

幸せラジオ体操
～笑顔あふれる地域づくり～

桐蔭横浜大学

田中ゼミTチーム

草川 浩平 佐久間 遥 山中 はるな

目次

- ①緒言
- ②現代社会においての問題提起
- ③ラジオ体操の効果
- ④今回の提言内容
- ⑤提言を展開する仕方
- ⑥この提言によって生まれる社会の効果
- ⑦参考資料・文献

緒言

地域住民の連携の弱体化...

ラジオ体操

地域住民の連携を強化

現代社会においての問題提起

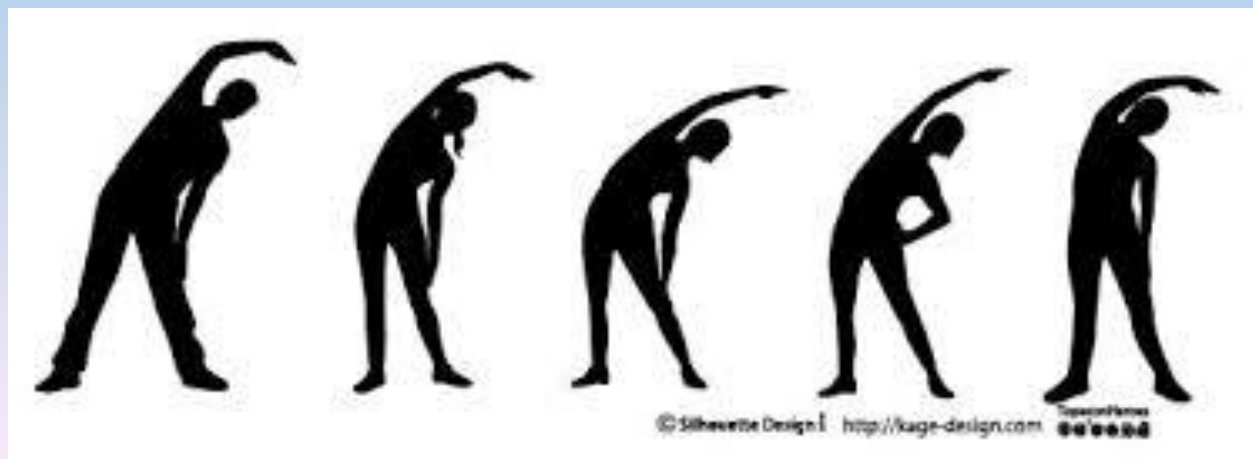
① 高齢者による孤立死の問題

② 超高齢社会による
老々介護の問題



ラジオ体操の効果

たった3分で
バランス良く全身の筋肉を使う



出典：NPO法人全国ラジオ体操連盟

ラジオ体操の効果

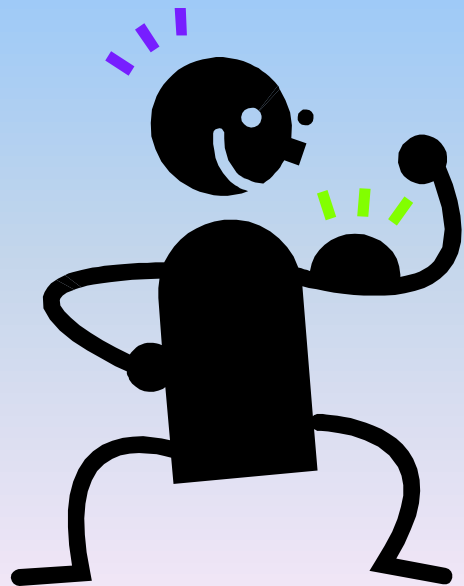
①全身の血行がよくなり代謝が上がる

②姿勢改善の効果が見込める

③便秘改善の効果が期待できる

④肩こりと腰痛の改善の効果がある

⑤精神が安定する



そもそも何故、ラジオ体操なのか？

認知度の高さ

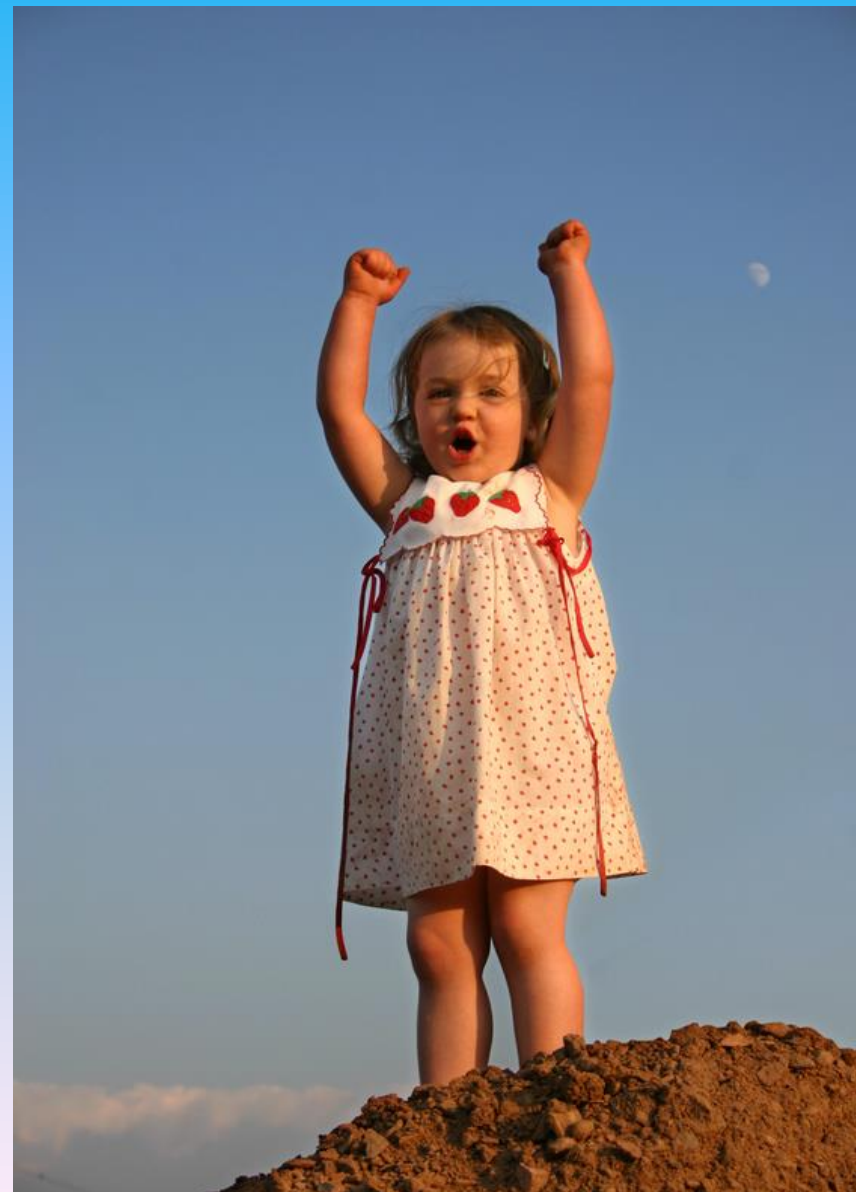
誰しも1度は経験がある



そもそも何故、ラジオ体操なのか？

スキル不必要性

誰でも簡単に取り組める



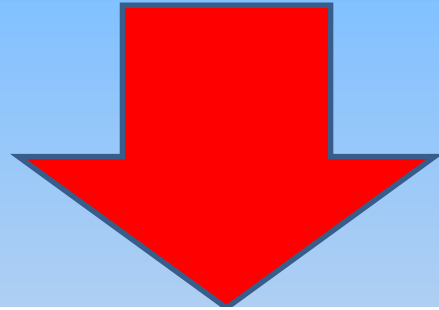
そもそも何故、ラジオ体操なのか？

効果の信頼性

ラジオ体操について様々な研究がされている



“ラジオ体操という万能ツール”を使って
希薄化した住民同士の連携を再構築する！



地域通貨マネーについて

地域通貨マネーとは・・・

「その地域限定で使用できる通貨」

それを導入したらどうなるの？



その地域にある商店街が活性化し**幸福のサイクル**が出来上がる！

幸福サイクルとは

① ラジオ体操に参加



② ラジオ体操によって心身の変化を体感。



④ 貯めたポイントでラジオ体操仲間と商店街へ買い物に行く。



③ ラジオ体操に参加している内に地域住民との連携が強化される。

新しい挑戦への試み①

地域通貨の電子マネー化の挑戦！



- ①一回発行すれば、それ以降コストがかからない。
- ②電子カードにまとめることによって範囲の拡大。

新しい挑戦への試み②

ラジオ体操の新たなスマホアプリケーションの開発！

- ①毎日個人のペースでラジオ体操ができる。
- ②地域通貨は正式な動きによってポイント加算できる。
- ③貯めたポイントは全体のラジオ体操のときに地域通貨に変換できる。



最終的には主体的に地域住民の人が集まって、
ラジオ体操をするようになるのが理想である。

これによって連携強化がさらに増す。



**「共助の関係」が
成り立つサイクルができる！**



地域通貨を導入する流れ

★3つのステップが大事!!

- ① 地域にある役所に出向き、「地域経済活性化」を担う課を尋ねる。
- ② 提言の説明をして、商店街長とアポイントメントを取る。
- ③ 再度、商店街長に提言の説明をして了承を得る。

実際にラジオ体操をするに当たっての問題点

①ラジオ体操を指揮する人(指導者)は？

②地域通貨の変換をする主体は？

③ポイントの加算方法は？

→次のスライドでお答えします！

①②③の問題点への解決策

①実際にラジオ体操を指導していた人(当時していた人)に指揮してもらう。

→シフト制の導入も視野に入れる。

②一週間に一度役所の担当者がポイントを地域通貨に変換しに来る。

→その地域ごとに人が集まる曜日を設定する。

③ラジオ体操を一回参加するごとに30ポイント付与する。

→アプリの場合は一回20ポイント。

全体のラジオ体操の頻度・期間について

理想は毎日
ラジオ体操を
やってほしい

しかし
現実的に難しい！

初めはラジオ体操の集会を一週間に1回程で行う。

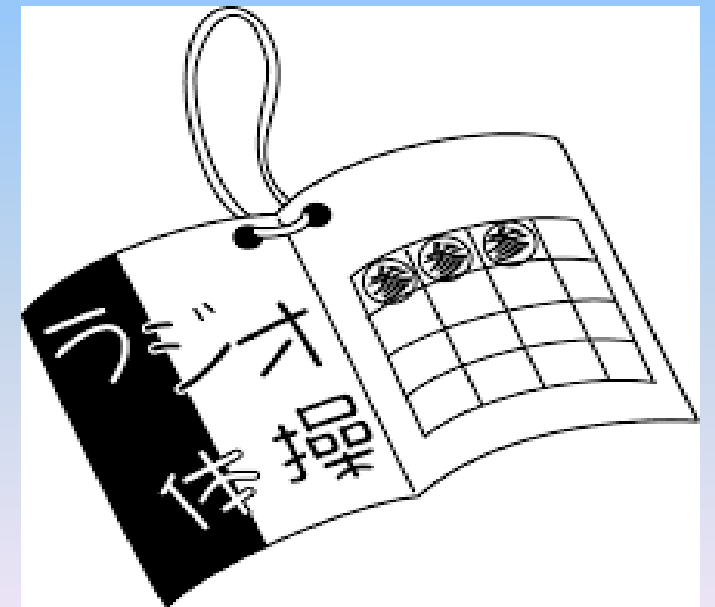


高齢者に限っては・・・

高齢者の多くがスマートフォンを持っていない可能性が高いので、アプリによるラジオ体操ができないときは...

→時間にゆとりがある高齢者に限っては、健康面を重視して毎日ラジオ体操をしてもらいたい。

その場合従来の出席カードにスタンプを押していく形をとることにする。



この提言によって生まれる社会の効果①

地域住民が一人ひとり団結することで…

地域の高齢者問題や犯罪などを未然に防ぐことができる！

地域の連携が上がることで不審者から子どもたちを守ることができる。

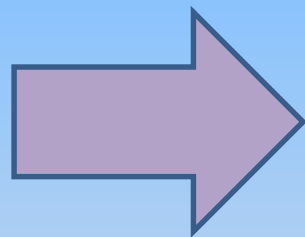
「孤立死」や「餓死」といった問題も未然に防ぐことができる。



→ラジオ体操の交流から始まる **気づき愛**

この提言によって生まれる社会の効果②

若い親による高齢者への子育てで相談の場。



このラジオ体操交流を通じて
人生の先輩である、高齢者の方々に子育ての悩みなどを
相談できる場としても活用することができる。

この提言によって生まれる社会の効果③

★若年層を対象にしても...

今回の提言によって「ラジオ体操は年寄りがやるもの」というステレオタイプの思考を取っ払うことができ、ラジオ体操の新しい見方を作ることができるのではないだろうか。

アプリの登場によって若い世代にもこの取り組みに参加しやすくなる。



この提言によって生まれる社会の効果④

今後の日本という国を考えるにあたって、
超高齢社会に突入している日本が必要としているものは・・・

→冒頭部分でも述べた、助け合う「**共助の関係**」を築いていくことが
将来的に日本を救うのである!!



地域通貨を使って
いろいろなサービスを受
けたい！



ラジオ体操に参加

- ☆心身の健康の維持増進
- ☆地域住民の連携強化
- ☆地域の様々な問題の解決





参考資料・文献

- ・平成22年度老人保健健康増進等事業「孤立死のリスクと向き合う」:
<http://www.nli-research.co.jp/report/report/2011/06/repo1106-t.pdf>(2014年10月16日閲覧)
- ・厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査の概況」:
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa13/dl/02.pdf>(2014年10月16日閲覧)
- ・NPO法人全国ラジオ体操連盟:
<http://www.rajio-taiso.jp/>(2014年10月16日閲覧)
- ・ラジオ体操の継続的実施が精神及び身体に及ぼす効果について:
http://www.kampozaidan.or.jp/CL01_03/59_S1.pdf(2014年10月16日閲覧)
- ・日本経済新聞:
http://www.nikkei.com/article/DGXNASDG15H0Q_V10C14A7EA2000/(2014年10月16日閲覧)
- ・高橋秀実著:『素晴らしきラジオ体操』、小学館、1998年9月
- ・三浦展著:『データでわかる2030年の日本』、洋泉社、2013年5月



ご清聴ありがとうございました。