

# 拓く

健康づくりの  
現場から 55



北湯口氏（前列中央）と研究所の常勤スタッフの皆さん。フットワークのよさもウリ

## 健康長寿をめざし、 教育・評価・研究活動を 総合的・実践的に展開する

身体教育医学研究所うなん  
健康運動指導士 北湯口 純氏

雲南市の身体教育医学研究所うなんは、地域住民の健康課題に対して実践的な立場で研究を行い、その研究成果を保健行政、福祉・教育施策に反映させるとともに、さまざまな先進的活動を行っている。健康運動指導士・北湯口純氏は、主任研究員として、地域ぐるみの健康づくりのしくみづくりに取り組んでいる。

### 「教育・評価・研究を柱に活動する 身体教育医学研究所うなん」

身体教育医学研究所うなん（以下「研究所」）は、平成18年4月に、「生涯健康でいきいきと生活できる小児期からの健康づくり」を基本理念として、島根県雲南市が設立した研究施設である。副市長が所長を務め、運営は設立のきっかけと活動の母体となった後述の「ケアポートよしだ」を運営する社会福祉法人よしだ福祉会が受託している。

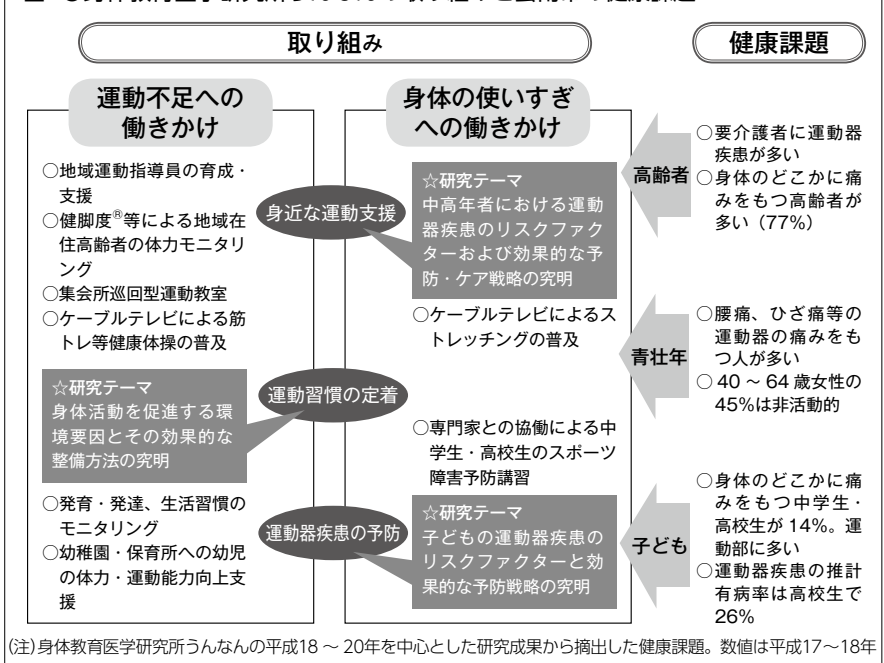
研究所の役割は、教育活動（直接

指導、人材育成）、評価活動（事業評価、地域評価）、研究活動（学術研究、政策研究）の3つ。市の機関として、医療・保健・福祉・教育等の機関と連携しながら、総合的・実践的な立場で研究を行い、その成果を保健行政や福祉・教育施策に反映させる役割も担う。

雲南市は高齢化率32・7%（24年8月末現在）、第1次産業の割合が14・7%と高く、高齢者が多く従事する。研究所の研究成果を中心にした「雲南市の健康課題」（18～20年）によると、子どもと中高年者世代で、身体の痛みなど運動器に課題がある状況が見えてきた（図1参照）。

研究所では、こうした実態を踏まえ、運動不足だけでなく、身体の使用すぎにも着目し、ライフステージ

図1●身体教育医学研究所うなんの取り組みと雲南市の健康課題



に応じた適切な身体活動・運動を普及する取り組みを展開している。

### 「ケアポートよしだ」が蓄積した 高齢者の健康づくりのノウハウ

市の南部、旧吉田村に高齢者福祉施設「ケアポートよしだ」がある。過疎化と高齢化が急速に進み、地域社会の維持が課題になっていた。そ

うしたなか、(財)日本財団の高齢者総合福祉施設モデル事業の指定を受け、平成6年にケアポート事業モデル第2号として開所した。

施設は、「健康寿命が長く、医療費がかからない地域づくり」というコンセプトを基にデザインされており、温泉を利用した温水プールやジャグジーなどの入浴施設、アスレチックルームなどの健康増進施設がある。小学生が習い事や遊びに集まることも多く子どもから高齢者まで気軽に利用できる交流センターの機能を備えている。

ソフト事業では、開所の翌7年から温水プールを中心とした高齢者の健康・体力づくり事業「シルバークラス」が、武藤芳照・東京大学教授の指導でスタート。移動能力の指標となる健脚度<sup>®</sup>測定(10m全力歩行、40cm踏み台昇降、最大一歩幅、つぎ足歩行の4種目)や転倒予防運動など先進的プログラムが実施された。「ケアポートよしだ」の実績を背景に、市町村合併に際して旧吉田村から研究所設立の提案が出され、設置に結実する。蓄積された健康づくりのノウハウやデータは、研究所を

通じて雲南市全体の健康づくり、健康水準の向上に生かされている。

### 介護予防の身近な支援者として「地域運動指導員」を養成

研究所が平成18年から取り組んできた教育事業に、「地域運動指導員」(以下、「指導員」)の養成がある。同事業は、元気で社会経験豊富な高齢者を対象に、7年から旧吉田村で始められ、研修を受けた指導員がシルバークラス等で生活・運動指導に携わり、高齢者の運動習慣の定着化や生きがいづくりに大きな効果を挙げた実績がある。研究所では、養成講習会を開催し、これまでに90名を養成。現在68名の登録指導員(平均年齢61・7歳)が各地区で活動している。

指導員の役割は、市の健康づくり・介護予防事業のサポート(下写真参照)、地域の老人クラブやサロンなどでの運動指導、戸別訪問や健康教室での日ごろからの細やかな声かけ活動である。ねらいは、「身体を動かす楽しさと大切さを伝える」とこと、市民力を生かした健康づくりと介護予防の実践・波及である。22年度の実績は、集団指導は指導

件数535件(1人当たり16・7件)、参加者数6950名(1回当たり13・0名)だ。ストレッチングに加えて、レクリエーション、太極拳リズム体操、筋トレ、軽体操、水中運動など多種多様な指導が行われている。指導員によるメリットには、「行政だけでは対応できない高頻度での指導が可能になる」などがあるという。今後は、安全管理体制や技術力の向上意識づくり、活動評価のしくみづくりなど、「パートナーシップと参加意欲を基に、自信をもって楽しみながらやりがいのある活動環境を整える」ことだ。

### 中高年対象の運動キャンペーンの効果に関する研究を実施

平成21年度から研究所では、運動キャンペーンの効果に関する研究に取り組んでいる。研究の目的は、地域レベルでいかに中高年者の身体活動を促進するか(ポピュレーション戦略)、またその方法論についての知見を得るためである。

介入(キャンペーン)は、市内にある32地区から無作為に9地区を選び、有酸素性運動普及群(散歩・ウォー



健康運動指導士による運動指導を地域運動指導員がサポート

キング/3地区)、柔軟性・筋力増強運動普及群(体操/3地区)、有酸素性・柔軟性・筋力増強普及群(全種目/3地区)の3群に分けて実施。通常の取り組みを継続する対照群(3地区)と比較検討し、効果を検証する。事前にアンケート調査を行い、介入1年後と3年後に事後アンケートを行う。介入対象者は無作為に抽出した40〜79歳の中高年者で各群1500名。対照群の1500名と合わせると6000名だ。

介入にあたっては、運動という行動をいかにして対象者に採用してもらうかという、ソーシャル・マーケティングの手法を用いている。状況分析や対象者の細分化(ターゲットは腰痛・ひざ痛のある60〜70歳代女

性)、目標設定を行い、「歩いていると暇でいいねと言われる」「家族に迷惑かけたらいけない」「ひざ痛がなくなったら正座がしたい」など、対象者の運動に対するイメージや生活全般におけるニーズを自宅訪問等によるインタビューやワークシヨツプで把握しながら、メッセージを確定させた。

そのメッセージを効果的にターゲットに届けるための情報提供・環境づくりにも腐心した。チラシ(全戸配布)、ポスター、音声で「腰痛・ひざ痛は動いて治そう」と呼びかけたリ、自作の腰痛・ひざ痛予防の体操リーフレットやDVDを配付したり、ケーブルテレビで放映したりするなどして、日常生活における予防のコツと無理なく行える体操の普及を図った。地区の交流センター(旧公民館)から歩数計を紹介してもらったり、警察署の協力を得て夜間・早朝ウォーキングの安全確保のための反射材配布を行ったりするなど、運動を実施しやすい環境づくりにも取り組んだ。

雲南市は地域住民のつながりが比較的強いいため、地域に根づいている

既存資源(各種イベント、行事、媒体等)の利用を大事にした。新たな健康教室の開催などは行わずとも、地域組織のネットワーキ化に時間をかけ、教育・プログラム機会の人口カバー率は62%に達した。研究所主任研究員で、健康運動指導士の北湯口純氏は、「自治会や老人クラブ等の地域組織、学校・医療機関など、地域のキーパーソンとよく話し合い、思いを共有し、協力関係を築くことが大切」と話す。

キャンペーン1年経過時点での解析結果は、行政やメディアの活用、健診や集会での声かけ介入は「気づき」に大きな効果を挙げ、「知識」まで変えることができた(図2参照)。現在、実際の行動としての身体活動につなげるため、ソーシャルネットワークや口コミの活用を注力している。今年11月でキャンペーンから3年。3年経過後の調査結果がどうか、スタッフは気をもみながら期待している。

### 運動の普及・定着のための環境としくみづくりへの参画

研究所の常勤スタッフは6名。北

湯口氏を含めて研究員2名、保健師1名、健康運動指導者3名だ。このほかに本庁と兼務の事務系企画員2名がおり、多職種で活動している。北湯口氏は、大学院でスポーツ医学を専攻(武道・スポーツ学修士)し、東御市身体教育医学研究所との縁で、設立と同時に入所した。主任研究員として「各スタッフの専門性や個性を生かした役割分担とチームワークを大切にしている」と話す。

研究所は、東京大学、長野県東御市身体教育医学研究所、島根大学など各種研究機関と連携しており、共同研究を行うことが少なくない。また、市の研究機関として、市庁舎内の政策や都市計画部門との連携体制の構築にも力を入れているという。住民の生活環境に影響を与える施策に、身体活動・運動といった健康づくりの視点を加えることがねらいだ。

市内外のネットワークを生かし、運動の普及・定着に向けた環境としくみづくりに取り組んでいる。北湯口氏は、「島根県は健康運動指導士が少なく、周知度も高くない。自分たちがしっかりと活躍し、多様な場で貢献のできる指導者にならなければならぬ」とし、「教室での運動指導だけでなく、身体活動・運動が地域に根づくしくみづくりにも積極的に参画していく必要がある」と話した。

図2●運動キャンペーンの評価モデル

