

特集:あなたの「推し」は 何ですか



Vol.54/2025.Nov

「推し活」という言葉、最近よく耳にしませんか？
誰かや何かを応援する活動のことで、若年層だけでなく、中高年の間でも活動を通して心身共に元気もらっている方が増えているそうです。
今回は、日々の生活に楽しみや目標をもたらし「推し活」について取材しました。心と体がつい動き出す、あなただけの「推し」を見つけてみませんか！



【写真提供:小西医院デイサービス】

デイサービスで 推し活！？

大津市にある小西医院デイサービスでは2023年～24年にかけて
地元のプロバスケットボールチーム・滋賀レイクスを応援する
「推し活プロジェクト」を実施されました。
(※ 現在はプロジェクトとしては実施されていません)



医療法人輝生会 人事総務課 中山さん、小西医院デイサービス管理者 西村さんにお話を伺いました。

高齢者施設の利用者が、地元のJリーグサッカークラブを応援する活動を通じて、元気や楽しみを得ているという報告を目にしました。

そんな中、滋賀レイクスさんから推し活プロジェクトの提案があり、活動を通して「生活の質の向上や生き甲斐の創出に繋げてもらおう」というコンセプトに共感しました。

デイサービスの利用者は、人との交流を求めて来られている方もおられます。地元のプロバスケットボールチームの応援を通して身体的健康と心の健康の両方をサポートできたらいいな、生き甲斐を見つけてもらえたらいいな、という思いからこの取組が始まりました。

推しを見つけよう

まずは選手の顔(ポスター)を施設内に貼ることから始めました。

滋賀県出身の選手や日本代表に選出された選手、海外の選手などを紹介する中で、「あの子うまいな」など、孫を見るように興味を持ってくださる方が出てきました。



応援グッズを作ったり、手作りお菓子里に好きな選手のプレート飾ったり・・・
日々のレクリエーションにもチームのマスコットのイラストを取り入れるなど、チームにより親近感を持てただけよう、スタッフで工夫しました。



熱い！試合観戦！



録画した試合を利用者の皆さんで観戦。お揃いのTシャツ、グッズでまずは応援練習。スタッフが盛り上げます。皆さん見よう見まねで声を出し、覚えやすい応援のリズムもすぐに覚えてくださいました。

試合が始まると、メガホンを振ったり腕を上げたり、相手チームにブーイングをしたり・・・「あと何点や」勝利に向けてデイルームに一体感が生まれます。

「お祭りみたいで楽しいなあ」との声も聞かれました。

【写真提供: すべて
小西医院デイサービス】

心が動いた！

- ・家に帰ってから、家族との会話が増えた。
- ・利用者同士の一体感が良かった。
- ・新聞やテレビで試合の結果を確認し、データで気にするようになった。
- ・あの子、かっこいい♡
- ・応援、楽しい！
- ・プロジェクトとしては終わったが昨シーズンもデイサービス内で応援観戦をして盛り上がった。



身体が動いた！

- ・普段は上げない腕を高く上げる動きは体に良い(医師)。
- ・自然に大きな声を出していた。
- ・疲れたけど気持ちよく眠れた。
- ・利用者の皆さんがとても良い表情をさせていた。

取材を通して・・・



誰かを応援する、これが利用者の皆さんの心と体をこんなにも動かすことを知りました。
選手の情報やグッズを通して、チームに親しみを持ってもらえるよう、時間をかけて準備されたスタッフの方々の努力も伝わってきました。

「応援」はされる側だけでなく、する側にもパワーがみなぎる！

【参考文献:「60代から100歳以上まで 人生が楽しくなる『シニア推し活』のすすめ」 和田 秀樹(著) 角川書店】

私たち こんな推し活 やってます！！

県立総合病院へ通院されている方々に「推し活」について尋ねてみました。(紙面のスペースの都合上取材を受けてくださった方全てを掲載することができませんでした。大変申し訳ありません。ご協力ありがとうございました。)



中学生の頃から矢沢永吉の大ファン。
病気をして体力の低下を感じるが、自分の足でライブに参戦し続けたい！
歩数計をつけてウォーキングをしたり筋トレをして、会いに行ける日を楽しみにしている。
(60代男性)

KingGnuが好きで、ライブに行ったり、グッズを集めている。
そのために、自宅でパソコンを駆使してアルバイト頑張ってます。
(20代男性)

【上記写真提供:ご本人・2020年東京ドームにて】



推しのチームの情報を得るために、慣れないSNSに挑戦！交流する仲間も増え、病気のことをあれこれ思い悩むことが減りました。

推しとの2ショットを夢見て、もう少し痩せなくては・・・(50代女性)



【滋賀県立総合病院リハビリテーション科 医師からのコメント】

推し活を通して、生きていく上での活力をもらうことは、体の健康にとっても心の健康にとっても素晴らしいことだと思います。ちなみに僕は現在、「推し」を探している最中です。

令和7年度 福祉用具セミナー・展示体験会 開催のご案内

- テーマ 「介護テクノロジーでケア革命」
- 日 時 令和7年11月27日(木) 10:00～16:30
- 会 場 滋賀県立長寿社会福祉センター
(草津市笠山7丁目8-138)
- 参加費 無料 どなたでも参加いただけます



【主 催】 滋賀県立リハビリテーションセンター
滋賀県社会福祉協議会 滋賀県介護現場革新サポートデスク
日本福祉用具供給協会滋賀ブロック 滋賀県介護支援専門員連絡協議会】

第10回 滋賀県多職種連携学会記念研究大会のご案内

- テーマ 2040年を見据えた多職種連携
- 日 時 令和7年12月7日(日) 9:30～16:30
- 会 場 守山市役所(守山市吉身2丁目5-22)
- 基調講演 「2040年に向けた健康なまちづくり」
講師: 京都大学大学院医学研究科 社会疫学分野 主任教授 近藤 尚己 先生



今回は10回目の記念大会です！
ぜひお気軽にご参加ください。

2040年を見据えて、ご自身の未来の健康
づくりについて、皆で考えてみませんか。

▼学会詳細はこちら



▼申し込みはこちら



滋賀県立リハビリテーションセンターって？

「リハビリについて相談したい・・・」そんなお悩みはありませんか？相談員がお話を聞き、地域の関係機関をご紹介しますなど、お役に立ちたいと考えています。

【総合相談窓口】電 話： 077-582-9710（平日： 9:00～16:00）

メール： rihasoudan@pref.shiga.lg.jp



3万回以上再生されてます！
疾患をお持ちで無い方でも簡単な
体操として参考になる内容となっ
ています。
日常生活で無理なくできる習慣の
導入としても是非ご活用ください。



リハビリテーションセンター
【YouTubeチャンネル】

<https://www.youtube.com/watch?v=nJeUfw-MJw0>

【編集後記】

来年は滋賀県立リハビリテーションセンター開設20周年、これからも県民の皆様の健康づくりに紐づくような身近な存在でありたいと考えています。次号の特集記事のアイデアもメールにて大募集！



和み（第54号） 令和7年(2025年)11月発行
■編集・発行: 滋賀県立リハビリテーションセンター
〒524-8524 滋賀県守山市守山五丁目4-30(滋賀県立総合病院内)
TEL.077-582-8157 / FAX.077-582-5726 / e-mail: eg30@pref.shiga.lg.jp

