

# 拓く

健康づくりの  
現場から 93



東日本大震災の避難所体育館での運動指導(上)と渋谷氏

## 被災地で復興の段階に応じた運動指導を展開し、コミュニティづくりを支援する

健生株式会社  
健康運動指導士 しぶたに 渋谷祐子氏

仙台市を拠点に健康支援事業を展開する健生(株)の健康運動指導士・渋谷祐子氏は、平成19年から市町村と連携して介護予防サポーターの養成に取り組んできた。東日本大震災後、被災地のサポーターや行政等と連携・協力し、復興の段階に応じた運動指導を実施。この活動は5年目に入った現在も続いている。

### 多職種の専門職で地域の健康づくりを支援

健生株式会社(宮城県仙台市)は、生活習慣病の予防と早期発見・治療を主な事業とする、(一財)宮城県成人病予防協会を側面から支えるグループ会社として平成13年に設立された。主な事業は、健康支援サービス、人材派遣、医療機器等の販売で、主に県内各地で事業を展開している。

重点事業である健康支援事業の中心は、介護予防事業である。仙台市

で行われた国の介護予防パイロット事業「鶴ヶ谷プロジェクト」(14~16年)にかかわりがあったことをきっかけに、17年度に地域包括支援センターの介護予防教室等を受託し、18年度から二次介護予防事業を本格的にスタートさせた。これまでに多数の市町村事業を受託し、一次介護予防事業や高齢者向け運動教室等の指導実績を重ねてきた。

健康支援部の社員は、現在、保健師と管理栄養士各1名、健康運動指導士4名、パート社員の理学療法士と看護師各1名の8名。そのほか登録スタッフとして、多様な資格をもつ専門家が64名いる。多職種の専門性を生かした総合的な支援ができるのが特色だ。健康支援部健康支援課長の健康運動指導士・渋谷祐子氏は、「健康運動指導士1人では運動指導が主だが、専門家が集まれば、複合的な健康サポートができる」と話す。渋谷氏は、20年以上の豊富な運動指導経験をもつ。フィットネスクラブのインストラクターからスタートし、健生の登録スタッフを経て、18年に社員となった。現場での指導、事業の企画・立案、運動プログラム

の開発、さらにスタッフの研修指導、管理職としてのスケジュール管理など、さまざまな業務をこなす。

### 市町村と連携し、地域の介護予防サポーターを養成

この10年、渋谷氏が力を入れてきた事業に介護予防サポーターの養成がある。運動指導者がかかわることのできる市町村事業は、期間も参加者も限られている。地域で運動を継続し広めていくためには、その後をフォローする人材が必要だ。平成19年、渋谷氏は市町村の担当者とともに介護予防サポーター(ボランティア)の養成に取り組む。これまでに県内5市町村、約1000名のサポーターを養成してきた。

最初に取り組んだのは、仙台市に隣接する太平洋沿岸の多賀城市。9期を数える27年度までに約400名が講座を修了した。1期生が自発的にOB会「多賀モリ会」を立ち上げ、現在、登録会員は40歳代~60歳代まで約100名。会員は市内13か所定期的に活動を展開している。

多賀城市におけるサポーター養成の目的は、みずから健康づくりに取

表1●介護予防サポーター養成講座の主な内容(平成27年度多賀城市)

回	概要
1	・開講式 ・講座の趣旨 ・講話：①多賀城市の概況と高齢者の特徴について ②介護予防の基礎知識
2	・講話：①尿漏れ予防について ②健康って何だろう？(健康寿命延命のコツについて) ・運動の前後に必要なこと(安全管理) ・筋力トレーニングの紹介 ・体力測定(30秒立ち上がりテスト、開眼片足立ち)
3	・講話：①歩行やロコモティブシンドローム ②高齢化社会について考える ・歩行の実技(歩き方、歩幅、速度、強度など) ・グループワーク：交流を目的にする(自己紹介、参加動機など)
4	・講話：①口腔機能 ②自分の寿命を知ってみよう！？ ③多賀城市多賀モリ会の紹介 ・グループワーク：参加するようになって体と心の変化の有無の確認
5	・講話：①栄養の基礎知識、低栄養 ②世界幸福度ランキング ③今日はどんな日でしたか？ ・多賀モリ体操の解説や実技指導法 ・グループワーク：サポーターとしてできそうなことを考える
6	・講話：①閉じこもり予防 ②ロコモティブシンドローム ・高齢者向け運動(いすの運動ほか) ・多賀城市多賀モリ会の活動(現役サポーターに活動の様子を聞いてみよう)
7	・閉講式 ・講話：通いの場がもたらす効果 ・運動実技まとめ ・多賀モリ会の活動報告(班長等数名) ・グループワーク：サポーターとしてどのように活動するか ・多賀モリ会入会申込書配付および回収、アンケート記入

り組むとともに、地域で行う介護予防事業を積極的に支援し、住みやすい地域づくりの担い手として活動する人材を育成すること。「健康的な85歳をめざすコミュニティづくり」が目標である。

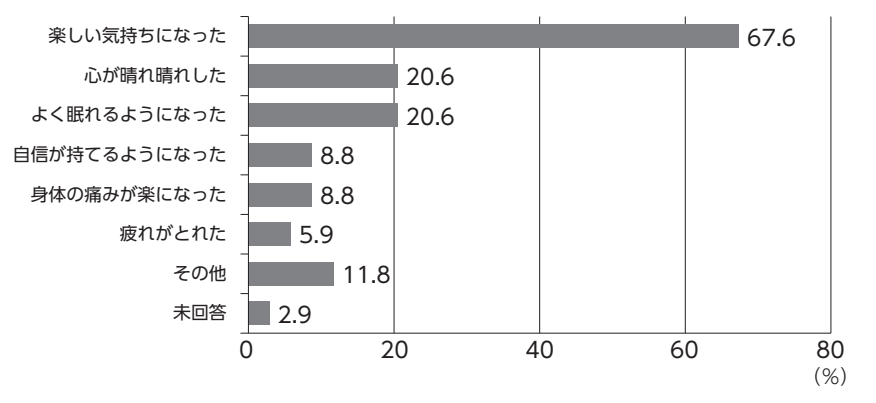
27年度の養成講座は、全7回のコース制で1回90分間。対象は、公募によるおおむね40歳～70歳未満の

人たちで、60歳代を中心に40名(男性4名・女性36名)が参加した。講座のスタッフは、健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士、介護予防サポーター(各回4～7名)、保健師等の市職員(各回1～3名)である。

講座の主な内容は、講話、運動実技、グループワークなど(表1参照)。運動実技では、介護予防の基礎知識

を中心に、ストレッチや筋トレ、歩行など自宅でもできる運動を指導する。公募ということもあり、自分の健康づくりのために参加する人が多く、地域活動には積極的ではない。そうした人たちに「私にもできることがある、とサポーターとして活動できるような気持ちになってもらうことがポイント」と渋谷氏。グルー

図●介護予防サポーター受講者の心身状態の変化



プワークでは、参加者どうしの話し合いや先輩サポーターとの交流、活動の様子を聞くなど、活動が気軽にできるよう配慮している。

講座の参加率は高く、39名が講座を修了し、30名が多賀モリ会に会員登録した。また、講座最終回のアンケートでは、受講による心身状態の変化として最も多いのが「楽しい気持ちになった」であった(図参照)。

「サポーターの地域活動は、閉じこもりを防ぎ、外出のきっかけをつくる意味でも有効な取り組み。サポーター自身の生きがいづくりにもなっている」と渋谷氏は話す。

### ご当地体操「多賀モリ体操」で運動の普及を図る

多賀モリ会の役割の一つは、多賀モリ体操を媒体に運動習慣を地域に広めることだ。多賀モリ体操(多賀城元氣モリモリ体操)は、1期生が「自分たちで指導できるご当地体操をつくろう」と考案し、渋谷氏が振り付けをした介護予防体操である。「365歩のマーチ」に合わせて、肩回し・ひざ伸ばし・腰ひねり・つま先やかかと上げ等を行う、約3分間

のシンプルな総合体操だ。ひざ曲げや片足立ちなどのある立位バージョンと、いすに座ったまま行う座位バージョンがある。

サポーターは、この体操を市のイベントや身近な地域で普及指導している。「みんなで作った体操、自分たちがつくった体操という思い入れを大切にしたい」と洪谷氏は話す。

市町村によってサポーター養成講座の内容は異なる。運動普及のため座の体操も異なり、場所によってはDVD化されてサポーターに配付するなど、地域の実情に合わせて工夫している。

### 避難所から地域へ 段階に応じた運動指導

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、沿岸部市町村に甚大な被害をもたらした。多賀城市の震度は5強。押し寄せた津波で市の面積の3分の1が浸水被害を受けた。死者188人、避難を余儀なくされた人は1万人を超えた。

惨状が広がる被災3日後、多賀モリ会の有志によって、避難所でエコノミークラス症候群予防の体操や多

賀モリ体操、ラジオ体操などの運動支援活動が自発的に始まり、日を追うごとに活動するサポーターは増えていった(表2参照)。洪谷氏は「運動指導が人づくりに役立つことを知り、仕事のやりがいを感じた」と言う。被災半年後に、「被災地健康運動支援情報ネットワーク仙台みやぎ」ができ、健康関連の専門家が個々に行っていた活動が効率よくできるようになった。

避難所から仮設住宅、災害復興住宅へと避難者が分散していくなかで、運動指導も変化していく。最初の1年は、声かけなどで体操前のコミュニケーションや癒しの環境づくりを重視。2年目は、運動機能が低下しないように元気に体操を実施し、運動継続のメリットなどを紹介。3年目は、元気のある人とならない人に二極化していく傾向が見られ、運動で元気になるように留意した。

4年目の27年からは県の運動による絆づくり事業として、災害復興住宅とその地区住民を対象に、全6回・1回約90分間の運動教室を指導。参加者約40名は、70歳代前半が中心で、ほとんどが被災者である。地区活動

の一つに位置づけ、新しいコミュニティづくりをめざしている。主な内容は、運動指導と、ときどきはお茶を飲むだけという、気軽に参加しやすいものになっている。指導上のポイントは、「あまり一生懸命やりすぎないこと」と「必ず笑わせること」を重視している。新しい環境で生活を始めた参加者が、「5年後もいまの健康状態で、元気に過ごしたと自信をもってもらおう」の目標である。

表2●多賀城市における東日本大震災関連運動指導の実施状況

	実施場所 (か所)	実施回数 (回)	参加者 (延べ人数)	介護予防 サポーター (延べ人数)
平成22年度	避難所	11	47	1,597
平成23年度	避難所	9	308	1,293
	応急仮設住宅	3	35	183
平成24年度	応急仮設住宅	2	28	429

(注)活動期間は、平成22年度は3月14日～3月31日までの日曜日を除く毎日。23年度以降の活動期間は、避難所(学校体育館・地区公民館など、9月末日閉鎖)から仮設住宅(集会所)への移行などにより実施場所で異なる。

### 健康運動指導士に求められる 企画力・プロデュース力

洪谷氏は、大学や専門学校で講師を務めており、若い世代の運動指導者の活躍を期待している。健康運動指導士の強みは、多様な対象者を指導できるスキルをもつことであり、健康運動指導士と健康運動実践指導者の両方の資格取得を勧める。前者は医学的知識も兼ね備えた運動プログラム作成のプロ、後者は集団指導にたけたプロとして力を発揮する。

また、健康運動指導士には「企画力、プレゼン力、プロデュース力が必要」と話す。洪谷氏自身は、運動指導に生かすため、コンディショニングの上級資格取得をめざしている。「身体を整えることの心地よさを知ってもらうと、運動の動機づけにもなる」と考えている。

今後の方向として、ニーズに合ったプログラムを企画し、地域に提供してソーシャルキャピタルをつつていくことや、認知症予防の取り組みの強化、健康支援事業における各種測定機器の活用拡大、指導拠点としての店舗の整備などを挙げている。