等、美郷町の地域資源を活用したプログラムを構築した。



▲糖尿病患者対象の食メニュー  
上写真「そば打ち体験」  
下写真「地元野菜を使った600kcalの食事」

▲美郷町の地域資源を活用した  
リフレッシュ体験  
上写真「陶芸体験」下写真「まち歩き」

▲チラシを作成し出雲市内の  
「糖尿病友の会」へ周知

## ② モニターツアーの実施内容



4

### 健康寿命を延ばそう！ロコモ予防で素敵にウェルエイジング

開催場所	安来市で1回実施
ターゲット	婦人会等に所属する中高年の女性層
概要	ロコモティブシンドロームの予防を目的に、伝統民謡「安来節」を活用したモニターツアーを実施した。



▲ロコモ診断の様子

▲安来節のリズムにあわせて健康づくり

▲リーフレットを作成・配布し  
参加者はツアー後もロコモ予防を継続



## ② モニターツアーの実施内容



5

### 幸せ力Up ついでに 介護力Up ツアー

開催場所	飯南町【1回目】、奥出雲町【2回目】、松江市【3回目】（計3回実施）
ターゲット	認知症介護家族
概要	認知症介護家族が日頃の介護中心からの生活から離れ、介護者が心身のリフレッシュが出来るプログラムの構築を目的にモニターツアーを実施した。



▲森林セラピーでのリフレッシュ体験  
(飯南町)



▲自然農法で栽培された  
野菜を使った食事  
(奥出雲町)



▲落語と堀川遊覧でストレス発散  
(松江市)



## ② モニターツアーの実施内容



6

### マイナスをプラスに転じる旅

開催場所	雲南市で2回実施
ターゲット	大手企業の職員とその家族
概要	働いている人とその家族へ明日の活力となる「癒やし」のメニューを提供し、ストレスの改善を目的としたプログラムの構築を目指した。



▲ストレスチェックの様子  
ストレスに関する講話



▲雲南市の自然資源を活用した  
「癒し」体験(まち歩き・自然散策)



▲ポスター作成対象の企業へ  
周知を実施



### エゴマの収穫探検とエゴマクリーム使用体験の旅

開催場所	川本町で1回実施
ターゲット	乾燥肌の方、スキンケアに関心のある方
概要	アレルギー性の皮膚炎や乾燥肌に効果があるエゴマ油含有クリームと地元の地域資源を活用したエゴマ料理、エゴマ収穫体験などを組み合わせたツーリズムの6次産業化の可能性を検証するためモニターツアーを実施した。



▲エゴマの収穫体験



▲エゴマ料理(エゴマカレー)と食事の様子

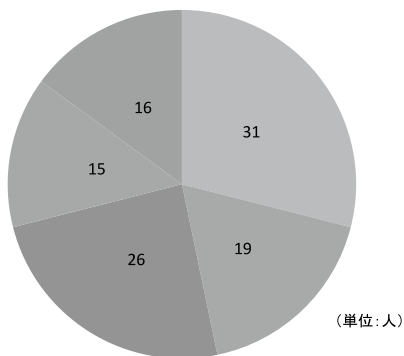


▲ツアーで使用したエゴマクリームの試供品

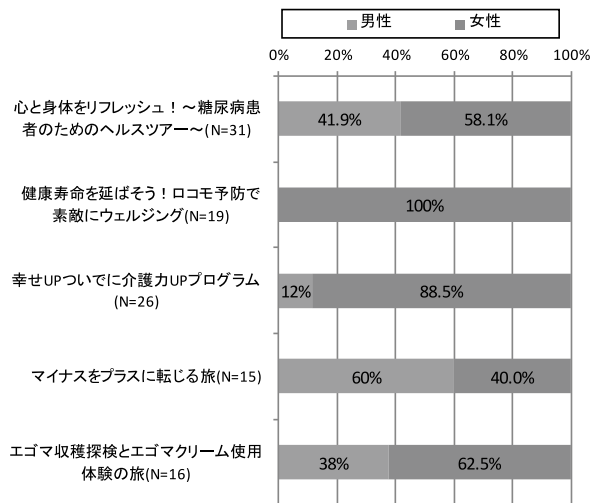


モニターツアー催行回数	10回
延べ参加者	105人

- 心と身体をリフレッシュ！～糖尿病患者のためのヘルスツアー～
- 健康寿命を延ばそう！ロコモ予防で素敵にウエルジング
- 幸せUPついでに介護力UPプログラム
- マイナスをプラスに転じる旅
- エゴマ収穫探検とエゴマクリーム使用体験の旅



▲各プログラムモニターツアー参加人数



▲各プログラムモニターツアー参加者属性

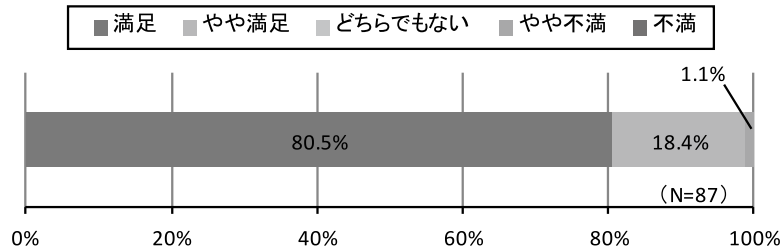
### ③アンケート結果（1）



9

#### 【ツアーの満足度】

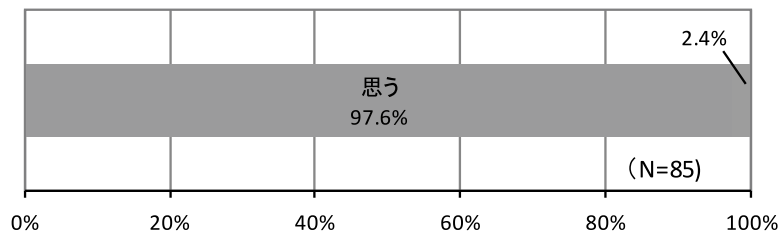
◆ツアーの満足度について全体的に概ね満足頂いている。



▲【アンケート結果】ツアーの満足度

#### 【ツアー健康増進につながると思うか？】

◆参加者のほとんどが「健康増進につながると思う」と回答している。



▲【アンケート結果】健康増進につながると思うか？

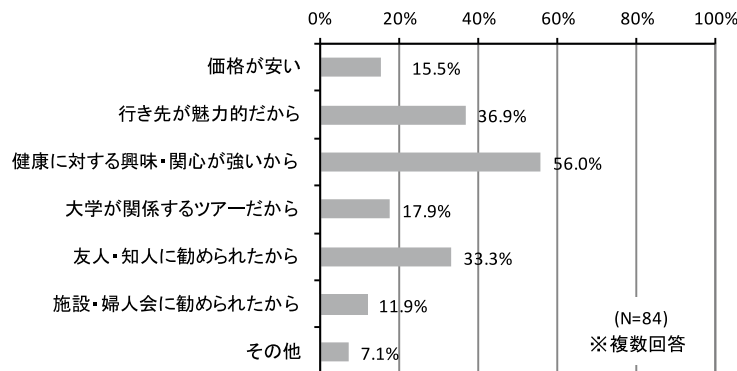
### ③アンケート結果（2）



10

#### 【ツアーの参加理由】

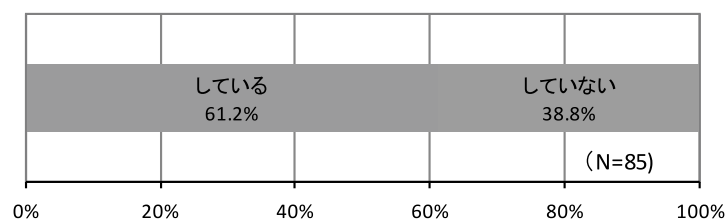
◆参加理由については、「健康に対する興味・関心が強い」という理由が最も多かった。



▲【アンケート結果】ツアーの参加理由

#### 【健康に関する取り組みを行っているか？】

◆参加者の約6割は日ごろから健康に関する取り組みをしており、健康意識が高い。



▲【アンケート結果】健康に関する取り組みを行っているか？

## ⑦ 各プログラムにおける効果



11

### 心と身体をリフレッシュ！～糖尿病患者さんのためのヘルスツアー～

- 気分・感情評価指標(POMS2)によりツアー参加前後を比較したところ、活気－活力は上昇しており、湧活につながった。
- 抑うつ－落込み、疲労－無気力、緊張－不安の3尺度が有意に低下しており、うつ予防の効果が期待できた。

### 健康寿命を延ばそう！ロコモ予防で素敵にウェルエイジング

- ツアー実施3か月後に行ったロコモ度調査では、15名中11名の点数が改善。(4名は未調査)
- 更に、9割以上の参加者において健康への意識が向上した。

### 幸せ力Up ついでに 介護力Up ツアー

- CMI健康調査で身体的自覚症状得点、精神的自覚症状得点が低下した。
- 一人ではあるが血圧が安定した人がいた。
- 現役介護者と介護OBとの交流が図れ、意見交換ができた。

### マイナスをプラスに転じる旅

- 当日は、悲観的な考えがやや改善。温泉浴後に疲労度が有意に低下した。
- 1か月後の調査の結果、半数がヘルスツーリズムをきっかけに考え方が変わった、もの見方や捉え方が変わった、行動が変わったと回答し、実際に気分転換やリラックスできることを日常生活の中で意図的に行うようになっていた。

### エゴマ収穫体験とエゴマクリーム使用体験の旅

- 川本町の雰囲気・景観のよさについて満足度が高く、エゴマの収穫体験、食事を通じてエゴマについての理解が深まった。
- 乾燥肌の方、スキンケアに関心のある方に、エゴマ油の効用についての理解が深まった。

## ⑦ 成果と課題



12

### 事業全体を通しての成果

#### 体力・心理面の改善

効果測定を実施したツアーでは、体力面・心理面ともに改善の傾向を確認した。また、ツアーを楽しむことによるリラックス効果を証明できた。

#### 交流の場の創出

一部のツアーでは、同じ症状に悩む人同士の交流の場としてツアーのプログラムを活用できた。

#### ツアー満足度の高さ

参加者の9割以上がツアーの満足度に関して「満足」「やや満足」としており、ツアーの満足度は高くなっている。

#### 効果的な集客

ターゲットを特定の集団に絞ったことにより、モニターツアー参加者は当初の目標人数(100人)を上回った。

### ビジネス展開に向けての課題及び問題点

#### 参加費の設定

モニターツアーということで安価な価格でツアーを実施したが現状の参加費では貸切バスの費用を回収できない。参加者の属性や病状に配慮した参加費を設定し、催行人数の設定や現地集合型のプランへの切り替えなども併せて検討する必要がある。

#### 広報の期間

島根県立大学の研究と併せてツアー実施したため、研究倫理審査を経ての準備となり、前半に実施したモニターツアーについては、十分な周知ができず集客面で苦戦をした。広報の期間を含め周知について工夫をすることで更なる参加者の増加が期待できる。

#### 大学教員のサポート

今回は島根県立大学の研究を兼ねての事業だったため、モニターツアーでは大学教員による病状に対するサポートが充実していたが、商品化した場合、健康面に対するサポートをどのような形で継続・実施していくのか検討が必要である。

### i. シェアナビを活用した販売展開

- ◆ ツアーの商品化に際しては、(株)バイタルリードが運営している、「シェアナビ」を活用する。
- ◆ 「シェアナビ」とは、インターネットサイト上でイベント等の募集を行い、参加者を集客するサービスである



#### ☞ 「シェアナビ」のメリット

- ① 最少催行人数を設定できるため企画側のリスクが少なく、参加者の負担額を抑えることができる。
- ② インターネットという媒体を利用するため、健康に対して同じ悩みや症状を持っている人を広くインターネットサイト上で募集が可能である。

### ii. 現地集合型のプログラムの構築

- ◆ 1人当たりの負担額を抑えるため現地集合型の体験プログラムを企画し、ビジネスモデルを構築する。

### iii. 施設・団体をターゲットにした事業展開

- ◆ ターゲットを明確にしたことが集客につながったため、継続して施設・団体等を対象に営業活動を実施し、周知を強化することで更なる参加者の拡大を目指す。

代表事業者名 : 特定非営利法人ふるさとつなぎ  
 参加団体名 : 島根県立大学ヘルスケア・リズム研究会  
 : 株式会社バイタルリード  
 実施地域 : 出雲市  
 事業区分 : 地域型 (医学的検証含む)

各プログラムの概要と得られた効果

心と身体をリフレッシュ！～糖尿病患者さんのためのヘルスツアー～

プログラム概要

糖尿病患者の方を対象に、食メニューの開発等、地域資源を活用したプログラムを構築するため、美郷町を会場として3回にわたってモニターツアーを実施した。

ターゲット：糖尿病患者 (「糖尿病友の会」所属の会員)

効果

- 気分・感情評価指標 (POMS?) によりツアー参加前後を比較したところ、活気・活力は上昇しており、湧活につながった。
- 抑うつ・落ち込み、疲労・無気力、緊張・不安の3尺度が有意に低下しており、うつ予防の効果が期待できた。

健康寿命を延ばそう！ロコモ予防で素敵にワエルエイジング

プログラム概要

ロコモティブシンドロームの予防を目的に、伝統民謡「安来節」を活用したモニターツアーを安来市で実施した。

ターゲット：婦人会等に所属する中高年の女性層

効果

- モニターツアー実施3か月後に行ったロコモ度調査では、15名中11名の点数が改善。(残り4名は未調査)
- 更に、9割以上の参加者において健康への意識が向上した。

幸せカUPついでに介護力UPツアー

プログラム概要

認知症介護家族が日頃の介護中心からの生活から離れ、「介護者が心身のリフレッシュが出来るプログラムの構築を目的にモニターツアーを実施した。

ターゲット：在宅で認知症の方を介護されている方

効果

- CMI健康調査で身体的自覚症状得点、精神的自覚症状得点が低下した。
- 1人ではあるが血圧が安定した人がいた。

※ 現役介護者と介護OBとの交流が図れ、介護に関する意見交換ができた。

マイナスをプラスに転じる旅

プログラム概要

働いている人とその家族へ明日の活力となる「癒やし」のメニューを提供し、ストレスの改善を目的としたプログラムの構築を目指した。

ターゲット：大手企業の職員とその家族

効果

- モニターツアー当日は、悲観的な考えがやや改善し、温泉浴後に疲労度が有意に低下した。
- 1か月後の調査結果では、半数がヘルスリズムをきっかけに「考え方が変わった」「1か月の見方や捉え方が変わった」「行動が変わった」と回答し、実際に気分転換やリラックスできることを日常生活の中で意図的に行うようになっていた。

エコマ収穫探検とエコマグリーン使用体験の旅

プログラム概要

エコマ油を使った食事療法やエコマ軟膏のアレルギー抑制への有効性が報告されていることからアトピー患者向けのプログラムを構築を目指した。

ターゲット：乾燥肌の方、スキンケアに関心のある方

効果

- 川本町の雰囲気・景観のよさについて満足度が高く、エコマの収穫体験や食事を通じてエコマについての理解が深まった。
- エコマ油の効用について、乾燥肌の方やスキンケアに関心のある方の理解が深まった。

具体的なビジネス展開

「シェアナビ」を活用したビジネス展開

- シェアナビとは、(株)バイタルリードが運営している、インターネット上でイベント等の募集を行い、参加者を募集するサービスである。
- 最少催行人数が集まれば必ず実施し、1人当たりの料金が定額となる「定額シェア」や参加者が1人でも催行し、基本料金を人数で割る「得得シェア」といったサービスを提供している。



「シェアナビ」のメリット

- ① 最少催行人数を設定できるため企画側のリスクが少なく、参加者の利用金負担を抑えることができる。
- ② インターネットという媒体を利用するため、健康に対して同じ悩みや症状を持っている人を広くインターネット上で募集が可能である。