

健康ダンス 「県大イ・ン・ダ」 の普及活動

岩手県立大学 看護学部3年
柳澤愛華
米沢奏夢

「県大イ・ン・ダ」

- ▶ 滝沢市健康こども課（旧健康福祉部健康推進課）から依頼を受けて岩手県立大学看護学部の学生が作成した
- ▶ 「誰でも踊れる」健康ダンス
- ▶ 椅子バージョン・立位バージョンがある



活動内容

- ▶ R3年度
滝沢市公認健康ダンス「イ・ン・ダ」の椅子バージョンを作成
- ▶ R4年度
椅子バージョンの普及活動
 - ・健康な壮年期女性に対して
 - ・滝沢市民に対して：ウォーキング事業との合同イベント
- ▶ R5年度
 - ・リレーフォーライフきたかみ ステージ発表
 - ・滝沢市「滝祭」 ステージ発表
 - ・滝沢市いきいきサロン 滝沢パークタウン集会所
 - ・ウォーキング事業との合同イベント
 - ・盛岡赤十字病院での研修会での発表
 - ・「イ・ン・ダ」立位バージョンの検討

リレーフォーライフきたかみ



滝沢市いきいきサロン



健康ダンス「イ・ン・ダ」とは

▶ 滝沢市公認の健康ダンス

- ▶ 「60歳未満の若い世代で 運動習慣のある人が少ない」ことを改善するために滝沢市が作成した公認ダンスである
 - ・ バランス能力・筋力の向上
 - ・ 脳と身体の活性化
 - ・ 有酸素運動による心肺機能の向上
 - ・ 心と体のリフレッシュ
- ▶ 高齢者にとって難しいダンス
- ▶ 「誰でも踊れる」というわけではない



<https://www.youtube.com/watch?v=aNvB96vPEI>

活動目的

- ▶ 令和3年度に滝沢市健康こども課（旧健康福祉部健康推進課）からの依頼を受け作成した滝沢市公認健康ダンス「イ・ン・ダ」の椅子バージョンを普及するための活動を行う
- ▶ 健康な高齢者を主な対象者と設定し、健康イベントを開催する対象者が自身の健康に関心を持ち、スマート・ライフ・プロジェクト（厚生労働省）が推進するプラス10分の運動を実践する一助とする

滝沢市民に対する活動



滝沢市 滝祭



今後の展望

- ▶ 今年度より滝沢市いきいきサロンのメニューとして取り入れていただけることとなり、健康こども課の保健師より地域住民に周知される予定である。
- ▶ 地域住民の「DVDがあるとよい」という意見を受け、自宅で継続して実践できるよう、DVDやパンフレットの作成・配布等を計画している