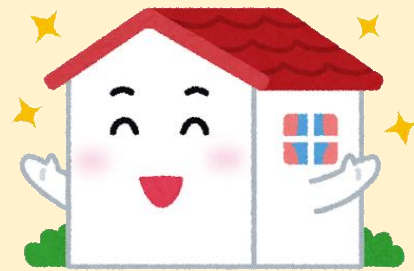


# 空き家大学 「ヘルスフィットネス講座」

— 自宅付近での高齢者のスポーツ実施率向上と健康改善サポート —



大東文化大学



**突然ですが...**

# レッツ エクササイズ！ ✨



**着席のまま**で結構です。

みなさんご一緒に少し身体を動かしてみましょう！

# 追加スライド :

## ～最終プレゼン当日の様子～

参加者の皆さんと、  
着席のままできる簡単なエクササイズを行いました！  
ご参加いただきありがとうございました♪

最後は、背中を後ろに  
伸ばしましょう～♪



昨年大流行した音楽に合わせて、  
エクササイズをしましょう～♪  
音楽に合わせて  
「U・S...」



「A!!!」



レッツ エクササイズ! ✨

着席のままです。  
みなさんご一緒に少し身体を動かしてみよう!

カラダを右にひねりましょ～う！  
次は反対で～す！



背中を前に  
伸ばしましょう～♪



みなさま、いかがだったでしょうか？

運



動



上半身のみを使った運動でも  
高齢者にとっては「**運動のひとつ**」になります！

# 空き家大学ーヘルスフィットネス講座とはー

スポーツジムまで  
行く手段がない



1. 対象：**高齢者**（特に寝たきりの高齢者）

ほとんど外出しない  
高齢者

2. 目的：**運動促進**



運動が億劫

3. ポイント：**空き家**を使用して、

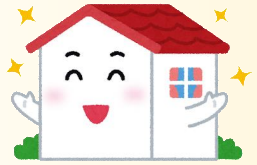


**高齢者**と**学生**で運動を行う。

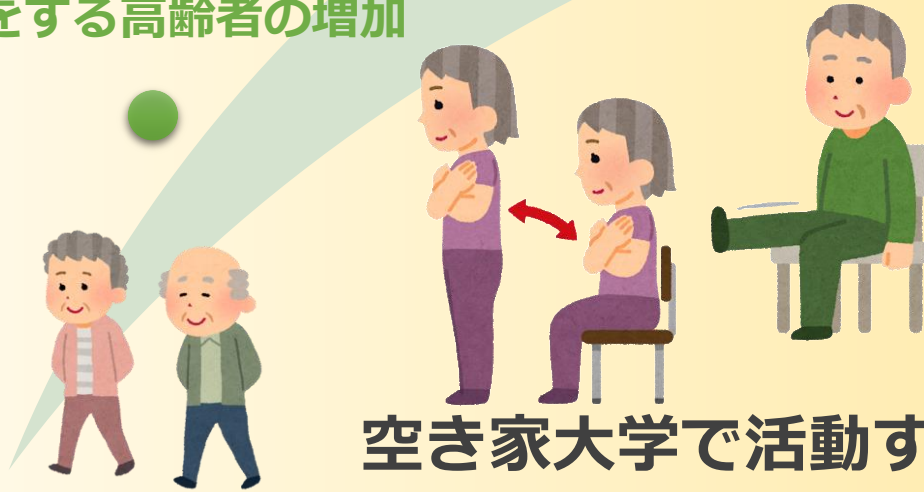
# スポーツを行う高齢者の増加

- ✓ 目的やアイデンティティの形成
- ✓ コミュニケーションの場所となる

身体活動の増加



外出をする高齢者の増加



空き家大学で活動する



活動が楽しくなってくる

スポーツ実施率  
の向上

# 大東文化大学について

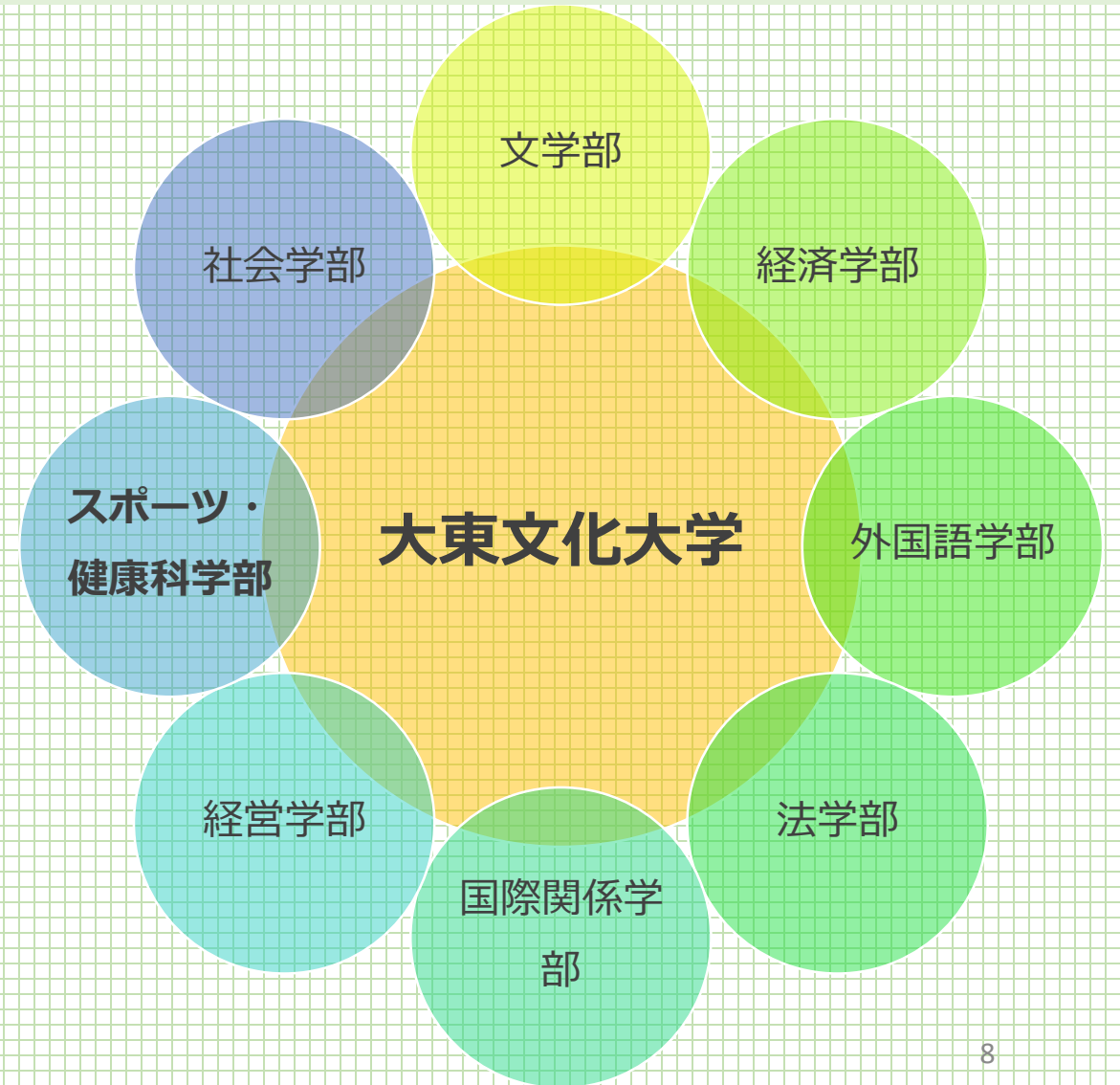
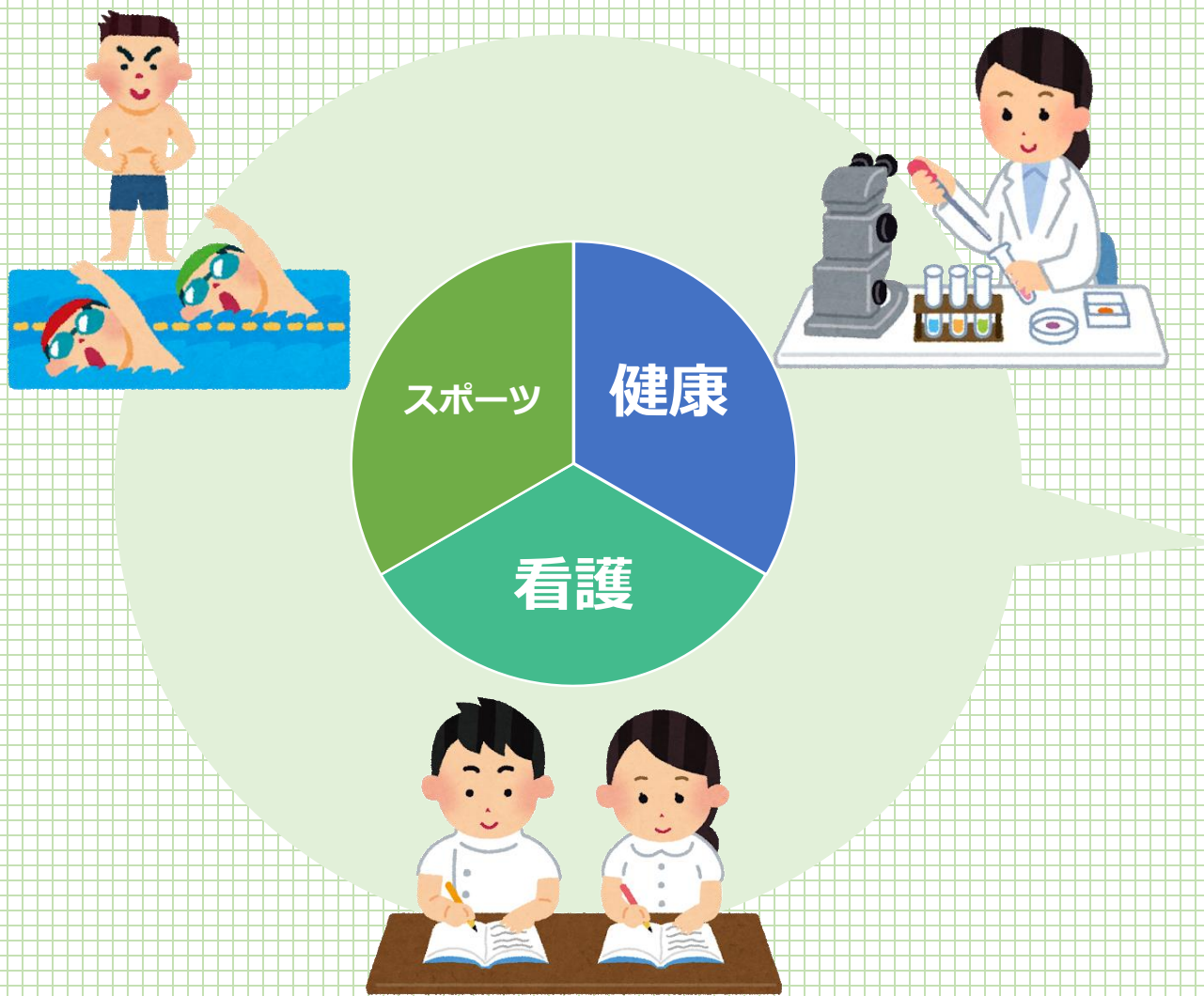
- 設立 1923年
- キャンパス 東京都板橋区、埼玉県東松山市
- 学部学科 8学部20学科
- 学生数 11,500人
- 専任教員数 358人
- 専任職員数 205人

(2018年5月現在)

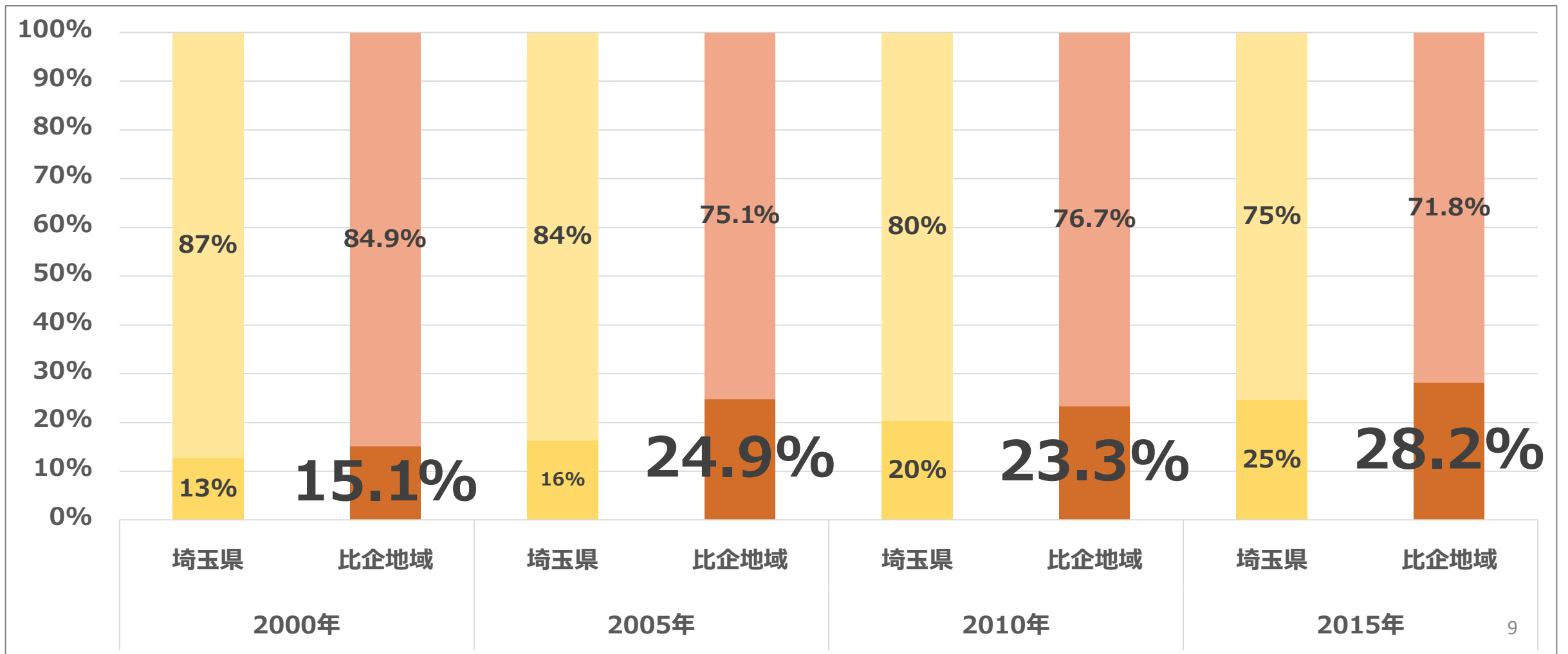




# 大東文化大学について



# 埼玉県と比企地域の高齢者割合推移

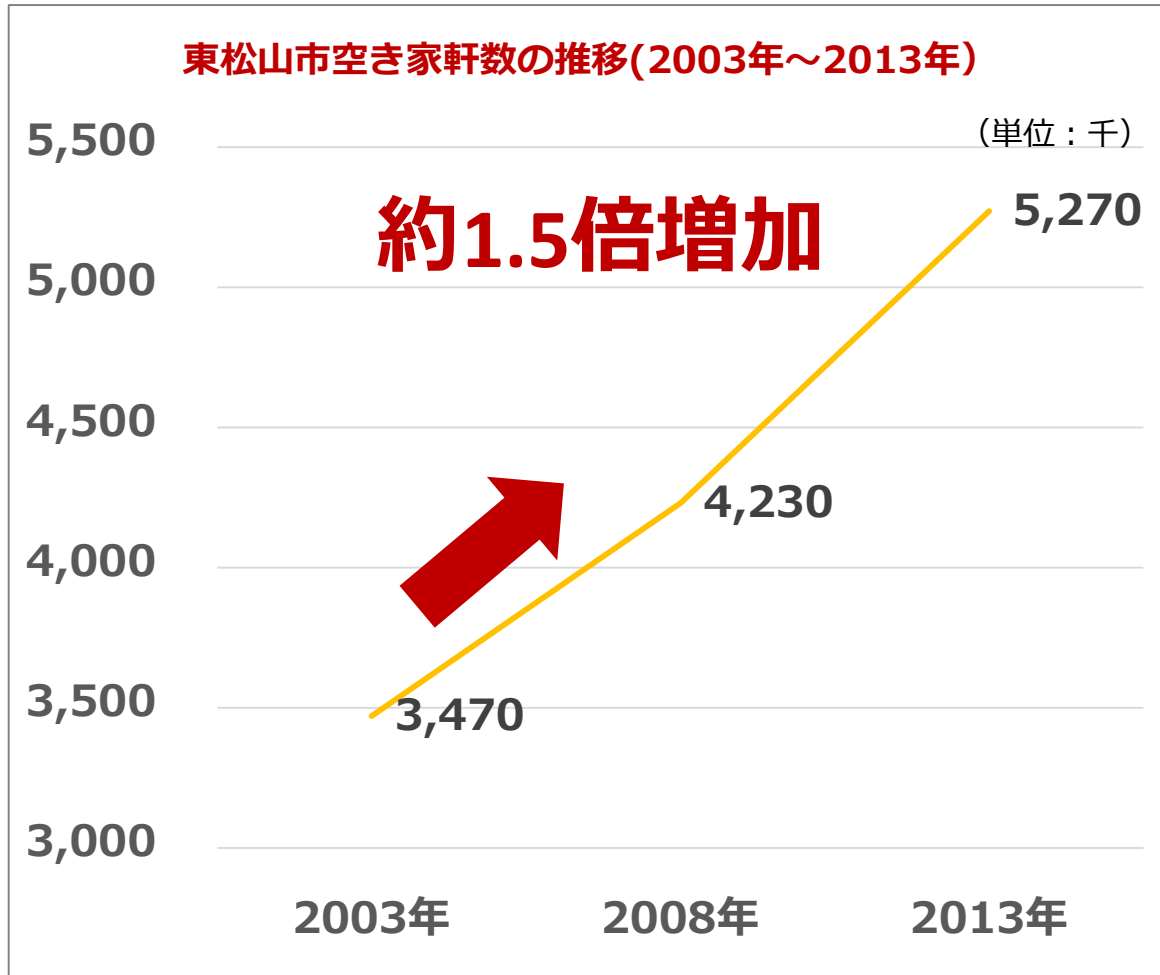


(「都道府県・市区町村別統計表(各年度)」(国勢調査)を元に加工して作成)

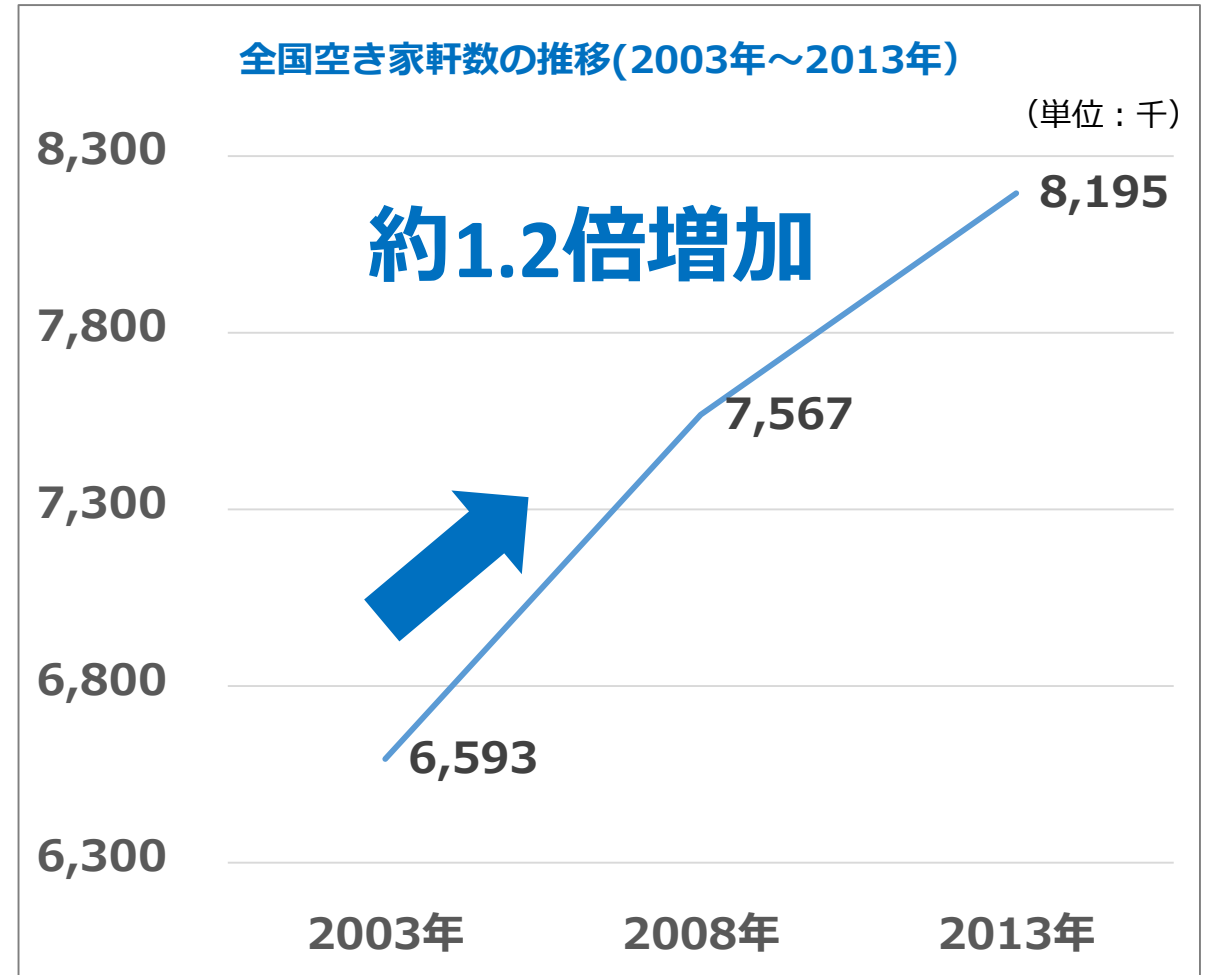
埼玉県と比較をすると、比企地域の高齢者割合はやや高めである。

# 東松山市と全国の空き家軒数推移

(比企地域)



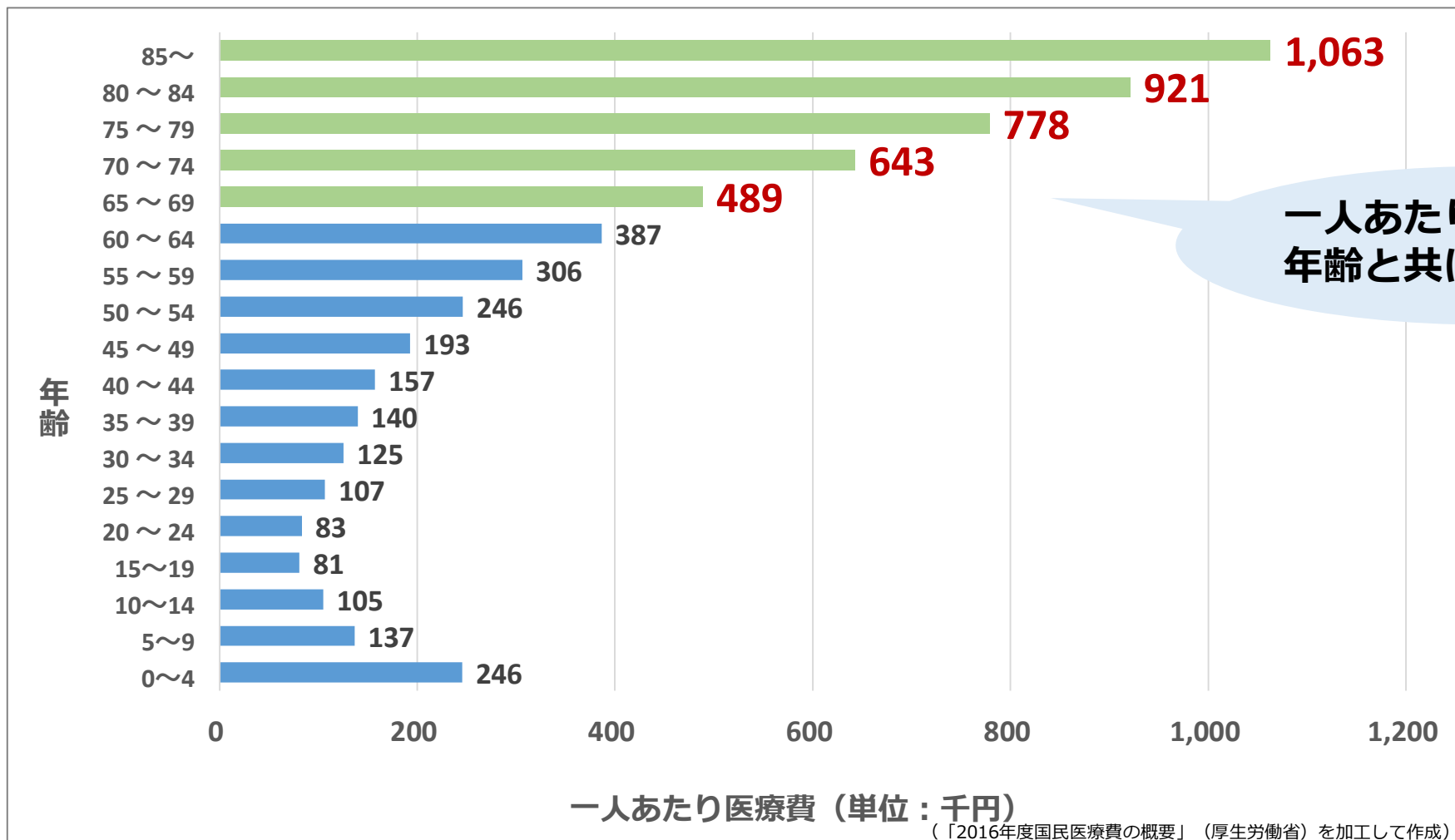
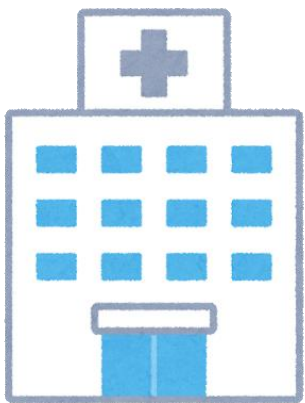
(「住宅・土地統計調査結果(各年度)」(総務省統計局)を元に加工して作成)



(「住宅・土地統計調査結果(各年度)」(総務省統計局)を元に加工して作成)

東松山市のみならず、全国的にも空き家軒数は年々増加している。

# 人口一人あたりの医療費（年齢別）



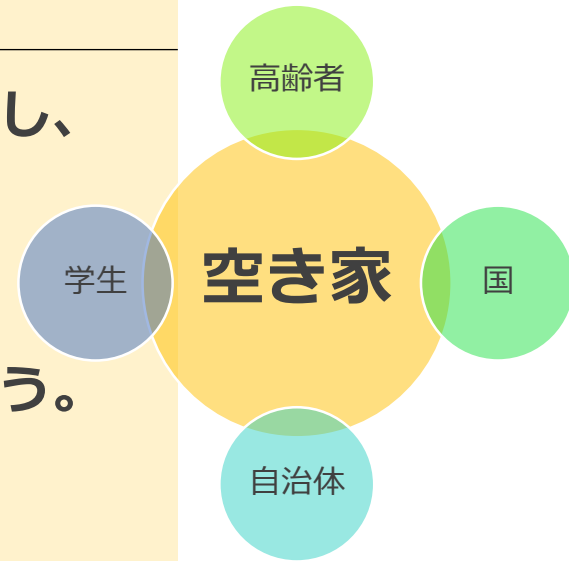
一人あたりの医療費は  
年齢と共に高くなる



スポーツを実施することによって、健康改善や通院回数の削減を目指す。

# 1. 空き家大学プロジェクト内容

プロジェクト	内容
1 健康管理サポート	地域住民の健康個人カルテの作成と管理をし、継続的なケアと経過観察を可能とする。
2 高齢者向けエクササイズおよび体力測定の実施	教員監修のもと、学生がエクササイズプランの作成や体力測定を行う。
3 地域運動会の実施	高齢者、学生、教職員が混合チームとなり大学施設や地域施設を活用し実施する。



【必要経費】（※全国20事業所での実施を想定）

- 1. 地方自治体への委託経費（血圧計購入補助等） 450万円×20事業 = 9,000万円
- 2. 空き家維持費 10万円/年×5棟×20事業 = 1,000万円（固定資産税補助）

（大学施設は地域開放によりコスト試算外。諸経費は地方自治体を通じた連携のため1に包含）

計1億円



（空き家イメージ）

大学ならではの強みを生かすプロジェクトを提案！



## 2. 空き家大学のメリット

### 高齢者

- 運動によって日常生活から少し離れることで、**気分の高まり**を感じることができる。

### 学生

- 高齢者との関りから「**社会で活躍する自分像**」を得ることができる。

### 自治体

- 空き家の活用によって、**街の資源、財産を有効活用**ができる。

### 国

- 高齢者の“**たまり場**”となっている病院通いを減らし、**国民医療費抑制が期待**できる。



スポーツ実施率の向上のみならず  
様々なステークホルダーにメリットが生まれる。



# 3. 空き家大学で実現したいこと

## (1) スポーツを通じて 生きる喜びを感じてもらうこと

「スポーツ」とは：

「deportare（デポルターレ）」が語源であり、「気晴らし」「休養」「楽しむ」といったことを意味している。

つまり、目的を持って、**楽しみながら体を動かす**ことが「スポーツ」であるといえる。

## (2) 地域包括ケアによる健康づくり

地域包括ケアとは：

住み慣れた地域で、**自分らしい暮らし**を人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制の構築をすること。

空き家大学で**スポーツ**を実施することで**地域包括ケア**を実現し、

**“自分らしさ”**を見つけていただきたい。





みんなで「スポーツ」に取り組むことで、  
「達成感」「連帯感」「安心感」を得ることができる。



本取り組みを全国に広げ、  
「大学」と「地方自治体」が連携し、

高齢者の方々の  
生きる喜びを得るきっかけづくりとしたい。






昨年、社交ダンスを取り組んでいた祖父が亡くなりました。  
亡くなる直前、寝たきりの状態の時に、「立ち姿をやってみて！」と伝えたところ、  
寝たきりの状態から上半身を起こして、  
突然シャキン！となり、今にも踊りだしそうな姿になりました。

この体験から、何をお伝えしたいかというと、  
**「人は死ぬまで、自分らしさを必ず、それぞれ持っている」ということです。**


それをヒアリングして、その状況、できる範囲で、「自分らしさ」を実現することが、  
高齢者の「やる気」につながり、「若さ」につながると思います。




## おわりに




「山田さんのやる気スイッチ  
は何かな。色々昔話を聴いて  
てみたいな。」



「へーっ！山田さん、歌が好きで  
美空ひばりさんのファンなんだ！  
そうだ！歌に合わせた、  
エクササイズ作れないかな？」



学生考案  
オリジナルエクササイズ実施  
@空き家大学



「やったあ！とっても喜んでくれた！  
嬉しいなあ。もっともっと山田さんの  
話を聴いてみよう！」

このプロジェクトを通じて、**「相手に喜んでもらえることに、“やりがい”を感じる」** 経験を

学生たちがたくさん積むことできたら、我々としても大変嬉しく思います。

ご静聴ありがとうございました。

大東文化大学