

拓く

健康づくりの
現場から 98



余市町での運動教室の様子(上)とお話を伺った左から、上田氏、相内氏、中間氏



NPO法人、民間企業、大学が連携し、道内各地で運動教室を展開する

NPO法人ソーシャルビジネス推進センター、生活協同組合コープさっぽろ、北翔大学

北海道でNPO法人、民間企業、大学が連携し、過疎化・高齢化の進展する市町村等に通年実施型の運動教室「まる元[®]」を提供、介護予防の取り組みを展開している。自宅や地域でできる「ゆる元」体操や認知症予防運動プログラムの開発・提供、指導者の養成にも取り組み、「地域をまるごと元気にする」ことをめざしている。

コーポレーション型介護予防の新しいしくみをつくる

5月下旬、北海道の積丹半島の付根に位置する余市町で、運動教室が開かれた。参加者は日常生活に不安はないが、ひざや腰などの痛みに悩む65〜89歳までの高齢者17名ほど。町の保健師が行う血圧測定や健康状態のチェックなどを済ませると、あちこちで話の輪ができる。いすに座り円形になり、体操が始まった。左右を入れ替えながらの手指と腕の運動で頭も使う。動きを間違え

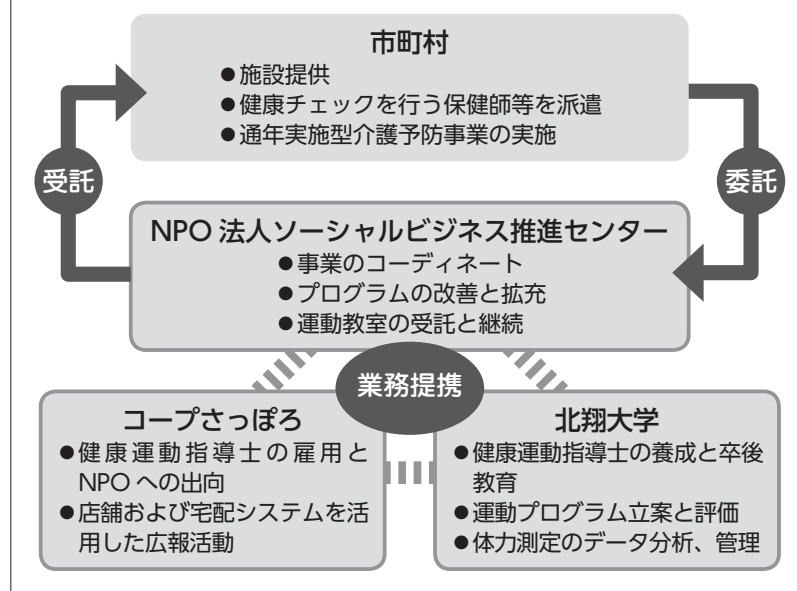
るたびに笑いが起きる雰囲気だ。

指導するのは、健康運動指導士(以下、「指導士」)・岡恵氏。岡氏は、平成27年3月に北翔大学を卒業、研修を経て28年度から担当している。指導士の資格は在学中に取得。「地元で高齢者の健康維持に携わりたいと思うようになった」と話す。指導では継続してもらうために楽しさと、コミュニケーションを

大切にしていると言う。同大学の学生(実習生)が岡氏を補助し、指導法や高齢者とのコミュニケーションの取り方などを学んでいる。

この教室は、NPO法人ソーシャルビジネス推進センター(以下、「センター」)、コープさっぽろ(以下、「コープ」)、指導士の養成校である北翔大学の三者が連携して推進する、高齢者介護予防事業「地域まるごと元気アッププログラム」(まる元[®])の

図1●「まる元[®]」事業の連携システム



一環である。北翔大学が養成する指導士をコープが雇用し、センターが市町村から受託し運営する運動教室に出向させるといしくみだ(図1参照)。

センターは、ソーシャルビジネスの協働の調査、提案、実践を目的として24年に設立。協働ソーシャルビジネス事業の推進核として、事業のコーディネートや、地域の課題や利用者のニーズに応じたプログラムの

改善・拡充等も行う。

コープは、組合員数約160万人（北海道全世帯に対する組織率58%）。108の店舗があり、宅配事業は全道内をカバーしている。現在、10名の指導士を正職員として雇い、新卒者はセンターと大学で訓練・研修を受けた後、センターへ出向する。北翔大学は、指導士の養成と卒業教育を担うほか、運動プログラムの立案・評価、体力測定データの分析・管理など研究面を担う。

「まる元[®]」のきっかけは、21年、当時小樽商科大学大学院教授だったセンターの理事長・相内俊一氏が、コープとの共同研究で「生協運動の原点は社会貢献。その場合、利益を上げて持続可能なソーシャルビジネスを模索すべき」と提案したこと。これを受けて、22年に、赤平市で「まる元[®]」のベースとなる最初の実践が始まり、その後、取り入れる市町村が増えていった。

この協働システムについて、コープの生活事業部まる元担当の中間徹氏は、「地域の高齢者が元気で暮らすことに貢献することは、生協のさまざまな事業への信頼につながり、

ビジネスとしても成り立つ」と話す。北翔大学生涯スポーツ学部准教授の上田知行氏は、「地域社会の必要性に見合う指導士有資格卒業生の就職先が必要だった。三者連携では、指導士の社会的地位を高く認めてくれる」と評価する。

三者オールウインで構築されていることに加え、若者の地域での雇用創出や地域への定着などの効果も生んでいる。26年、三者は「まる元[®]」の拡大に向けて連携の協定を正式に締結した。

広大な北海道の市町村数は179。高齢者の介護予防は喫緊の課題だが、過疎化・高齢化の進展する自治体は厳しい財政状況下であり、人材も不足している。相内氏は、「自治体単独での高齢者支援は限界にきている。民間の活力を行政に投入するしくみが必要」と話す。

「まる元[®]」運動教室を展開 成果を上げる

「まる元[®]」は、現在、赤平市、余市町、寿都町、芦別市など13市町村40クラスで提供されている。おおむね60歳以上の高齢者を体力測定結果

に基づいて体力別（地域によっては地区別）にクラス分けし、週1回6分、年48回実施。継続して参加できる通年開催で、「卒業なし」が特徴だ。上田氏は、「自治体の介護予防事業は、3か月・6か月など期間限定で、終了後のフォローアップが難しい。運動継続のための戦略を考える必要があった」と話す。

一クラスは、参加者一人ひとりに指導者の目が届くよう25名まで。指導は、必ず指導士が行う。地域を理解して支援できるように、指導士は地域に居住して周辺複数市町村を担当する。前述の岡氏は、余市町近隣の赤井川村の出身・居住者だ。参加者の自己負担は月1000円程度。自治体は平均1人当たり月2000円程度の負担する。余市町高齢福祉課の橋端氏は、「まる元[®]の強みは、低負担と分析力」と話す。余市町では、平成23年度に開始以来、毎年100名程度が参加し、年1回の体力測定会には250名が参加すると言う。

運動のおおまかな流れは、準備体操後に軽体操、主運動、レクリエーション・軽体操、整理体操が各クラ

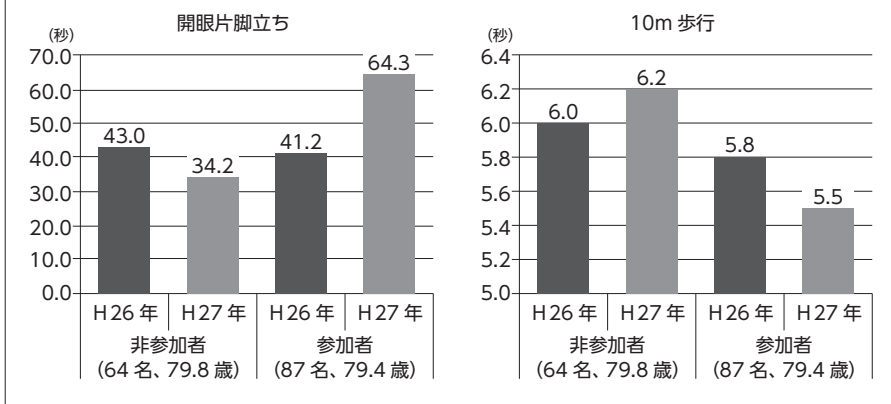
表●「まる元[®]」運動プログラムの概要

共通プログラム		体力別クラス		
流れ	主な内容	Aクラス	Bクラス	Cクラス
準備体操	あいさつ、手遊びレクリエーション	○おおむねひざや腰などの痛みによりつえ歩行が必要な人や、立ち座りなど日常生活に不安のある人。	○日常生活は不安なく過ごせるが、ひざや腰の痛みなどに悩んでいる人。	○元気に長生きするために、加齢とともに衰える体力の維持。
軽体操	ダイナミックストレッチ			
休息		○いすに座ったままでも行える種目が中心。	○いすに座ったままでも行える種目や、押し踏み運動、レクリエーション運動など。	○参加者間の交流を深めるさまざまなレクリエーション運動。
主運動	筋力トレーニング			
休憩				
レクリエーション・軽体操	ベタンク、ラダーウォーキング、バランス運動など			
整理体操	交流レクリエーション、スタティックストレッチング、あいさつ			

ス共通（表参照）。体力別クラスでは、体力に応じて運動の種目や強度を変える。

26年と27年の体力測定結果の比較では、運動教室参加者のほうが非参加者より体力低下が少なく、開眼片

図2 ●「まる元[®]」運動教室参加者の体力測定値の変化



脚立ち、10m歩行の測定値は大きく改善、歩行能力やバランス力の向上が見られた(図2参照)。

「ゆる元」指導者を養成 ソーシャルキャピタルを増やす

センターと北翔大学は、いすに座って行う低リスクの運動プログラム「ゆる元体操」を開発した。相内氏

はねらいについて、「より多くの高齢者に運動習慣を身につけてもらうこと、元気な高齢者にゆる元指導者認定の資格を取得してもらい、地域の指導ボランティアとして活動してもらうこと。元気な高齢者の積極的な社会参加にもなる」と話す。

「ゆる元」は「ゆるゆるやれる、まる元」の略で、テキストとDVDで独習できる。1人でもできる「ひとりゆる元」と、仲間と一緒に「なかよしゆる元」の2種類がある。グーパー体操、肩・体幹・股関節の体操、ひざを使うキック体操、足首体操、深呼吸の7つで構成されており、所要時間は10分程度。体調に合わせて体操を選ぶことができる。

ゆる元指導者の養成事業は、平成28年6月から北翔大学でスタートした。対象は、保健師や看護師等のコメディカル、高齢者団体のリーダー、「まる元」参加者など一般高齢者。講座は、テキストどおりにできる初級、アレンジができる中級、閉じこもり予防等の地域課題を踏まえた企画・実施ができる上級の3コース。講座終了後にテストを行い、合格者に認定証を発行する。認定者は居住

地の地域包括支援センター、社会福祉協議会にボランティア登録する。初年度は200名を予定している。

推進本部を立ち上げ 道内の認知症予防対策を支援

認知症予防は大きな課題である。三者は、認知機能テストの方法や認知症予防運動プログラムの開発などを進めるとともに、「認知症になりにくいまちづくり宣言」推進本部(事務局はセンター内、本部長はコープ理事長)を立ち上げ、平成27年12月に道内全市町村長あてに「宣言」への参加を呼びかけた。28年6月末現在、「宣言」参加市町村は赤平市、芦別市、寿都町など8市町村。問い合わせが7市町村あり、今後の参加増が見込まれている。

推進本部は、「宣言」市町村に対して、軽度認知障害(MCI)の早期発見とMCIの疑いのある住民への認知症予防プログラムについて、情報企画・準備・実施・相談・助言・啓発などの活動を支援するほか、認知症予防の知識とスキルをもった人材の養成、「宣言」市町村協議会の設置・運営の支援、先進事例等の情報提供

を行う。

これら事業は、28年度から取り組みをスタート。隔月発行の情報誌は6月に2号目を発行した。人材の養成については、北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科の学生に、認知症対応の特別講義を設けてカリキュラムの整備を行った。また、自治体職員等に向けた1回目の研修会を7月に開催した。研修会は、今後年4回(定員40名/1回。参加費1人1000円)開催の予定と言う。

センターは、3年間で指導士15名を各地に常駐させ、60市町村に「まる元」を提供する計画である。当面の課題は、不足5名の指導士の確保。上田氏は、資格取得を在学中にしなければならぬが、札幌市に試験会場がなく、学生の負担が大きいと話す。

過疎地での指導は、他職種との協働が多い。「コーディネーターの役割を務めることが必要」(上田氏)であり、「コミュニケーション能力を鍛える必要がある」(中間氏)。上田氏が学生によく語りかける言葉は、「確かな運動を楽しく指導できる健康運動指導士は、大切な社会資源である」。