

特別研究部門報告

I. メディカルグリーンツーリズム

杉田 収, 平澤則子, 水口陽子, 酒井禎子, 城戸裕子, 高林知佳子, 永吉雅人, 山田真衣,
小林綾子, 佐々木 稔, 事務局: 大林賢治

1. メディカルグリーンツーリズムの経過

杉田 収

メディカルグリーンツーリズム(以下メディカルGT)は、特別研究部門で取り組んでいる事業であるが、この事業のきっかけになったのは、2010年(平成22年)1月に上越で行われた移動知事室での話と伺っている。そこで本学渡邊学長から「都会で生活している人たちが、上越地域の自然に触れ、人々と交流しながら健康な生活と安心できる福祉を考えるきっかけをつくる事業」としてメディカルGTが提案され、平成22年度の県農林水産部の事業として予算化され活動がはじまった。さらには、平成27年春開業予定の北陸新幹線の活用と上越地域の活性化をめざす企画の一つとしても注目されるようになった。

平成22年度は上越地域出身の首都圏在住者で組織されている「ふるさと上越ネットワーク」会員に対するニーズ調査、及び上越市の介護施設の現状調査と上越地域の観光資源調査を経て、①健康チェックコース ②健康改善・リフレッシュコース ③介護準備・学習コースのツアー3案を作成した。平成23年度はこれらのツアー案を検証するためにモニターツアーを実施した。

平成23年度のモニターツアーの結果を踏まえ、平成24年度は①の健康チェックコースを中止 ②の健康改善・リフレッシュコースはブラッシュアップして妙高市との連携モニターツアーとして実施 ③の介護準備・学習コースは直江津学びの交流館と連携して、主に上越市の人々向けに改善して実施された。それぞれの詳しい実施内容は、担当者から報告される。

なおメディカルGT活動は、地域の大勢の関係者から多大な協力を得て実施された。関係各位にあらためて感謝申し上げる。

2. 参加者アンケートからみた事業評価

1) 健康改善・リフレッシュコース「妙高メディカルグリーンツアー」

(1) プログラム別の参加者満足調査(参加者は26名)

	満足	やや満足	何とも*1	やや不満足	不満足	無回答	(%)*2
旅館(赤倉)食事	11	14	1	0	0	0	96
森林セラピー	9	4	1	0	0	0	93
料理体験内容	17	7	2	0	0	0	92
温泉ソムリエ講話	12	12	1	0	0	1	92
ノルディック*3	8	2	1	1	0	0	83
旅館(赤倉)サービス	4	17	4	0	0	1	81
燕温泉針村屋の湯	3	10	3	0	0	0	81
赤倉遠間旅館の温泉	6	10	3	2	0	0	76

健康パンフレット*4	9	8	7	0	0	2	65
燕温泉黄金の湯	2	1	6	1	0	0	30
赤倉松屋旅館の温泉	0	1	4	0	0	0	20

何とも*1：何とも言えない， (%) *2：「満足+やや満足」数を「回答者」数（その事柄参加者数）で除した， ノルディック*3：ノルディックウオーキング， 健康パンフレット*4：アンケートの「問」は「役に立つか」であったが，「満足か」に読み替えた

(2) 参加者の唾液提供・POMS 記入

	全く面倒でない	面倒でない	何とも*1	やや面倒	大変面倒	無回答
唾液提供*2	1	6	4	7	1	0
POMS 記入*3	3	9	4	2	1	0

何とも*1:何とも言えない， 唾液提供*2：妙高高原での運動前後， 赤倉温泉入浴前後の4回の提供．唾液アミラーゼの活性測定用， POMS 記入*3：Profile of Mood States. 気分プロフィール検査．唾液提供時の4回に， ツアー開始時と終了時の2回を加えた合計6回の記入

(3) 再度のツアー参加意思

	ぜひ参加	可能であれば	何とも*1	多分参加せず	参加せず	(%)
再参加するか	6	17	1	2	0	88

何とも*1:何とも言えない

(4) このコースの適当な料金（事務局：今回のツアー参加費は1人2万2千円）

	1万5千円	2万円	2万5千円	3万円	3万5千円
コースの適当料金	0	12	14	0	0

(5) このコースに新たに追加すべき内容

- 地域の実情が知りたい（1名）
- 地域の方々と交流したい（2名）

(6) まとめと考察

○参加者満足調査

この調査で「満足+やや満足」が80%を越えたものは，最高値の旅館（赤倉）食事96%から順に，森林セラピー93%，料理体験内容92%，温泉ソムリエ講話92%，ノルディックウオーキング83%，旅館（赤倉）サービス81%，燕温泉針村屋の湯81%と続いた．これらの80%を越えた項目は参加者に「支持されたプログラム」と考えられた．

次に表には示していないが，各プログラム参加者数に対する「満足」だけの割合は，ノルディックウオーキング参加者の67%が上位になり，続いて料理体験内容65%，森林セラピー64%，温泉ソムリエ講話46%，旅館（赤倉）食事42%と続いた．従って参加者の半数以上の「満足」を得たノルディックウオーキング，料理体験，森林セラピーは

メディカル GT には必須であることが明らかになった。この 3 種のプログラムは「地域性」と「能動性」を兼ね備えたものであり、今後のツアー企画にとって重要な視点と思われた。

一方赤倉温泉・燕温泉，旅館（赤倉）サービスの評価は「やや満足」が主であり，参加者の満足を得るには，さらに何らかの付加価値を添えた工夫が必要と感じられた。また看護大教員が作成した「健康パンフレット」の「満足」は 35% で高くなかった。このパンフレットは 40 ページ程の小冊子であり，アンケートに「まだ読んでいない」との複数記述があったことと，「何とも言えない」＋「無回答」の割合が 35% であったことから，ツアー中に読む時間がなかったと推察された。従って看護大企画らしさを売るには，ツアーのどこかでパンフレット内容に触れる場面が必要と考えられた。

○参加者の唾液提供・POMS 記入協力

妙高メディカルグリーンツアーは妙高高原での健康改善とリフレッシュをめざしたので，看護大にはそのエビデンスを求められていた。そのために参加者の唾液提供は 4 回で，1 回に唾液を 2 度或いは 3 度採取させて頂いた。1 回に数度の唾液採取はデータの精度を上げるためであったが，最低でも採取は全部で 8 度に及び，これが参加者の負担になったと思われた。また POMS 記入は 6 回であり，唾液採取より少ないものの相応の負担になり，さらにこの POMS 記入紙の説明文が 7 ポイント程の小さな活字であったために，高齢者には判読が困難であったことも面倒さを助長させたものと考えられた。

○再度のツアー参加

今回のツアーについて，再度参加したいかを尋ねると「ぜひ参加したい」＋「可能であれば参加したい」は 88% であり，昨年度の 78% を上回る結果であった。88% の数値は「参加者の評価は良かった」と言えるものと考えられた。また「ぜひ参加したい」のみは，参加者の 31% であった。この 31% の数値は「ツアー内容が支持された割合」であり，また「リピーターになり得る参加者の割合」とも考えられた。約 30% の参加者の「満足」は，十分に高い評価と考えられるが，一方では 30% の残り 70% の参加者には「多少とも改善の余地ありのツアー」であったとも解釈できる。今回のモニターツアーは昨年のツアーを踏まえたブラッシュアップツアーであり，参加者の満足度は向上したが，今後もさらなるブラッシュアップが必要と考えられる。

2) 介護準備・学習コース 直江津学びの交流館との連携事業

「どこでもできるリハビリ体操～2つの介護施設見学から現場を学ぶ～」講座

(1) プログラム別の参加者満足調査（参加者は 14 名）

	満足	やや満足	何とも言えない	やや不満足	不満足	(%) ^{*1}
大学のリハ講義・演習	12	2	0	0	0	100
もんぜん ^{*2} の昼食企画	12	2	0	0	0	100
もんぜんの施設見学	12	1	1	0	0	93
もんぜんのリハ体験	9	2	2	1	0	79

和久楽の施設見学	9	4	1	0	0	93
和久楽のリハ体験	9	3	2	0	0	86

(%)*:「満足+やや満足」と回答した人数の割合, もんぜん*2:「スローライフもんぜん」

(2) 再度のコース参加

	ぜひ参加	参加したい	何とも*1	多分不参加	不参加	無回答	(%)*2
再参加するか	8	3	2	0	0	1	79

何とも*1:何とも言えない, (%) *2:「ぜひ参加したい」+「参加したい」数を参加者数で除した

(3) 参加者の関心 (複数回答)

介護	9	健康	8	食	5	医療	4
福祉	4	環境	2	他	0	—	—

(4) 看護大で今後希望する講話・体験

- 介護技術に関すること
- 健康・病気予防に関すること
- 看護の実践
- 教員の町内出張
- リハビリの講話や実際の活動

(5) 今後の見学希望施設

- さくら聖母, いなほ園, タイプの異なる様々な介護施設, グループホーム (2名)

(6) まとめと考察

○プログラム別の参加者満足調査

看護大学でのリハ講義・演習, 及びスローライフもんぜんの昼食企画の「満足」+「やや満足」は100%であり, スローライフもんぜんの施設見学と和久楽の施設見学は共に93%, 和久楽のリハ体験は86%, スローライフもんぜんのリハ体験は79%であった. これら79%から100%の評価は参加者に「支持されたプログラム」と考えられた.

また表には示していないが, 参加者数に対する「満足」だけの割合は, 看護大学でのリハ講義・演習, 及びスローライフもんぜんの昼食企画と施設見学が86%であり, スローライフもんぜんのリハ体験, 及び和久楽の施設見学とリハ体験は64%であった. 参加者の64%以上が, 今回のコースすべての内容に満足したプログラムであったことを示していると考えられた. この原因は ①テーマがリハ体験と施設見学で明確であった ②その道のプロである看護大教員から納得の講義・演習が受けられた ③無駄のないコンパクトな企画であった の3点が挙げられる. 従って今回のコース内容の完成度は高かったと考えられるので, 今後は市民の希望に沿ったテーマを取り入れつつ継続されるべ

きコースである。

○このコースへの再参加希望と今後

「ぜひ参加したい」＋「参加したい」は79%であった。参加者の約80%が、次回も参加したいとの回答であり、コース内容は良かったものと考えられた。また参加者数に対する「ぜひ参加したい」だけの割合は57%であり、半数以上の参加者が今回のコース内容に「満足し支持した」と考えられた。

今後市民が希望する看護大での講話・体験には ①介護技術に関すること ②健康・病気予防に関すること等が挙げられた。今後のテーマ設定ではこれらの希望を踏まえることが望まれる。一方参加者の希望に「教員の町内出張」もあった。これは直江津学びの交流館や看護大学より、さらに身近な自分の町内で「学ぶ機会が欲しい」意見と受け取られる。これは本学看護研究交流センターの今後の活動にかかわる貴重な希望意見と考えられた。



看護大学近くからの妙高山

メディカルグリーンツーリズムモニターツアー

3. 健康改善・リフレッシュコース「妙高メディカルグリーンツアー」

水口陽子, 山田真衣

1) はじめに

新潟県立看護大学では、看護研究交流センター事業として、上越地域の自然環境と医療・看護・福祉に関する資源を用いて、都市部と農山漁村に暮らすひとびとの交流を通しての地域の活性化、双方の「ひとびとの健康なくらし」を目指す「メディカルグリーンツーリズム」と位置づけた取り組みを平成 22 年度から始めている。この事業は平成 26 年度開業予定の北陸新幹線の活用も視野にいれ、大学の地域貢献のひとつのあり方として位置づけられている。

平成 23 年度には健康改善・リフレッシュコースを実施した。近代看護の創始者であるナイチンゲールは病気の進行過程の中に「衰えたり毒されたりする過程を癒そうとする自然の努力のあらわれ」があるとし、すなわち、人の身体には、健康な時も病気の時も自然治癒力が備わっていると説いている。つまり、病気の時の看護だけでなく、疾病予防の観点から生活を整える面も重要であると彼女は位置づけている。わが国では、厚生労働省が取り組んできた「健康日本 21」において、平成 9 年度と平成 20～21 年の調査を比較して野菜の摂取量は増加がみられず、日常生活における歩数は減少し、ストレスを感じた人の割合は増加し 6 割程度であるという実情である。特に、都市部で生活する人は、自然の中で歩行する機会などが少なく、意識的な健康生活への取り組みが必要であろう。

今年度は、「食」「運動」「ストレスを軽減しリフレッシュする」という内容をさらに充実させ、自然豊かな生活に触れ、健康生活を送るためのひとつの機会として、昨年度の健康改善・リフレッシュコースを「妙高メディカルグリーンツアー」としてブラッシュアップしたプランを企画した。主な改善点は、上越・妙高の自然資源を活用した癒しの運動（森林セラピーロードにおける森林セラピストの案内による散策、あるいは指導者によるノルディックウォーキング等の体験）の時間を充分とれるようにした。温泉ソムリエの講座と赤倉温泉入浴に加えて、昨年度のモニターツアーで露天風呂の要望が多かったことから、燕温泉での入浴を組み入れた。また、上越野菜などの地元の食材を活かした調理体験は、参加人数や移動距離を加味し、妙高市の施設で行った。これらを、心身のリフレッシュを図るとともに、募集時から実施にかけて参加者の了解を得て、唾液アミラーゼ活性及び血圧の測定と POMS（気分プロフィール検査）によるリラックス度の検証を目指すモニターツアーとして企画した。妙高市（企画政策課）と提携し、新幹線まちづくり上越推進広域連携会議の協力と上越医師会の後援を得て、9 月 28 日（金）から 30 日（日）に 2 泊 3 日のコースで実施し、北名古屋市の皆さん 26 名の参加があった。ここではその概要を報告する。

2) 参加者概要

参加者は、50 歳代 1 名、60 歳代 15 名、70 歳代 10 名の合計 26 名であった。男女別では、男性 1 名、女性 25 名であった。

3) ツアー実施概要

(1) 1 日目

①妙高市到着とモニターツアーの説明

14 時に、妙高市の妙高高原メッセに到着された参加者の皆さんを迎えた。本学の渡邊学長の歓迎挨拶もあり、皆さんツアーに期待されている様子であった。また、調査及び測定の説明を行った。この時、看護大教員の担当者が作成した「食事、運動、ストレス軽減について」の健康パンフレットを参加者に配布した。



写真 1 学長の歓迎挨拶



写真 2 参加者の皆さん

②温泉ソムリエのお話と入浴

遠間旅館に 16 時に到着した。今回は、妙高市の入村市長が駆けつけてくださり、歓迎の挨拶があり、楽しいお話に参加者の緊張もほぐれた様子であった。その後、昨年度に引き続き、温泉ソムリエ家元の遠間氏より、温泉入浴法などの話をしていただいた。参加者は、温泉の効能や効果的な入浴法について熱心に聴いていた。その後、宿泊場所の遠間旅館とまつや旅館にわかれて温泉に入浴した。唾液アミラーゼ活性及び血圧の測定と POMS（気分プロフィール検査）は温泉入浴前後に実施した。その夜は各旅館で夕食をとり、宿泊した。



写真 3 妙高市長の歓迎挨拶



写真 4 温泉ソムリエ家元の講話

(2) 2 日目

①笹ヶ峰高原の森林セラピーとノルディックウォーキング

残暑が厳しい時期であったが、笹ヶ峰高原では過ごしやすく、体験中は、さわやかで晴れた天気であった。

森林セラピーは、14 名が参加、地元の森林セラピストの敷根氏の指導により、まず、木に触れながらじっと目を閉じ、日常とは違う森の中へ出発する準備をした。途中、風の音を聴

く、植物に触れるなど、徐々に五感を使いながら、自然を感じる体験を進めていった。また、清水ヶ池の近くで横になって静かに瞑想したり、自生植物の説明を聞きながら歩いた。参加者からは「こんなにさわやかな気持ちは久しぶり」などの声があった。

ノルディックウォーキングは12名が参加した。このコースについては内田氏の指導で、開始前に30分程度の予行があり、歩行に慣れてからウォーキング開始となり、時間はほぼ予定通りに終了した。「これがやってみたかったの。楽しかった」などの声があった。



写真5 森林セラピー（清水ヶ池で一休み）



写真6 ノルディックウォーキング

体験の前後には、唾液アミラーゼ活性及び血圧の測定とPOMS（気分プロフィール検査）を行った。昼食は、笹ヶ峰グリーンハウスで、笹ずしと山菜そばを堪能した。

②燕温泉での入浴

14時30分に笹ヶ峰グリーンハウスを出発し、15時30分に燕温泉へ到着した。針村屋（旅館）で休憩し、各自の希望で、旅館の温泉や近くの野天風呂の黄金の湯に入浴した。



写真7 燕温泉・黄金の湯



写真8 秘境・燕温泉散策

③旅館で宿泊(2日目)

遠間旅館とまつや旅館に戻り、2日目の夕食をとった。その後、旅館の温泉に入浴するなど、ゆったりと過ごされていた。

(3) 3日目

大型台風17号の名古屋方面直撃の予報を受け、スケジュールを前倒ししたいとの希望が、北名古屋市添乗スタッフからあり、可能な範囲で対応を行う。朝食をとり、予定より40分早く8時40分に遠間旅館を出発した。そのため、都市農村交流施設には9時に到着した。

①都市農村交流施設での野菜調理体験

野菜ソムリエで料理研究家である梅田氏からの地場野菜の話とレシピの説明後、7テーブルに分かれて、レシピを見て、分担しながら地場野菜を調理していった。男性の参加者も、積極的に調理に参加していた。メニューは「地場野菜の米粉天丼」「キノコの酸辣湯」「なますカボチャのしょうゆ漬け」「イチジクの春巻きクレープ」の4品であった。予定より早く調理を開始したが、和気あいあいと会話を楽しみながら体験を行い、予定時刻に調理が終了した。「私の町にも地場野菜があるのかしら」「はじめてみる野菜があつて驚いた、どのように調理するのかわかったのでお土産に買いたい」という参加者の感想がきかれた。



写真9 調理体験風景



写真10 マコモダケなどの地場野菜

②岩の原葡萄園の収穫祭参加

14時45分に岩の原葡萄園に到着。都市農村交流施設から岩の原葡萄園までの道中、おみやげを買いたいとの希望があり、「とまと」「道の駅 あらい」でそれぞれ買い物を楽しんだ。そのため、予定時刻より1時間以上遅くなり、岩の原葡萄園内の施設案内を依頼していたが、予定はキャンセルとなった。しかしツアー当日は、岩の原葡萄園の収穫祭当日であったこともあり、ステージ上でのイベントや、お料理屋台などが立ち並び、にぎやかであったことから退屈することなく過ごすことができた。参加者は、各々で無料・有料のワインを試飲したり、おみやげを買ったりした。

③見送りまで

その後、15時20分にマイクロバスに乗り込み出発した。台風17号の進路を見て、北陸道周りで北名古屋市をめざし、22時に無事到着したとの知らせを受けた。（資料1）

4) 今後の展望

本大学の取り組みは、メディカルグリーンツーリズムの理念を理解し、人々の健康的な暮らしのために貢献できることを模索することから始まったが、今年度のツアーが無事終了し、ご協力くださった皆様に深謝いたします。今後は、日本の各地で産・官・学の連携が取り組まれているように、連携を図りながら、健康にとって効果的なツアーのあり方として提案していく必要がある。そのために、次年度は行政や地元の民間事業者と連携をしながら、大学としてはエビデンスを蓄積していく面を昨年度に引き続き担っていく予定である[1]。

【参考文献】

1. 水口陽子, 山田真衣, 永吉雅人他: 森林セラピー及びノルディックウォーキング参加者の心身反応に関する研究—シルバー世代の反応— 医学と生物学, 156(4), 212-218.

メディカルグリーンツーリズム

4. 介護準備・学習コース（平成24年度「直江津学びの交流館」との連携事業） 「どこでもできるリハビリ体操」講座

永吉雅人，平澤則子，高林知佳子，城戸裕子

1) はじめに

介護準備・学習コースは，メディカルグリーンツーリズムの1つのコースとして検討を進めており，初回は都市部の参加者を念頭において実施された[1]．しかしながら，地元の方々を対象とした実施要望の声があり，今年度は「グリーンツーリズム」の精神からは離れ，地元の方々を対象として，新潟県立看護大学看護研究交流センターと「直江津学びの交流館」との連携事業として実施に至った．ここではその概要を報告する．

2) 「どこでもできるリハビリ体操」講座の実施概略

講座の実施概要は次の通りである．

- (1) 実施日：平成24年（2012年）11月21日（水）
- (2) 講座名：「どこでもできるリハビリ体操～2つの介護施設見学から現場を学ぶ～」
- (3) 実施・見学場所：直江津学びの交流館，新潟県立看護大学，有料老人ホーム スローライフもんぜん，介護老人福祉施設 和久楽，
- (4) 参加者：上越市民14名（直江津学びの交流館カレッジ受講生として15名募集，応募人数21名から15名を抽選，当日1名欠席）
- (5) 主催：直江津学びの交流館
- (6) 企画：新潟県立看護大学 看護研究交流センター

3) 講座実施内容の概要

(1) 直江津学びの交流館集合およびオリエンテーション

9:30に直江津学びの交流館に集合し，各々受付（名札配布，保険料100円・昼食代735円徴収，クリアブック配布（資料：大学講義・実技資料，見学先資料など）を済ませた後，直江津学びの交流館の矢澤生涯学習指導員によるオリエンテーションがあり，講座の概要説明がなされた．

その後，上越市のマイクロバスにて新潟県立看護大学へ移動した．

(2) 新潟県立看護大学での講義・演習

新潟県立看護大学に到着後，精神・老年・地域看護学実習室にて，10:10より関谷看護研究交流センター長による挨拶がなされた（図1）．その後，地域看護学平澤則子教授による「介護予防の概念とリハビリ体操の位置づけ」「寝たきり度J・ABCランクとリハビリ」の講義を行った（図2）．参加者数人から「介護予防の全体と今回の講座の意味が良く分かった」との感想が聞かれた．

続いて参加者一人ひとりの自己紹介を行った（図3,4）．参加者は43歳から83歳までの14名で，介護施設に勤務されている方2名の参加など，企画の想定を超えての参加があった

ことが明らかとなった。またここでは、チラシを見た身近な人から参加を勧められたことがきっかけとなった参加者もあり、身近な場に学習の機会があることが実感できたとの声が聞かれた。この自己紹介の時間をとったことにより、参加者同士のネットワークづくりにつながることを期待された。

自己紹介ののち、高林知佳子准教授による演習「いつでもどこでもできる寝たきり J・A ランクのためのリハビリ体操」が行われた(図 5,6)。内容は ① 関節の動きをやわらかくする体操, ② 痛みを予防する体操(腰・膝・肩), ③ 転倒を予防する体操の 3 部構成で、優しく丁寧な説明がなされた。



図 1 関谷看護研究交流センター長の挨拶



図 2 平澤教授の講義



図 3 参加者の自己紹介①



図 4 参加者の自己紹介②



図 5 高林准教授の実習



図 6 関節の動きをやわらかくする運動

(3) 有料老人ホーム「スローライフもんぜん」(施設見学1)

11:50 に幼老複合施設 介護付有料老人ホーム「スローライフもんぜん」(以下「もんぜん」) に到着後、昼食前の口(クチ)体操の指導を受けた(図7)。その後、入居者と同じ昼食(有料、参加者実費負担)を頂いた(図8)。メニューはごはん、金目鯛の幽庵焼き酒粕煮、春菊の浸し、抹茶寒天であった。参加者は皆満足な様子であった。



図 7 「もんぜん」での昼食前の口体操



図 8 「もんぜん」での昼食

昼食後、「もんぜん」の施設説明を受けた(図9)。特に、他に住宅型有料老人ホーム、デイサービスセンター(図10)、さらに保育園を併設しており、保育園児との世代間交流会は年を通して8回開催し、季節毎に観桜会や餅つきなどを一緒に行っており、この保育園の併設は県下では注目されているとのことであった。また近くの「もんぜんの湯」から天然温泉が引かれていることも特徴に挙げられた。寝たきりになっても温泉入浴ができるリフトが特殊浴室に装備されていた。



図 9 「もんぜん」での施設案内



図 10 「もんぜん」併設デイサービスセンターの見学

(4) 介護老人福祉施設 和久楽（施設見学2）

13:50 に介護老人福祉施設 和久楽に到着した。参加者は2班に別れ、施設を回りながら説明を受けた（図 11,12）。和久楽はユニット型介護老人福祉施設で、プライベートな個室空間が確保され、さらにパブリック空間も十分に確保された自然で自由な生活ができる施設であった。入所者は「もんぜん」より介護度の進んだ方々で、要介護4・5の方が多くと説明された。和久楽では作業療法士の資格を持った機能訓練指導員が、入所者の介護度に応じたリハビリの指導をされており、実際に、施設の5階の広いリハビリ・地域交流ホールにて、参加者全員で棒を用いたリハビリ体操（棒体操）を機能訓練指導員の指導のもと体験した。ユニット型の施設であることと機能訓練指導員の存在がこの施設の特徴と思われた。（資料2）



図 11 「和久楽」の施設案内



図 12 「和久楽」のユニット方式の案内



図 13 「和久楽」の作業療法士による体操指導 図 14 新聞紙を丸めた棒を使ったリハビリ体操

(5) 直江津学びの交流館にて解散

14:50 にアンケートを回収した後、直江津学びの交流館にて解散した。

4) おわりに

「どこでもできるリハビリ体操～2つの介護施設見学から現場を学ぶ～」講座は、「とても満足」の声が多く、特に大学での講義・演習は、「満足」が14人中12人、「やや満足」が2人と非常に好評であった。また、同様の講座に次回も参加するかとの問いには、「ぜひ参加したい」が（無回答の1人を除き）13人中8名、「参加したい」が3名、「何ともいえない」が2名であり、要望が高い内容であることが伺えた。

今後の課題として、

- (1) 一般市民に内容が伝わりやすい講座名の検討、
- (2) 参加者同士の交流の深まりにつながるプログラムの検討、

【参考文献】

1. 永吉, 城戸, 水口, 山田(2012): 『介護準備・学習』コースモニタツアーの実施報告ー実施概要と参加者の感想ー, 第15回日本福祉のまちづくり学会全国大会, I5B-4(on CD-ROM).

5. 上越地域のメディカルグリーンツーリズムと今後について

佐々木 稔

メディカルグリーンツーリズムは、平成22年1月に泉田知事が移動知事室で上越を訪れた際に、渡邊学長との間で交わされた会話をもとに始められた事業である。

グリーンツーリズム関連の農林水産部の予算が平成22年度、23年度につけられ、本学は、23年度、24年度の2度にわたって、モニターツアーを実施した。

平成24年度は、北名古屋市にお住まいの方々を対象に、「妙高メディカルグリーンツアー」として2泊3日のツアーを実施したが、モニターツアー参加者からいただいたアンケートの内容は、先に述べられているようにきわめて好評なもので、北陸新幹線の開業を前にして、上越地域に域外の観光客を呼び込む手法として、一定の評価が得られたものと考えている。

次ページに、「第2回妙高メディカルグリーンツアー実施報告」を掲載するが、これは、北陸新幹線の開業を期に、上越地域への誘客を図ろうとしている「新幹線まちづくり上越推進広域連携会議」をターゲットに記述したものである。今後推進会議が、大手旅行代理店に対して、我々の持つデータをもとに働きかけを行い、有力な旅行商品として取り上げられることを期待している。

次年度は、参加者アンケート及びリラックス度等のデータの補強を行うべく、妙高市観光協会が主体となって行うツアーの参加者に対して、今一度アンケート及びデータ収集を行い、連携会議等に旅行商品の造成を働きかけていきたいと考えている。



妙高の自然を感じながらノルディックウォーキング

第2回妙高メディカルグリーンツアー実施報告

平成24年12月20日

新潟県立看護大学

上越・妙高の自然を生かした健康体験ツアーに高い評価

- ・ 再度このツアーに参加したいという人の割合：88%
- ・ 参加型健康体験に高い評価（満足，やや満足の割合）
森林セラピー 93%，ノルディックウォーキング 83%，
上越野菜調理体験 92%，温泉ソムリエ講話 92%
- ・ 健康体験によるリラックス度も，本学教員により検証

1 目的

北陸新幹線開業に向けて，首都圏等から誘客を図る手段の一つとして，上越地域の魅力に「健康改善・リフレッシュ」の要素を加えた新たなツアーを提案すること。

2 実施日時

平成24年9月28日（金）～30日（日）（2泊3日，赤倉温泉宿泊）

3 実施場所

妙高市及び上越市（笹ヶ峰高原，赤倉温泉，燕温泉，岩の原葡萄園等）

4 実施主体及び参加者

- (1) 主催 妙高市，新潟県立看護大学，新幹線まちづくり上越推進広域連携会議
- (2) 参加者 北名古屋市（妙高市との災害時相互応援協定都市）の市民26名

5 主なメニューの評価（満足，やや満足の割合）

- (1) 「温泉ソムリエ」による温泉講話（46%，46%）
- (2) 「森林セラピスト」案内の森林セラピー（笹ヶ峰，3時間）（64%，29%）
- (3) ノルディックウォーキング（笹ヶ峰，3時間）（67%，17%）
- (4) 「野菜ソムリエ」との上越野菜料理体験（1.5時間）（65%，27%）
- (5) 赤倉温泉（23%，42%）
- (6) 燕温泉（19%，42%）

6 リラックス度（唾液採取及び調査用紙記入により本学教員が調査）

森林セラピー，ノルディックウォーキングの体験前，体験後に「唾液アミラーゼ活性値」を調査した結果，いずれも活性値の大幅な低下が見られ，リラックス効果があることが示された。「POMS（気分プロフィール）検査」でも同様な結果となった。

7 参加者が適当とした旅行代金

2万5千円（54%），2万円（46%）

（実際に参加者から徴収した料金は2万2千円）

お問い合わせ先

新潟県立看護大学 025-526-2811

特任教授 杉田 収，事務局長 佐々木 稔