

拓く

健康づくりの
現場から 48



子どもの笑顔があふれる「コアキッズ体操」(上)。樋口氏(左)と山岸氏



健康運動指導士による保健師・ 栄養士と連携した市民の健康・ 体力づくり推進運動

新潟県糸魚川市
健康運動指導士 樋口 和子氏

糸魚川市では、「運動」を重視した健康づくりの施策を展開している。子どもの発育・発達過程を重視した体操や、地区単位の運動教室など、市の取り組みを通して、行政において健康運動指導士が市職員として働く強みや、その果たすべき役割が見えてくる。

健全な発達のため 積極的働きかけが必要

新潟県最西端に位置する糸魚川市は、平成17年3月に1市2町が合併・発足した。次世代育成支援として、0～18歳までの一貫した教育方針の下、「日本一の子どもを育てる」ことを目標に掲げている。

22年には、「こども課」が新設され、これまで母子保健、保育園・幼稚園、教育委員会と分断されていた子どもの育成を、一つの流れとして総合的に考える施策が可能になった。

その取り組みの一つが、健康増進

課健康づくり係の健康運動指導士・樋口和子氏が中心となって進める「いといがわコアキッズ体操」である。元体操選手である樋口氏は、30年以上ジュニア指導に携わってきたなかで、近年、子どもの体力低下を実感した。体操を教える以前に、まっすぐ走る、ケンケン、スキップなど基礎的動作ができない子どもが増えており、このまま年をとっていったらどうなるかと危機感を抱いていた。そんなとき、日本コアコンディショニング協会の発育発達理論とキッズコアコンディショニングの考え方に出会い、協会監修のコアキッズ体操を取り入れることにした。

「まっすぐ立つ」というヒトの基本機能は、生後、産声↓寝返り↓お座り↓ハイハイ↓立ち上がりという発達過程を経て、自然に体幹が鍛えられて習得される。しかし、現代は姿勢が悪い、まっすぐ立てない、疲れやすいという子どもが急増しているという。コアキッズ体操は、発達過程に沿った動きを再学習することで、良好な姿勢と安定した体をつく

ることを目的としている。

「コアキッズ体操」で 重心が安定する効果を実感

平成22年度からは保健師による保育園での健康教室の際、樋口氏が同行し、運動機能についての講義と、コアキッズ体操を実践している。依頼のあった小学校でも、コアキッズ体操の指導を始めており、市職員の作曲による体操のCDも作成した。

指導では、体操の前後に片足立ち、そんきょ蹲踞を行う。1回の体操で「片足で立てるようになる」「走るのが速くなる」「まっすぐ走れるようになる」という効果が実感できる。参加した子どもからも「体操のあとは体が軽くなった」という感想が聞かれる。

23年6月、樋口氏は市内の保育士研修で約110名に対し講義を実施。後日、保育士から「もうすぐ1歳になるが、寝返りもハイハイもしない子どもがいる」という相談が寄せられた。「特に足が発達しておらず、足指の骨が針金のように細かった。理学療法士のアドバイスを受けて、なるべく足に触れて動かすこと

で、感覚を刺激するよう指導した」（樋口氏）。その後、月1回程度のフォローと、保護者、保育士、保健師、樋口氏による四者面談を行った。保育士の取り組みもあり、無事に歩けるようになったという。

樋口氏の取り組みが、保育や教育の現場にスムーズに取り入れられるのは、健康運動指導士と保育士や保健師との連携が取れていることが大きい。こども課親子健康係の保健師の山岸圭子氏は、保育園と連携し19年度より、子どもの心と体を育てる「じゃれつき遊び」を進めてきた。「遊びが十分な園では、園舎が狭くても子どもどしがぶつかることはなかった」と語る。以前は、ハイハイが遅くても、そのうちするだろうと様子を見ていたが、樋口氏の話聞いて、改めて発達段階に応じた働きかけの重要性に気づいた。

しかし、保護者が危機感をもっていないケースも多いという。樋口氏は「だれかが介入しなければ、ふつうの発達ができにくい時代になっている。体のベースをつくることは、将来の生活習慣病予防や介護予防、夢に向かっていく健全な心身を手に

入れることにつながる。健診で発育に心配のあるケースの相談につながるなど、入園前の親にアプローチする方法を検討したい」と話す。

「くつでもぎくつでもだれでも」市長が健康づくりを号令

また、市は平成18年度に「健康いといがわ21」計画を策定。同計画は6分野からなるが、特に「身体活動・運動」と「栄養・食生活」が大きな柱になっている。健康づくり事業としては、水中運動教室や健康体教室とともに、市長の「いつでも、どこでも、だれでもできる健康づくりの運動を推進する」という指示に基づき、樋口氏が作成した「健康づくり体操」を行う「地区運動教室」が展開されている。「すべての市民が参加できるように、公民館でもできる体操を考案した」（樋口氏）という健康づくり体操は、コアキッズ体操と同じく、まっすぐ立つという人間の基本機能を伸ばし、姿勢を改善して動きやすい体をつくるコンディショニングを目的としている。

19年に3か所112名からスタートした地区運動教室は、23年度に

は、17か所、登録者は550名に上っている。日ごろ運動をしていない人を対象とし、指導は各地区で養成した地区運動推進員によって行われる。推進員は有償ボランティアで、1か所に対して1人が責任を負うのを基本としている。

コアコンで体の痛みも改善

「運動＝ハード」というイメージをもつ人が多く、参加者のなかには「物足りない」という感想を抱く人もいるという。物足りない方には、この教室は卒業かもしれませんがねと声をかけつつ、体幹を鍛えることが、スポーツや日常生活の基礎となる体づくりになることを伝えるようにしている。体操の前後、あるいは体操を行った日と行わなかった日の体調の違いを比べてもらい、気づきの体験を大事にしている。

参加者へのアンケートでは、「体や気持ちよくなった」「運動をするようになった」「体の痛みが改善された」「教室は楽しい」といった声が多く、活動的になり、体力の維持・増進に寄与していると見られる。

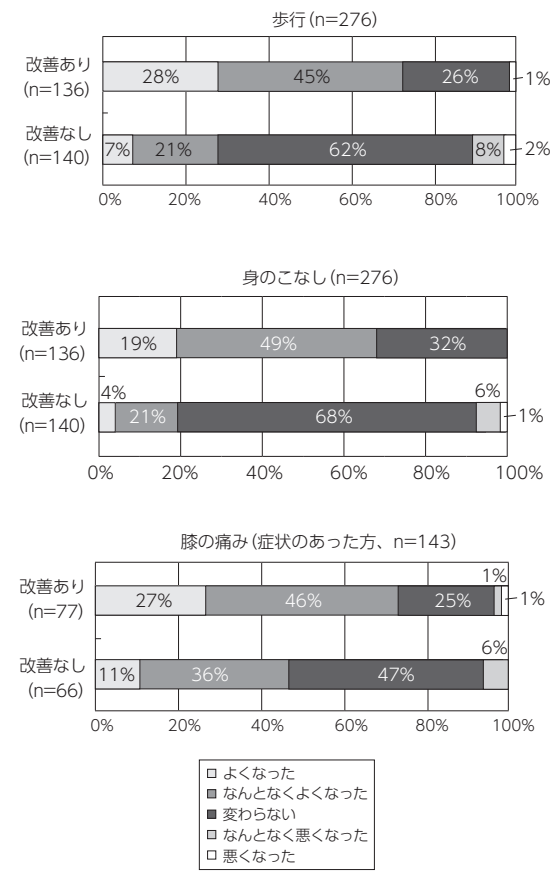


「地区運動教室」で筋トレに励む

また、教室に参加して、姿勢改善効果を感じている人が約半数いる。アンケートから姿勢改善のある人とならない人で「歩きやすさ」「身のこなし」「膝の痛み」などの改善状況を比べると、姿勢改善がある人はない人に比べて、改善率が高く、姿勢改善の重要性が示唆された（次頁・図参照）。なかには「膝の痛みが軽減し、通院回数が減った」といった感想もあった。客体は少数ではあるが、今後医療費分析も進めていく予定だ。

だれでも簡単に実施できて、楽しく効果を実感できる体操は、継続へのモチベーションも上がりやすい。

図●姿勢改善度別の機能・痛みの変化
(平成23年度地区運動教室アンケート)



「体の調子が悪くても、もう年だからとあきらめてしまう人が多いが運動教室を自分の体に関心をもつきっかけにして、いろんなことができていく」と樋口氏は話す。今後、さらに多くの市民が身近な教室に通えるよう、開催地区の増加をめざす。

**運動習慣のある人が増加し
中間評価で目標値を上方修正**

「地区運動教室」は、平日の日中に行っているため、参加者のほとんどは高齢者だ。また「水中運動教室」や「健康体教室」も含め、男性の参

加率は全体の10%に満たない。

そのような状況において、若年層の参加が多く、男性の参加率が全体の6割近くを占める健康づくり事業がある。この「ザ・チャレンジ事業」は、3人一組で目標に取り組む事業で、平成23年度は1か月に合計歩数100万歩以上をめざす「チーム100万歩」、3か月に減量の合計10kg以上をめざす「チームマイナス10kg」、3人が週2日以上を休肝日とする「チーム休肝日」の3種類が行われた。導入時は、結果の評価方法に頭を悩ませたそうだが、「取り組もう」という意思が重要なので、自己

申告にした。実際は、達成できなかった人も正直に申告している(樋口氏)。

さらに、23年4月には、トレーニングマシンやスタジオ、入浴施設を備えた「糸魚川市健康づくりセンター」はびねすをオープン。指導は民間に委託しており、男性や若年層を中心に多くの市民が通っている。

当初、「健康いといがわ21」では、運動習慣を身につける人の割合を「男性25・3%・女性18・2%」から、「男性35%以上・女性30%以上」まで増加させることを目標としていた。しかし、22年度に実施した中間評価で、予想以上の増加が見られたため、「男性39%以上・女性35%以上」へと目標値を上方修正した。

**運動教室では栄養学
栄養指導では体操を**

健康運動指導士は、保健師や栄養士と常に密に連携しており、地区運動教室や健康体教室でも、年に一度は栄養士による食生活についての講義を開いている。

また逆に「健康いといがわ21」の栄養・食生活の分野では、副菜の摂

取量を増やし「わかさを保ち、かみカミよく噛み、めタボ予防」をする「わかめを食べよう運動」を進めているが、ここでも「運動」についての指導が行われる。PRソングの「わかめを食べよう歌」に合わせて、「わかめ体操」を作成し、保育園や出前講座などで実施している。健康増進課保健係の横澤幸子氏は、「健康教育で、栄養の講義だけを行うより、運動に関する情報を取り入れたほうが、知識が参加者にしみ込みやすいと感じる」と話す。

健康増進課では、骨密度を測定する骨粗鬆症相談会を毎月開催している。ここでも保健師が測定を行い、栄養士が食生活についてアドバイスし、健康運動指導士が骨を丈夫にして転倒を防ぐための運動についての講義と実践を行うという理想的な連携が取られ、毎回50名前後が参加する人気の高い相談会になっている。

糸魚川市の健康づくりの今後について樋口氏は、「ここは運動、ここは栄養と分けて扱わずに、市民に役立つ情報や取り組みという視点を最優先にして、関係者と協力して提供していく」と語る。