

拓く

健康づくりの
現場から 44

地域で知的障がい児の 運動の習慣化に取り組む

健康運動指導士 荻野ひとみ氏

フリーランスの健康運動指導士・荻野ひとみ氏は、地域で障がい者や高齢者等ハンディのある人たちの健康づくり・運動指導に取り組んでいる。平成10年から行っている知的障がい児の親子ボール体操教室では、ボールエクササイズにより、集中力やバランス力の向上など、障がい児の心身の健康づくりに効果を上げている。

軽快なリズムにのって 夢中でボール運動

北海道旭川市内の市立体育館。午後4時半、障がいのある子どもたちが元気よく体育室に入ってきた。週1回、市内在住の健康運動指導士・荻野ひとみ氏が平成10年から主催している、知的障がい児の親子ボール体操教室「ボールエクササイズクラブ」の開催日である。

現在のクラブの児童会員は、小学生から高校生までの知的障がい児6名だが、その日の体調などで全員が集まることは少ない。この日は養護学校高等部T君と中等部K君の2名。その入室の様子から、この日を心待ちにしていたことがうかがわれる。

体育室の黒板には大きな仮名文字で、「①ボールではずもう、②ボールでポーズ、③ストレッチ」とプログラムが書き出されている。健康状態をチェック、ボールの調整を確認し、みんなであいさつしたあと、ポップス系の軽快なリズムの音楽が流れ、レッスンが始まった。直径40～60cmの塩化ビニール製エクササイズボールに座り弾ませ上下動する。座った時点で足が90度の状態で床についていることがポイントの一つだ。

T君は水頭症・視野狭窄・視覚認知障害があり教室参加6年目、K君は自閉症で教室参加3年目。ボールから落ちないようにバランスをとるのは結構難しいのだが、二人とも上手にボールに座り、夢中でボールを弾ませている。やがて「晩ごはんが楽しみの人、手を挙げて！」「晩ごはんのあと、おやつも食べたい人！」と荻野氏の元気な声がかかり、軽い上下動に手の振りがつき、止めてグー・チョキ・パー、手合わせなど、さまざまな動きが加わっていく(写真1)。当初緊張していたT君に笑顔が出てくる。K君は上下動だけがリラックスして楽しそうだった。

開始から25分ほどして黒板の「①ボールではずもう」が消され、「②ボールでポーズ」のプログラムに移った。この運動は、ボールを支えにして行う背筋・腹筋運動などコアトレーニングで、ボールを使ってさまざまなポーズに挑戦する。この日、T君は初めてボールに腹をのせて両脚を伸ばすことができた(写真2)。



ボールでの上下動から手合わせ動作などを楽しむT君(上)と荻野ひとみ氏



初めてできたポーズにT君を含め、みなから笑みがもれる

黒板から「②」が消され、ボールを使った「③」のストレッチで終了。所要時間は60分、運動時間は40〜45分ほどである。レッスンはみんなの後片づけ(ボールを所定の場所に戻す)。T君は後片づけも楽しそうに、満面の笑みで「上手だったね」と幾度も繰り返していた。

ボールエクササイズで姿勢やバランス力が改善・向上

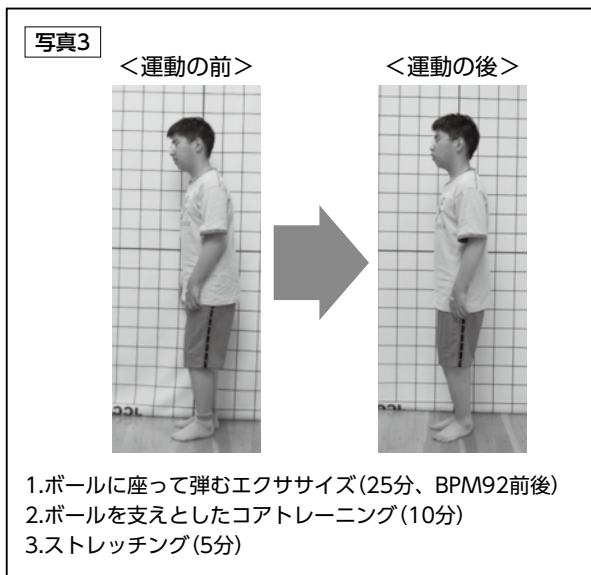
ボールエクササイズは、健康運動でよく行われているが、元来、知的障がい児の療育やリハビリテーションのために開発され、医療現場で行われてきた「ボールセラピー」である。荻野氏は、平成9年に札幌市で開催された北海道エグザミネアの会主催のボールエクササイズ講習会に参加し、プログラムに取り入れた。

教室の目的は「楽しく身体を動かすこと」である。「知的障がい児にとっては(楽しい)が唯一確かな動機」(荻野氏)になるといふ。

ボールエクササイズのもくとして、①余分な筋活動の抑制 ②正しいアライメント(脊柱を正した姿勢) ③スタビライゼーション(固定性)を高

める ④モビライゼーション(可動性)を広げるなどがある。ボールで弾むには、脊柱をまっすぐにして体幹を安定させ、その周りの筋肉を使わなければならぬ。知的障がい児では、身体能力の測定自体が困難なうえ個人差も大きいため、効果を数値化することは難しいが、最初はいまぐれできなかった子どもたちも、1年たつと25分間座って飛び跳ねるエクササイズを休まずこなすことができるようになるという。

また、脊柱のバランスが崩れている子どもが多いが、姿勢の改善も見られる(写真3)。保護者等の聴き取り



では、レッスン後は「情緒が安定」「積極性が出てきた」など、子どもたちの様子に変化が見られるという。

ボールに座って行う上下動は、脳を刺激して意識を覚醒、集中させる効果があるといわれている。荻野氏は、知的障がい児にとってボールエクササイズは「心と身体の安定にきわめて有効」と話す。ボールに乗って弾むはつきりとした動作はだれもが理解しやすく、移動が少ないので管理もしやすい利点もある。

しかし、知的障がいといっても、種類・程度・持病の有無など十人十色。多動、こだわり、集中できない、人の動作をまねない、コミュニケーションしないなど

さまざまな工夫をしている。一つは、とまどわずに落ちて着いて取り組めるように、教室の始まりと終わりをはつきりさせること。前述のプログラムの書き出し・消去がそれぞれ、参加者にこだわりの強い

人がいるときは曲名、字の読めない人がいるときは動作の簡単な絵を書き加える。

上下動を長く続けるためには「音楽はとても重要」と言い、親しみやすい選曲、心拍数を踏まえた跳びやすい速度設定をする。前述の教室の選曲は、「ばら色の人生」「翼をください」「会いたかった」「サザエさん(エンディングテーマ)」など7曲。また親子が楽しめて盛り上がる雰囲気づくりを心がけており、選曲とともに声かけが巧みだ。

障がいのある人には健康づくりや運動は重要な課題

荻野氏は、旭川市で最初のエアロビクスの有資格インストラクターであり、インストラクター歴は28年に及ぶ。障がい児との出会いは平成5年、当時3歳だった娘さんが自閉症と診断されたときに始まる。

「障がい者にもフィットネスは必要」と、ボランティアとして6年に市の体育館で週1回、情緒障がい児・知的障がい児の小学生(健常児も参加)を対象にリズム体操を指導したのを手始めに、翌年には自治体の運営す

知的障がい者の小規模作業所でのエアロビクス指導を展開。作業所では、少ない予算を割いてボールを購入してくれるところもあり、60〜90分間のボール体操やリズムダンス等を行った。高齢や肢体不自由の方の場合、いすに座ってエクササイズを実施する場合もあった。以降、現在まで障がい者の運動指導にかかわり研究を重ねてきた。

現在、親子ボール体操教室のほか、盲学校・養護学校、療育センターや共同作業所など、各種障がい者福祉施設で主に教職員を対象にボール体操を指導している。報酬は有償ボランティア並みの水準である。

障がいのある人の多くは、心身と



写真4
エアロビクス愛好会は、地域の顔なじみのメンバーで
気楽にできる魅力がある

もにバランスよく発達しているとはいえず、偏食や肥満などで生活習慣病になりやすい傾向にある。「障がい者は健常者の倍、健康づくりを心がける必要がある、フィットネスの普及が必要」(荻野氏)だが、課題は後継の指導者がいないこと。デイケアなど通所施設の需要は高いが、施設も障がい者も経済的余裕がなく、ビジネスとしてかかわっては生計が維持できないからである。

指導にあたっては「指導者としての力量は必要だが、個々の障がいについて勉強することが最も大切。また、偏見をもたずに受け入れて接するところが大切」と話す。

自治体とも連携し、子どもから高齢者まで幅広く運動指導

荻野氏が指導している対象は、子どもから高齢者まで、健常者から要介護者・障がい者までと幅広い。現在、エアロビクス・ピラティス・ボール体操の指導など、週十数本のレギュラーをもっている。

活動は地域密着型で、長く続いているものが多い。その一つ、地区公民館で週1回、地域住民のエアロビ

クス愛好会への指導は20年になる(写真4)。会のメンバーは30歳代〜60歳代までの18名。徒歩か自転車ですぐ参集できる距離に住む主婦たちである。所要時間は準備や休憩等を含めて90分ほどだ。

荻野氏は運動実施中ずっと声かけを続ける。「さあ、それでは足を軽く上げてケンケンします」「ケンケン速いのをいってみますよ」といった具合に、ハリのある声でテンポがよく、大切な健康情報が込められている。「気持ちよい汗をかき、先生から元気をもらえる」が参加者の声で、継続の理由でもある。

旭川市の隣りの上川町の介護予防事業にもかかわっている。対象者が少ないケースでは、保健師と一緒に自宅訪問して話を聞く。体操をその場でを行い、保健師がそれを写真に撮って送り、継続できるようにしている。

地域に根づいた活動をしていくためには、地元の自治体や団体・企業等との連携が必要だが、フリーランスには不利がある。また指導予定日のキャンセルは許されない。常に最新情報を得てレベルアップも必要だ。荻野氏は、平成10年に旭川

でも勉強できる場をつくりたいと、市内等で活動しているインストラクターらに呼びかけ、「旭川フィットネス協会」を立ち上げ、情報交換や代行、ケース研究や講師を招いた勉強会を行ってきた。

人とのつながりを大切に 仕事の分野を拓く

荻野氏は旭川市の出身。上京して美術大学で油絵を学び、教員資格をとって帰郷し結婚。育児中に「エアロビクス講師が旭川にいない。やってみない」と友人から声をかけられたのが、インストラクターへの第一歩になった。小中学生でバレエ、大学ではモダンダンスや舞踏に明け暮れていただけに、「踊ることなら」と引き受けたが、レッスンを受けてみて、その大変さに驚いた。札幌や東京でレッスンを受け、旭川で教えるという生活を数年続け、A D I資格を取得。活動の幅を広げるために健康運動実践指導者、さらに健康運動指導士の資格を取得した。荻野氏は「運動指導の機会は広がっている。人とのつながりを大切にし、新しい分野を拓いてほしい」と話す。