



澤晶子氏(右から2人目)とFitness Ja-nぐるの介護予防運動指導メンバー

拓く

健康づくりの
現場から 45

運動指導者でチームを組み、介護予防を効果的に推進する

Fitness Ja-nぐる 健康運動指導士
澤 晶子氏

健康運動指導士・澤晶子氏は、指導者等の力を結集し、子どもから高齢者までさまざまな人たちの健康づくりに多角的にアプローチし、幅広く活動している。平成18年から運営を受託している介護予防教室では、集団指導と個別指導、運動継続のための環境づくりなどに取り組み、成果を上げている。

指導者集団「Fitness Ja-nぐる」を立ち上げ、活動の幅を広げる

鳥取市在住の健康運動指導士・澤晶子氏は、運動指導者の育成を図り、チームを組んで健康づくり活動を展開できるように、指導者グループ「Fitness Ja-nぐる」(フィットネス ジャングル。以下、「ジャングル」)を組織している。「指導者の横のつながりをつくって協力し合ったり情報交換したり、よい意味で競争し合えたら」と平成10年12月に立ち上げた。現在メンバーは、

インストラクター20名(うち専属スタッフ10名)、看護師1名、事務2名である。

澤氏は、短大で学校体育を専攻し、卒業後、とっとり社会保険センターで運動指導員として2年間勤務し、その後独立。フリーのフィットネスインストラクターとして活動していたが、ジャングルを創設したことで活動の幅は飛躍的に拡大した。

取り組んでいる事業の内容は、高齢者の介護予防や転倒予防の講演・実技指導をはじめ、生活習慣病や腰痛・ひざ痛、肩こり等の予防・改善、ウォーキング、エアロビクス、水中運動、ヨガ、ピラティス、キッズダンスや産前産後のマタニティビクスなど、実に多彩。子どもから中高年とさまざまな人を対象にしたレッスン、定期教室を数多く展開する。

また、「鳥取砂丘ウォーク」や「ゆるきやらカップ」のステージ企画・運営など各種大型イベントも手がけ、指導者スキルアップセミナーの開催など指導者の養成にも取り組んでいる。

ジャングル設立の理念は、「運動で、より多くの人の心と体を健康に！」

である。澤氏は、ご当地体操の作成・普及も行っており、鳥取市介護予防体操「しゃんしゃん体操」、岩美町介護予防体操「玉手箱体操」、八頭町介護予防体操「やずっこ体操」、鳥取県健康体操「日常生活ストレッチ」などがある。

自治体の介護予防事業を受託
高齢者の運動指導に力を入れる

ジャングルでは、市町村からの委託を受け、長期的な介護予防教室を運営している。その一つ、岩美町の介護予防教室は、平成18年度から取り組んでおり、23年度までに17クール、延べ295人に実施。参加者は、65歳以上の1次・2次予防高齢者である。

岩美町(人口約1万3000人)は、兵庫県に隣接する県東北端に位置し、世界ジオパークに認定されている山陰海岸に面する町だ。高齢化(高齢化率29%)が進行していることから、町は介護予防事業に積極的に取り組んでいる。実施にあたり町は参加者の選定と会場への送迎を行い、ジャングルはそのほかのヘルスチェック、身体測定・体力測定、プロ

プログラム作成および指導、個人評価など教室の運営と事業評価を受託している。ジャングルの健康運動指導士、看護師等のメンバーでチームをつくり実施してきた。

教室の内容は、週1回90分、3か月間で1クール。目的は、関節可動域の改善、バランス機能と下肢筋力の維持向上を図る転倒予防、および有酸素性作業能力・筋力の向上である。運動は、ウォーミングアップ、末端部の運動、筋力トレーニング、有酸素性運動、バランス運動、口腔体操などである。

事業を担当する町の保健師は、ジャングルを委託事業者に選んだ理由として、①町内の状況を把握し、②参加者一人ひとりの身体状況や支援目標を町と共通理解のうえ、③町と連携して成果につなげていることなどを挙げた。

複数の指導者による集団・個別指導で介護予防の効果を上げる

岩美町の平成21年度介護予防教室(3クール。参加者延べ40名)は、平均88%という高い参加率を維持した。事業評価は、身体測定(身長、

体重、BMI、体脂肪率、血圧)では有意変化は認められなかったが、体力測定(握力、長座位体前屈、開眼片足立ち、ファンクショナルリーチ、Timed up & go、最大歩行速度、下肢筋力)では全項目で有意な効果が認められ、体力の向上が示唆されている。(表参照)。

表●岩美町介護予防教室参加による体力測定の変化

測定項目	開始時		終了時		有意差* p値
	平均	SD	平均	SD	
握力(kg)	21.1	3.0	24.1	4.9	p<0.05
下肢筋力(秒/10回)	18.1	3.4	12.3	1.6	p<0.01
長座位体前屈(cm)	37.6	2.6	42.2	3.5	p<0.01
開眼片足立ち(秒)	46.9	49.7	59.3	44.3	p<0.05
ファンクショナルリーチ(cm)	31.7	5.6	39.3	5.4	p<0.01
Timed up & go(秒)	6.9	1.3	6.0	0.6	p<0.01
5m最大歩行速度(秒)	2.9	0.4	2.5	0.4	p<0.01

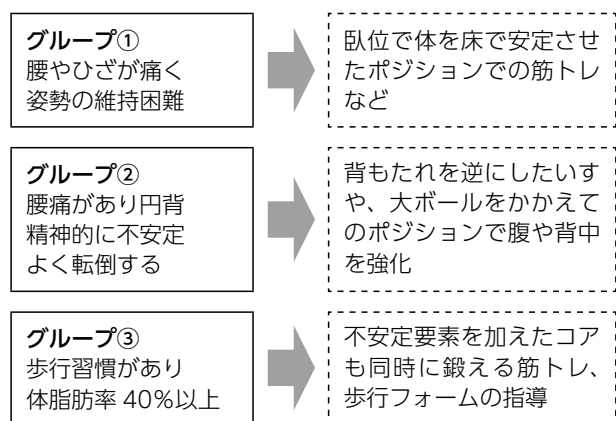
*有意差検定は、対応のあるt検定を用い、p<0.05を有意水準とした。
○参加者は65～87歳の36名(男性3名・女性33名。平均年齢76歳)。うち22名は2次予防高齢者。
○下肢筋力は、1期2期18名のみ測定した結果。



参加者の状態に合った指導を心がけ、3グループに分けた運動指導を実施

澤氏らは、より効果を上げるために、町と連携しながら、さまざまな工夫を行っている。
一つは、全体のプログラムは、参加者が決定した時点で健康運動指導士が行政担当者によく打ち合わせし決定する。そのクールの参加者に合わせて、たとえば、認知症予防のプログラムを取り入れる、うつ傾向の参加者が多い場合は居心地のよい雰囲気づくりを意識するなどだ。
また、集団指導と個別指導のメリットを最大限に生かせるように、複数の運動指導者で指導にあたる。体力や健康状態の似通った参加者を

図●岩美町介護予防教室におけるグループ分け例(平成21年度)



3つの小グループに分け、グループ担当の指導者が参加者の状態を見ながら、同じ要素の動きの中で負荷や強度を変えた個々の運動を行っていく(図参照)。
モチベーションを高める工夫として、参加者主体で個別メニューを作成している。運動指導者が参加者各人と相談して、家でもできそうなもの、覚えられそうなものを作成し、最終的に「自宅でも続けてねっシート」として手渡す。
さらに、こうした工夫に加えて、毎回の送迎、町の保健師による訪問、ケーブル放送での教室案内、欠

席の続く参加者へのフォローなど、町が参加しやすい環境づくりを担っている。澤氏は「行政との関係プレイを図りながら教室運営できたことも相乗的に働いた」と話す。

高齢者が運動を生涯続けるためのシステムづくり

教室終了後の運動継続・モチベーション維持は大きな課題である。澤氏は、これから運動を始めた人や体力に自信のない人でも無理なく楽しく参加できるワンコイン500円サークル「にこにこ体操サークル」事業を展開している。

「近くで！ 安くて！ 気軽に参加できる！ 簡単に低強度の運動サークル」が特徴で、このサークルが介護予防教室や生活習慣病予防教室、特定保健指導等の終了後の受け入れ先になっている。

地域の公民館や体育館等を会場にして、参加費は1回500円。鳥取市を中心に、リズムウォーキング、ストレッチヨガ体操、骨盤調整、ピラティス・ヨーガ、リズムエアロ体操、シエイプアップ体操、筋力アップ体操など、さまざまなサークル、教室が

ある。自分の好きなクラスに、都合のよい曜日・時間・会場に参加するシステムである。

この事業のきっかけは、15年前、鳥取市の一般対象生活習慣病予防教室で運動指導を担当したこと。教室終了後、担当保健師に1人500円で自主サークルを指導してもらえないかと言われたことからスタートした。当初、冬場は参加者0人、収入はないのに会場の体育館使用料を払って帰るという日もあったというが、保健師に協力してもらいながら試行錯誤を重ね、現在、



地域に広がる「にこにこ体操サークル」

サークル数は20に増えた。

会場費、指導料、税金を払うとプラスマイナスゼロだが、澤氏には「人でも多く生活の中に運動を取り入れてほしい」という思いがある。指導者の活動の場を増やせるというメリットもある。

今後の目標は、参加者の少ないサークルが地域に根つき成長するよう指導者のスキルアップをめざすとともに、「総合型地域スポーツクラブのように」1地区1サークル程度に拠点数を増やし、地域の交流の輪を広げること。このため、「会費制にしてサークルを自由に利用できるサークルパスを考えている」と話す。

今後、虚弱で閉じこもりがちな高齢者はますます増加する。澤氏は「民間の健康運動指導士は、行政との連携を強化してより多くの高齢者に働きかけることができるよう、地域の実情に合った介護予防事業のしくみをつくっていく必要がある」と話す。

前述の岩美町内には週1回開催の3つの体操サークルがあり、町がバスを運行して運動継続を支援、介護予防教室後半では参加者が体操サークルへ移行できるようサークル

の流れを意識した内容で指導している。

健康運動指導士は運動を通じたQOLナビゲーター

澤氏は、健康運動指導士について「専門的な知識や指導技術は必要だが、求められているのは運動指導だけではなく、一生を通じて体を動かすこと。しかもナビゲーターの役割」と語る。そのため、指導者である以前に、人としてのコミュニケーションを大事にしているという。また、「インストラクター一人ひとりが自覚をもつて勉強し、スキルアップすることが必要」と言う。

健康・運動指導の需要は増大しているが、鳥取県は健康運動指導士が少ない。澤氏は、平成22年、インストラクターが集い、情報交換や指導者研修の場として、市内にある実家を改造してスタジオをオープンした。「ジャングルに行けば何かを学べるよ」というスタジオにしていきたいという。ジャングルを設立して14年。事業が拡大し、法人化を検討している。