

拓く

健康づくりの
現場から 54



地域密着の実力派ボランティアのゆふいん水中運動リーダー（上）。古賀氏（左）

「健康は湯の中にある」 温泉を活用して疾病・障害者の 健康づくりを支援する

(株)パル フィットシステム代表取締役
健康運動指導士 古賀 眞澄氏

九州地方には良質な温泉が多い。健康運動指導士・古賀眞澄氏は、九州各地で温泉を活用した健康支援型の「新湯治」を企画・推進するとともに、水中・湯中運動リーダーや介護予防リーダー等の人材養成に取り組み、生活習慣病予備群や障害のある人たちの健康の保持・増進、運動の生活習慣化に成果を上げている。

温泉を活用して水中運動で 疾病・介護予防に取り組み

健康運動指導士・古賀眞澄氏は、平成11年に(株)パルフィットシステム（福岡県大牟田市。以下、「パル」）を創業した。主な事業は、健康増進施設や温泉利用型健康増進施設における、健康づくりシステムの企画・開発・コンサルティング、運動・温泉・水中療法の企画・指導・評価、水中・湯中運動リーダーや介護予防リーダーの養成などである。運動支援対象者は、幼児から高齢者、疾病・障

害のある人たちと幅広く、活動の地域は大分・宮崎・熊本・福岡・鳥取各県の自治体を中心に広範に及ぶ。

日本は温泉大国。古くから農閑期や漁の後の休養や、病氣療養を目的に長期にわたって保養する湯治の生活文化がある。水や温泉を使ったアクアセラピーが疾病予防や回復期・維持期のリハビリテーション療法として有効であることは、世界各国で認識されているが、日本では医療や介護を提供する側との連携は十分に図られていない。

古賀氏は、地域の資源である温泉と運動をリンクさせ、伝統的な湯治に対して、運動不足や肥満など生活習慣病予備群の人たちが、湯中運動で筋と関節を整える「新湯治」を提唱、湯中運動による健康づくりを推進している。古賀氏が水中運動に取り組みようになったのは、指導していた健康体操サークルで、「運動は好きだが、運動するとひざが痛む。医師には体重を減らせと言われるが、動いて減らそうとすると痛いので、もう続けれない」という関節症をもつ会員の退会理由からだ。運動指導のプロとして、運動に意欲もあり運

動の必要性も感じている対象者に対して、希望にかなった支援ができずに、くやしさをしたという。これが原点になった。

陸上運動は、肥満や関節症のある人にはきつい。水中運動は、浮力により重力から解放される（運動しやすさ）、水圧により血流が促進される（心臓の負担が少なく息切れしにくい）、抵抗は三次元的に筋力を使う、体温と体温の差が代謝率を向上させるなどの特性がある。しかし、古賀氏は、「低体力者には通常のプールの水温は低すぎるので、温泉がよい」と話す。

湯中運動は、浴槽でできて短時間で温熱効果をより高くし、ゆっくり大きな動きをしても身体が冷えにくいという特性がある。加えて、運動に苦手意識をもっている人に対して、ただ単に「運動に来ませんか」とアプローチするより、「温泉に行つて身体を手入れをしませんか」という呼びかけはインパクトがあり、優れた動機づけになるという。

温泉浴槽プログラム 「湯の花運動」を開発

パルが取り組んでいる健康づくり

事業は、高齢者・疾病をかかえる人・障害者の身体活動能力・QOLの改善と、その継続的支援のためのシステム構築、プログラム開発が目標である。古賀氏は、パル創立前の平成9年からシステム開発を手がけており、大分県の湯布院町(現・由布市)や直入町(現・竹田市)などで取り組みを始めている。

水中運動がよいといっても、運動方法が正しくないと効果は上がらない。そこで、湯布院町では11年度から「ゆふいん温泉健康館」の活性化を目的に、基本的な水中運動プログラムを作成し、養成した水中運動リーダーを通じて町民に広く伝達している。また、12年から住民主体の「ゆふいん健康温泉サミット」を企画・運営して、今年で14回目を迎えた。直入町では14年度から温水プールではなく温泉浴槽での湯中運動プログラム「湯の花体操」を開発。「湯の花体操」は、世界標準水中運動プログラム「AEA, ATRI, WATSU」(監修)全米アクアエクササイズ協会(ほか)を基に、地域性や利用者の特性、施設の条件などを考えて作成した。

菊池市では15年度から市中学校温水プールを活用した水中運動教室に取り組み、17年度から旅館組合と連携し、ホテルと旅館で保健事業としての湯中運動教室を開催。いまでは七城温泉等の4つの自主サークルとして市民が継続している。そして24年度からは鳥取県倉吉市関金温泉で市保健課と旅館組合、NPO法人が連携し、より進化した密度の濃い、新湯治の取り組みが始まっている。

またパルでは湯中運動教室終了生で元気になった人たちを対象にして、水中・湯中運動リーダーを養成してきた。リーダー養成講座では、教室参加者の自主活動のサポートについて、基礎知識に関する理論と陸で行う生活運動「お茶の間筋トレ」(後述)、プールでのアクアセラピーの基礎実技を学んでもらう。水中・湯中運動リーダーには、健康運動指導士や保健師にはできない「自分の健康改善経験を語ることができる」強みがあり、やる気を引き出す力がある。運動教室に参加者として取り組んだ体験から、対象者に自分の事として話し、運動の方法を伝えることができる。プロにはない

説得力があるという。

これまでに湯布院では80名を養成し、多くのリーダーが地域に根づいた顔の見えるボランティアとして活躍している。

「ノウハウを伝え、「楽運動」で運動の生活習慣化をめざす

古賀氏は、運動の継続・生活化のためにいろいろな工夫をしている。パルの企業理念でもある「楽運動」は、楽にできて、楽しく、気持ちよく、日常の身のこなしが楽になることを意味し、人がもともと持っている「回復力、維持力」を引き出す身体活動である。身体が軽くなれば心も軽くなる。自分が信じられれば人も信じられる。心と身体、自分と他者をつなぐのが「楽運動」と位置づけている。湯中運動では、主体性・自主性を尊重して強制的な行動変容を求めず、まずは利用者が湯に身をゆだね、心と身体を整えることから始めるのを大切にしている。

「運動の最終処方方は本人が行う」というのも特徴的だ。運動の効果が上がるのは、その人が「ちょうどよい運動」と感じるときだが、それは

変化するし、指導者といえども正確にすぐに把握することは難しい。そのため、古賀氏は、標準化した運動プログラムを土台に選択可能なプログラムを、足したり引いたりして、各自にとってちょうどよいプログラムに仕上げてもらう。そのやり方を学習してもらっている。

自宅での取り組みも重要だ。プールがなくても浴槽でできる「湯の花体操」は、自宅でも実施可能なようにつくられている。また、陸上運動として介護予防体操「お茶の間筋トレ」を開発しており、これも指導者がいなくてもできるように作成している。この「お茶の間筋トレ」は、自重やボールなどの簡単な道具を负重とし、腹式呼吸法を基本のリズムとした姿勢改善筋体操。心拍数や血圧の上昇を抑え、動きの向上と代謝の促進を促すのがねらいである。日本の民族舞踏の「軸と螺旋の動き」と合気道の「呼吸法と気の鍛錬」を基に考案したという。古賀氏は和太鼓や民舞に造詣が深く、合気道は武段である。

現在、「お茶の間筋トレ」は、開発時の元気な人向けから進化して、

疾病・障害のある人をも対象にした
 バージョンに進化しているという。
 古賀氏は「運動指導者は、運動に新
 しい価値を生み出し続けることが必
 要」と話す。「お茶の間筋トレ」と「湯
 の花体操」は、各自自治体で健康づく
 りモデル市町村支援事業（平成15～
 16年度）や介護予防モデル事業に採
 用（17～20年度）されており、「お茶
 の間筋トレ・ダンス」はフィットネ
 スダンス賞（主催：日本フィットネ
 ス協会）を数度受賞している。

運動指導における効果の指標は 「運動の実践頻度」

湯中運動の効果は、教室開催前後
 で体重やBMIなどに有意な変化が
 認められたことから評価されている。
 しかし古賀氏は、「運動の役立ち度」
 が問題であり、「その人の日常生活
 全体の身体活動量が増えたのか、そ
 の人が以前より活動的になったの
 か」を効果としてとらえると、「運動
 の実践頻度」が重要になると話す。
 実践頻度を温泉プールの入場者総
 数を目安にすると、湯布院（人口約
 3万5000人）では右肩上がりに
 増加しており、運動施設を開設した

平成9年度に対して、23年度は
 227%の増となっている。また、
 宮崎県高鍋町（人口2万1654人）
 では、22～23年度に水中運動リー
 ダー（水中運動普及員）が主体になっ
 て「アクアヘルスアップ教室（ウォー
 ク&スイム）」を実施しており、23年
 度は運動施設を開設した16年度に対
 して36%増加した（図参照）。入場者
 数増加の要因は水中運動リーダーの
 活動だけとはいえないが、リーダ
 ーの活動の広がりや施設の活性化に寄
 与したことは多くの住民が認めるこ
 ころである。

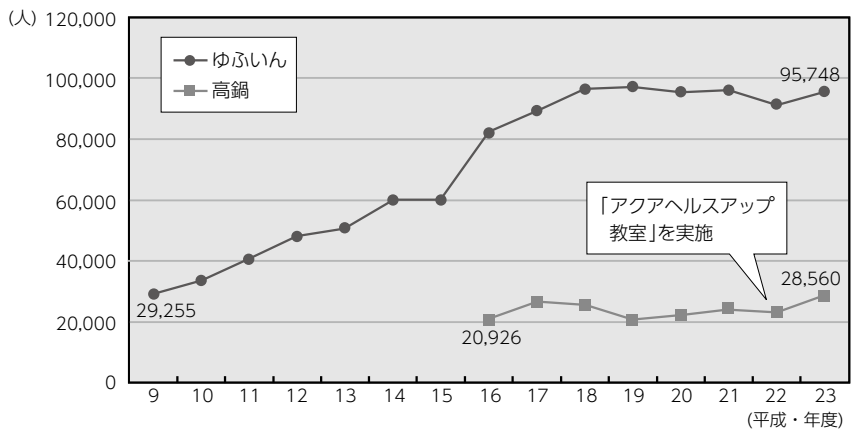
古賀氏は、「わかりやすく効果が
 あり、伝えやすいプログラムの開発」
 と「住民とのネットワーキングづくり
 （リーダーによる口コミ）」が重要だ
 と指摘している。

エンドユーザーの支持が 得られる運動を提供

パルは、地方自治体の受託事業が
 多い。しかし、地域に密着した運動
 支援者としてこれから大切になるの
 は、「エンドユーザーである住民の
 声を聞くこと」と話す。

日本では、エネルギー摂取量が減

図●ゆふいん健康温泉館と高鍋町健康づくりセンタープールの入場者総数の推移



少してきているのに肥満者が増え続
 けており、運動不足は深刻化してい
 る。「運動しない人が多い原因の一
 つは運動指導者が運動のよさを伝え
 られていない責任がある。エンド
 ユーザーの声を踏まえ、知恵と工夫
 が必要」と古賀氏は指摘する。たと
 えば、地域の趣味の集まりを活用す
 るなど、「その人がやりたい行動を

引き出し、そのなかへ健康運動を織
 り込む」というスタンスである。ま
 た、「健康運動指導士の資格は基礎
 的な資格であり、さらに役に立つ専
 門性を深める必要がある」と話す。

古賀氏は、「いろいろ道草」をし
 て出身地の大牟田市に戻り、健康・
 体力づくり指導に取り組み出したの
 は平成3年。それまでに、演劇の演
 出家、幼稚園教諭などを経験し、4
 つの大学で文芸（中退）、幼児体育、
 社会福祉、総合管理学（大学院前期
 博士課程）などを学ぶ。幼児体育か
 ら社会体育に展開し、健康運動指導
 士、ヘルスケアトレーナー、上級障
 害者スポーツ指導員など多くの資格
 を取得した。現在、五指に余る学会・
 研究会に所属し、実績を発表してい
 る。「道草」で得た知識・経験は、
 システムづくりやプログラム開発、
 事業経営（営業活動よりマーケティング
 を重視）など、さまざまな場面で
 役立つている。

水中・湯中運動に取り組んだこの
 10年余りは、関節の痛みと高血圧と
 の戦いだったが、今後は、加えて減
 量代謝改善とストレスケアをテーマ
 に取り組みたいと話した。