Action! 健康推進プロジェクト

背景

高齢化に伴う身体活動量の減少は筋量や筋力の低下を引き起こし、転倒リスクの増加につながる。このように、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をロコモティブシンドローム(通称ロコモ)と呼び、急速な高齢化の進展により患者が増加していることが予測される。このような状況下で、**我々医療機関が率先して運動機会を提供し健康増進のための活動することは非常に有意義であり、取り組むべき課題であるといえる。**そこで、笹丘地区の高齢者および博愛会スタッフの健康維持増進を推し進めるため、以下４つの事業を基盤とし健康推進プロジェクトを行う。

4つのProject

ロコモ教室

現状
- ロコモ予防のための運動教室
- 隔週木曜日に1時間開催
- 健康運動指導士とリハビリスタッフが指導・運営中

課題
- 幅広い参加が課題
- 実施日数や参加可能枠が少ない。

展望
- 博愛会全体でロコモ教室・ロコモ予防事業を運営する。
- 毎週開催、参加者の枠上限も拡大する。

ロコモ健診

現状
- 自分がロコモかどうかを判定する健診
- InBody(体成分分析機)の導入
- 職員を対象に「ころばぬ先の杖ドック」を実施

課題
- ロコモの判定を出すだけでは意味がないため、その後の運動習慣作りまでつなげる。

展望
- 外来からの紹介、地域での広報
- ロコモ教室とうまく連携し、ロコモ健診を受けた後に教室に通う流れを作る。

地域(院外)での健康教室

現状
- 各種公民館やイオン等での運動指導
- 企業での社員健康づくりの支援
- 地域イベントへの参加

課題
- 健康教室活動の連携・全体把握
- 院外活動を行っているが、うまく広報を広めていく

展望
- チームで連携することで地域とのつながりを強く保つ。
- 健診の案内やロコモの案内など、うまく広報につなげる。
- 相談窓口を通じて、より地域と密接なコミュニケーションが取れるようになる。

職員向けの健康増進活動

現状
- 職員の運動不足・慢性的な腰痛・肩こり
- 運動機器の職員や常住委託スタッフの利用

課題
- 飽きずに継続する工夫
- 若い世代でも気軽に参加できるようにする工夫。

展望
- 職員の運動不足改善ストレス減少。
- 職員の健康を作ることが博愛会全体のサービス向上につながる。

ビジョン

博愛会の持てる力を結集して、地域住民と職員の健康を守る

- 地域住民とのつながりをより強固にし、病院と地域のハブ的な役割を持つ。
- プロジェクトを興すことで、これまでより多くの活動をスムーズに行うことができる。さらに、スタッフ間の情報共有や業務調整も行いやすくなる。
- また、地域住民の健康を守るためには職員が健康でいることが何より大切である。

2026