

拓く

健康づくりの
現場から 35



サークル型で行う運動教室(上)
北目衛子氏(左)

高齢者心理に配慮した 運動器機能向上 プログラムで 参加者の意識を変える

(財)宮城県成人病予防協会
健康運動指導士 北目衛子氏

(財)宮城県成人病予防協会では、地域の健康・体力づくりや生活習慣病予防、介護予防などに積極的に取り組んでいる。健康運動指導士・北目衛子氏は、介護予防のためのオリジナル体操や高齢者心理に配慮した特定高齢者向け運動器の機能向上プログラムを開発し、ドロップアウト防止に大きな効果を挙げている。

健康づくり事業を積極展開 宮城県成人病予防協会

(財)宮城県成人病予防協会(仙台市。以下「協会」)は、生活習慣病を予防することを目的に、昭和38年に設立された。仙台循環器病センターと3つの診療所をもち、疾病予防、早期発見、治療ならびに社会復帰に関し、必要な事業を総合的に行っている。協会の事業は、各種健診・検査が柱となっているが、健康づくり事業に積極的に取り組んでおり、介護予防事業や特定健診・特定保健指導な

ど各種保健事業を受託実施しているほか、健康教室や運動セミナー・講演会の開催、健康相談、体力測定などを実施し、県民の健康づくりを支援している。

健康づくり事業を担当しているのは健康増進部健康増進課。仙台市郊外にある市名坂診療所に置かれており、同課には保健師6名、栄養士・管理栄養士10名、健康運動指導士3名(このほか、保健師や栄養士の資格も併せ持った健康運動指導士は4名)の専門職が配置されている。

健康増進課係長の健康運動指導士・北目衛子氏は、スポーツクラブでインストラクターを5年間、(財)仙台市健康福祉事業団で高齢者の健康づくりに5年間携わり、協会に転職して11年目になる。健康運動指導士の資格は平成15年に取得した。資格は「運動指導ができる」という証明になるという。

高齢者心理に配慮した 運動器機能向上プログラムを開発

北目氏は、現在、自治体の特定高齢者支援事業(運動器機能向上事業)を3か所で受託実施している。

この事業での最重要課題の一つは、参加者のドロップアウトをいかに防ぐかであり、終了後に介護予防行動を継続できるかということ。このため北目氏は、①参加者にとって理解しやすいプログラム内容 ②参加者がドロップアウトしない ③終了後も参加者みずからが介護予防活動を継続できることを主眼に、心理学的技法を取り入れ、高齢者心理に配慮した運動器機能向上プログラムを開発した。

仙台市近郊の大和町(人口2万5000人)は、事業の委託先の一つで、平成18年度から高齢者心理に配慮した運動器機能向上プログラムを実施している。参加人数は、各年度8〜18名。プログラムは町の町民研修センターを会場に毎週1回、1回当たり120分、全12回である。

実施内容は、表1のとおり、1〜4回目まではコンディショニング期で、アセスメントを重視。北目氏は「参加者がどんな生活をしているのか、どんなツールが使えるのかなどをきちんと把握することが大切。2〜3回目になると参加者は運動に慣

表1●大和町における実施内容

回数	期	実施内容	留意点
1	コメディシヨニング	事前アセスメント	身体状況の確認、いすの使い方、身体の動かし方
2		PT 評価	1回目の感想を聞きながら運動強度の確認
3		アセスメント結果配布	アセスメント結果の説明で自分の身体を知る
4		ホームエクササイズ①	家庭で行う運動を表示する
5	筋力向上	ホームエクササイズ見直し	家庭で運動ができたか、強度、頻度など確認
6		中間評価	目標の確認、モチベーション向上のための話し合い
7		PT 講話	つえの使い方、膝痛など関節痛のための正しい歩き方、座り方
8		栄養講座	食事や間食のとおり方、塩分、油について
9	機能的運動	口腔ケア講話	お口にも筋トシが大切…健口体操
10		ホームエクササイズ②	ホームエクササイズの変更～運動強度確認
11		事後アセスメント、PT 評価	身体の変化に気づき、生活活動の増加
12		アセスメント結果配布	これからスタートするための方法、自主グループ紹介

れ、指導者との信頼関係もできる。家庭で行う個人プログラムは4回目に表示する」と話す。

5～8回目は筋力向上期。6回目の中間評価では目標の確認とモチベーション向上の話し合いに留意する。7回目に理学療法士（PT）によるつえの使い方や関節痛のための正しい歩き方などの講話、8回目には栄養士による栄養講座がある。講座は、次期9回目の口腔ケア講話と全3回だが、各回にミニ講話がある。

表2●大和町におけるタイムスケジュール

時間	内容
9:00	スタッフ集合・会場設営
9:10	カンファレンス
9:30	受け付け開始 ・名札、体調チェック表受け取り ・受付終了者からセルフチェック（血圧測定） ・運動プログラム指導（個別対応）
9:40	あいさつ、今日の内容について
9:50	ミニ講話「口腔ケアについて」
10:10	運動実技「ボールを使って筋肉を鍛えよう」 ・いす、立位ストレッチ ・きためのズンドコ体操
10:25	休憩
10:30	ソフティボールを使って運動
11:10	クールダウン
11:15	次回のお知らせと日程の確認 ・セルフチェック（血圧測定） ・運動プログラム指導（個別対応）
11:30	解散

9～12回目は機能的運動期。11回目に事後アセスメントとPTによる評価を行うが、身体の変化への気づき、生活活動は増加したかという点に留意する。12回目の最終回では、アセスメント結果を配付し、終了後の取り組み方法や自主グループの紹介を行い、継続を促す。

タイムスケジュールは、運動実技は約60分間（休憩時間を含まない）で、ストレッチ、「きためのズンドコ体操」（後述）、筋力トレーニングを毎回行う（表2参照）。また、受付時間と集団指導終了後に個別対応の運動プログラム指導を行っている。

基本スタッフは協会の健康運動指導士1名と保健師1名、町の保健師

または社会福祉士が1名の合計3名体制が基本。当日の教室開始前にカンファレンス、事後にスタッフフミィティングを行う。参加者一人ひとりにきめ細かく対応する手間のかかる手法を可能にするのは、依頼先との信頼関係が決め手になるという。

3つのポイント

① ドロップアウトさせない

大和町における各年度の参加者の平均出席率は、県平均を大きく上回っており、19年度82・2%、20年度73・3%、21年度83・3%、22年度91・0%である。18年度からのドロップアウト数は21年度と22年度に各1名のみであり、その理由は配偶者の死亡（21年度）、入院のため中断（22年度）という理由である。

プログラムの実施前後の主観的健康観は、「向上」した人の割合が20年度40・0%、21年度33・3%、22年度66・7%で、「向上＋維持」が各年度7割を超えた。また、日常生活の状況を確認する25項目からなる

「基本チェックリスト」でも「向上」した人の割合は20年度73・3%、21年度61・1%、22年度83・4%と高い結果であった。

教室の進行にあたって、留意したポイントは次の3つである。

①参加者とスタッフの位置関係に配慮したこと。血圧測定や問診、会話はスタッフは心理面接で用いられている90度法を取り、スタッフは参加者の右前方に位置した。対面で行うよりも参加者の緊張感が和らぎ親近感が生まれたという。また、プログラム実施中はサークル型で輪になるように座った。サークルの中に指導者が入ることで全員の顔を見ながら行うことができ、参加者も隣りどうしで手を合わせたり、身体に触れ合いながら運動することで互いの会話が促進され、一体感や仲間意識の醸成に役立った。

②親しみやすい音楽に合わせた運動を採用したこと。後述のオリジナル体操「きためのズンドコ体操」を毎回実施した。

③日常生活活動を意識した運動指導を行ったこと。高齢者には運動は特別なものであるという先入観をも

ち、体操に時間をかけるのはむだで家族に申しわけないと考えている人が少なくない。そこで、家事や農作業の合間に運動ができるように工夫し、それが筋力向上や柔軟性向上につながることを伝え、ホームエクササイズに取り入れるように促した。たとえば、台所仕事の前に胸伸ばしやかかとの上げ下げ、孫のお迎えの際にバス停でふくらはぎ伸ばしをするなど。また、運動名は、運動用語を使わず、「ストレッチ→伸ばす」というように一般的な表現をしている。

オリジナル体操は2回の フィットネスダンス賞を受賞

「運動は苦手という人は多い。そうした人が抵抗なく運動できるようにするのが役割」と北目氏は話す。北目氏が考案した運動プログラムの「きためのズンドコ体操」は平成19年にフィットネスサミット(財)健康・体力づくり事業財団共催)自由部門で、「ゆったりふあつとエクササイズ」は21年に課題部門でそれぞれフィットネスダンス賞を受賞した。きためのズンドコ体操は、歌謡曲に振りつけた転倒予防のための体

操で、体力や環境に合わせて選べるように立位、いす、座位の3パターンがある。曲は覚えやすいように替え歌にアレンジ。左右・斜め前後に手を伸ばしながら歩くなど簡単な動作の繰り返しが多いのが特徴で、容易に継続できる。筋力、平衡性、柔軟性などの運動器機能の改善・向上に効果がある。

10年ほど前に一般高齢者向けに開発し、「自宅でもできる体操を」という参加者からの要望で3パターンをつくった。対象が一般中年者の場合は倍カウントにする。

ゆったりふあつとエクササイズは20年6月の岩手・宮城内陸地震時、エコノミー症候群予防のため避難所生活で実践してもらおうと考案。下肢のストレッチに重点を置いてつくられている。

北目氏は、大和町の運動普及員らと協働して、米どころ大和町をテーマに田起こしから収穫までの一連の動作による楽しい運動も考案している。「健康運動は型にこだわらないのが魅力。住民主体を大切にし、健康運動のよさを理解し実践する人づくりをしていきたい」と話す。

心理学的知識と技法を 積極的に導入しよう

大和町での取り組みでは、回を重ねるにしたがい参加者に積極的に参加する姿勢が生まれてきたという。たとえば、力仕事も含まれる会場設営や後片づけを参加者どうしが自主的に協力して行ったり、教室の最終日に「お別れ会」を企画してくれたりするようになった。北目氏はこうした積極的な行動力に驚いた。参加者には個別体操プログラムとともに、月目標(畑に行く前に足伸ばしをする)などと毎日の血圧・運動・体重を記録する運動カレンダーを渡している。健康カレンダーの記録はスタッフに「見せなくてもよいのに見せる」参加者がかなりいる。

終了後の継続につながる積極性や意欲の向上が生まれたことについて、北目氏は、前述の3つのポイントの効果を次のように考察している。特定高齢者は体が弱ってきた自覚があり、参加は「いまさら」という迷いや抵抗感が強くある。ポイント①の90度法とサークル型の採用は、こうした参加者の抵抗感を減らす工

夫として有効である。参加者にとって、指導者が「人として接する」他の参加者と「人として交わる」とは「集団に受け入れられたという感覚」を得るために重要だという。

プログラムの内容についていけるかどうかは、参加者が自分の価値を測る基準である。ポイント②は、運動することができたことで自己効力感が高まり、「やればできる」という思いで自分の価値や自尊心を回復させることにつながった。

特定高齢者は閉じこもりがちである。ポイント③の運動と同じ効果を生活活動で得るといふ方法は、運動に対する先入観を変化させ、運動は日常生活活動とイコールで、身体を動かして何かをすることに意味があることを気づかせ、さらにこの方法を地域に伝えるという役割を参加者に与えたようだという。「自分は役に立つ、自分は必要とされている」という思いは、地域社会への復帰を促す。

北目氏は、高齢者心理に配慮したプログラムの実施から「運動指導に心理学的知識と技法を積極的に導入する必要性を強く感じる」と話す。