

拓く

健康づくりの
現場から 99



介護予防運動教室の様子(上)と前野氏



関節の痛みを緩和する運動プログラムを開発し、介護予防に取り組む

株式会社健戸代表取締役
健康運動指導士 前野睦子氏

健康運動指導士・前野睦子氏は、看護師から転身して平成9年に起業。市町村の介護予防事業や特定保健指導事業、民間企業や各種団体での講演・指導、人材の育成など、鹿児島県内で幅広く活動を展開する。関節の痛みを緩和し動きをスムーズにする運動プログラムを開発し、高齢者の自己管理、QOL向上に成果を上げている。

看護師から転身 健康運動指導士になる

(株)健戸は、桜島を望む鹿児島市内のマンションの一室にある。健康運動指導士・前野睦子氏が平成9年に設立した会社だ。「医療の現場を知り、助けられる人を助けたいと思った」と、前野氏は話し始めた。

前野氏は、鹿児島県知覧町の出身。鹿児島市内で13年間、看護師として病院に勤務した。外科に配属されたとき、多くのがん患者に接し、その経験がいまの仕事につながった。「未

期の患者に対して、終わりのないつらい治療より残された時間を自宅で家族と過ごしたほうがよいのではと迷ったり、治る可能性が高いにもかかわらずノイローゼになり自殺してしまった人もいた。退院後の通院では、病院には患者の相談事に割ける時間が少ないなど、QOL支援の不足を痛感した」。前野氏は、「病気の予防と退院後のケアができる仕事に携わり、最期まで自立した生活ができ、人生の終末を自宅で過ごせるような支援がしたい」と、平成5年に病院を退職する。

経営コンサルタント会社で働きながら予防医学を学び、4年後、(株)健戸を設立。社名は、「健康は、みずからの扉を開くことから始まる。その支援をする」という意味である。しかし、営業する中で感じたのは、看護師資格だけでは力量不足ということだった。そんなとき、健康運動指導士の存在を知り、10年に資格を取得する。「看護師は医学的知識はあるが、健康づくりや生活習慣病予防などの支援は十分とは言えない。運動生理学を学び運動プログラムを提案することで成果を出すことがで

きる」と話す。

市内や島嶼部等で、介護予防や特定保健指導に取り組む

(株)健戸の社員は、前野氏と保健師資格を持つ健康運動指導士1名の計2名。登録メンバーはいるが、「基本的には、自分自身が参加者を見ることのできるポジションでやりたい」と前野氏。原則、2人でできる範囲で事業を受託していると言う。施設をもたず、現場を重視し、「運動で身体が軽くなった、体調がよくなったなど、参加者が必ず得たと感じるように指導する(成果を出す)」という少数精鋭による経営を心がけている。

事業の間口は広い。市町村の介護予防事業や特定保健指導事業の受託、運動教室の運営、ウォーキング・イベントの企画・運営、企業の従業員や個人の健康管理、企業・各種団体での健康づくり講演、運動普及推進員などの地域人材の育成など、多岐にわたる。支援内容は、運動のプログラム作成・指導から食生活や健康管理へのアドバイス、心理相談(前野氏は中央労働災害防止協会認定の

心理相談員の資格を持つ)など、幅広い。活動は、鹿児島市をはじめ県内各地で行っているが、種子島や屋久島などの島嶼部や郡部での市町村受託事業が多い。

市町村の介護予防事業やヘルスアップ事業は会社設立時から、特定保健指導事業は開始された20年からそれぞれ取り組んできており、高齢者の健康づくりと介護予防にはノウハウと多くの実績をもっている。

**痛みを緩和する運動プログラムを
考案、自己管理をめざす**

介護予防運動教室(運動器の機能向上)の対象者は、ひざ・腰・肩などに痛みがある人が多い。一般高齢者の運動教室では、筋トレを中心とした既存の運動で体力が向上し元気になる。しかし、痛みのある人では効果が低かった。参加者には「運動は無理。運動で痛みがひどくなるのでは」という不安も強い。

関節に痛みや障害があれば、運動の継続は難しく、痛みを悪化させることにもなりかねない。そこで前野氏は、この問題を解決しようと予防医学や心理学を学び、身体の構造や

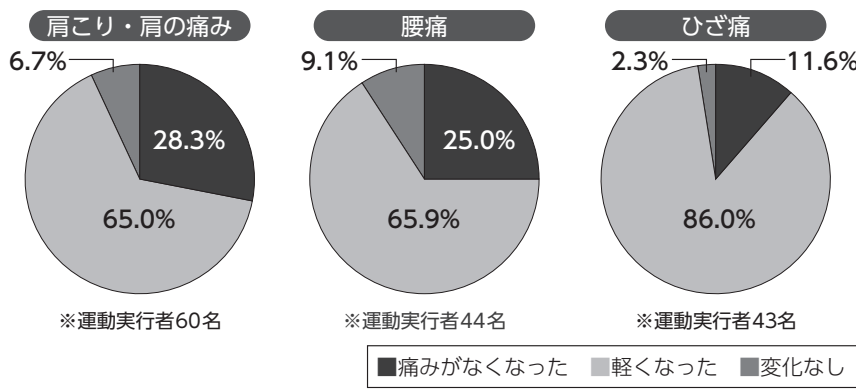
精神的側面(運動・痛みに対する心理)を重視した「ヘルシーエイジング運動」を開発、運動教室に導入している。ヘルシーエイジング運動は、関節の痛みについて、骨ではなく筋肉疲労と筋力低下に着目。なるべく身体への負担をなくし、インナーマッスルを「それぞれに合った角度」で筋力をつけるという方法で、痛みを和ら

げ動きをスムーズにさせる。

関節の痛みや障害には個人差がある。

このため、痛みの所見のある参加者には、運動の角度や方法を個別指導し、正しい動きを他動的に認知させ、運動効果を上げ、関節痛の悪化を防ぐようにしている。たとえば、週1回・全12回の介護予防運動教室の場合、初回のアセスメントで痛みについて

図1●介護予防事業でのヘルシーエイジング運動の痛み改善率
＜参加者は65歳～80歳代まで。75歳以上後期高齢者が9割を占める＞




問診し、2・3・7・8回目に個別ボディメンテナンスを行う。個別指導は、参加者のやる気、モチベーションの維持にもつながると言う。

痛みの所見のあった参加者の1年後のアンケート結果では、肩こりや肩の痛み、腰痛、ひざ痛の改善率(痛みがなくなった)＋「痛みが改善した」は、それぞれ90%を超えた(図1参照)。

図2●ヘルシーエイジング運動の概要

ヘルシーエイジング体操

- ◆手・腕の運動
ひじを伸ばして両手を前に伸ばし、左右別々にグー・パーを行う運動など
- ◆つま先・下腿の運動
いすに腰かけ、ひざをまっすぐ伸ばして45度上げ、つま先を伸ばしたり顔に引き寄せたりする運動など
- ◆もも上げ運動
ひざを軽く曲げて立ち、左右に体重移動して左右の太ももを交互に持ち上げる運動など



ウォーキング

- ◆正しい歩き方の習得と連続歩行時間の延長をめざす(5分から始めて20分まで)

ヘルシーエイジング運動は、ヘルシーエイジング体操とウォーキングで構成されている(図2参照)。体操は手と腕、つま先と下腿の運動、もも上げ運動等を、適宜いすを使って基本的な身体の動きと呼吸法を習得する。ウォーキングは心身にさまざまな効果がある。「健康づくりの基本は歩くこと」と位置づけており、自分の歩き方の癖を知り、関節を痛めない

正しいウォーキングを理解して連続歩行のできる時間を延ばすようにする。前野氏は、「ヘルシーエイジング運動がめざすのは、最期まで自立した生活、つまり最期まで歩けるといこと。関節の痛みだけでなく、病気の予防や介護予防の取り組みでもある」と話す。

運動教室では実技とともに健康講話を重視

介護予防運動教室では、健康講話にも力を入れており、毎回30分程度行う。「よくなっていた運動機能が教室終了後は元に戻ってしまうことを防ぎ、終了後も運動を自己管理できるようにしてもらおうのがねらい」(前野氏)である。

講義は、身体の構造、加齢や日常生活での誤った動きに関するリスク、それを防ぎ、痛みや障害を改善するためにどうしたらよいかを、実技指導と連動させ、運動の必要性を時間をかけて講義する。たとえば、3か月間の教室の講義では、1か月目は、関節を痛める原因、関節がスムーズに動く運動、血液の流れがよくなる呼吸法。2か月目は、

身体を支えている筋肉、ひざ痛・腰痛を改善する運動、肩を痛める原因、肩・腕を支える筋肉の運動。3か月目は筋力強化運動、自分に合った運動がテーマになっている(表参照)。

「常にチャレンジ、拓く精神」を大切に

「この業界は、現在、淘汰の時代に入っている。常にチャレンジ、拓く精神が必要」と前野氏。時代は健康運動指導士を必要としているが、「常に勉強し、やり続ける気持ちがないとできない」と話す。

高齢者の健康・体力づくりの支援では、「筋肉だけでなく、関節にも着目することで、QOLが向上することを理解することが大切。体力が向上しても、関節痛が軽減しないと介護予防につながりにくい」と指摘する。健康運動指導士には、高齢者が最期まで自立した生活を支援できるようにスキルアップが必要とされており、運動生理学以外に病態生理も理解することを勧める。

「いまをベストと思わないこと」(前野氏)で、健康運動指導士の活躍の場は広がる。(株)健戸では、平成27

表●介護予防運動教室の概要(例)

	講義	運動実技	備考
1か月目	●関節を痛める原因を知る	●基本的な運動に慣れる ●自分の歩き方の癖を知り、正しいウォーキングを理解する	●初回に体力測定、個別アセスメント ●2・3回目に個別ボディメンテナンス ●目的：足首の柔軟性、下肢の筋力アップ、握力の強化、下腿の筋力アップ、下肢筋力強化、骨盤の引き締め、大腰筋強化、肩関節および上肢強化
	●関節がスムーズに動く運動を知る ●血液の流れがよくなる呼吸法を知る	●柔らかい動きができる ●血液の流れがよくなる呼吸法ができる	
2か月目	●身体を支えている筋肉について学び、ひざ痛・腰痛を改善するための運動を理解する	●下半身の基本的な筋トレができる ●正しい姿勢で連続歩行ができる体力をつける	●5・6回目に個別に歩き方を指導 ●6回目に全身の筋力強化の個別運動プログラム ●目的：1か月目+立ち座り強化、連続歩行のできるための全身の筋力強化、脂肪燃焼、うつ予防、肩関節周囲の筋力強化
	●肩・腕を痛める原因を知り、肩・腕を支える筋肉の運動について理解する	●腕の基本的な運動に慣れる ●肩関節の障害を起こさないために腕の筋力をつける	
3か月目	●筋力強化運動(負荷運動)について知る	●腰痛予防・改善のための筋力をつける ●連続歩行のできる時間を延ばす	●11回目に体力測定、個別アセスメント ●目的：関節を壊さないウォーキングと筋力強化
	●自分に合った運動について理解する	●自分に合った運動を実行でき、自己管理ができる	●12回目に 最終運動プログラム
●最終目標：運動を自己管理でき、体力が向上する(ひざ痛・腰痛が起きても、痛みが緩和する運動ができる)			

(注)週1回・全12回、3か月間の市町村受託の介護予防運動教室における1か月ごとの内容

年に東京営業所を設立し、企業向け健康づくり事業の展開を図っており、現在は新規事業として、ホテル滞在型健康づくり事業の展開にも取り組んでいる。課題は、身近な地域で運動指導をするボランティア人材の育成だ。これまでも多くの市町村で取り組んできたが、「さらに力を入れて、運動指導のできる人材の質と量の拡大をめざす」と話している。