

拓く

健康づくりの
現場から 104



ポールウォーキング教室の様子(上)と、佐藤氏



介護予防運動教室等にポールウォーキングを導入し、運動の習慣化に取り組む

ディーアール フィット

DR Fit代表

健康運動指導士 佐藤恵氏

健康運動指導士・佐藤恵氏は、慣れ親しまれている地域の音頭を使った「ご当地体操」の考案・普及など、地域に根ざした活動を幅広く展開している。平成27年からポールウォーキングを導入した介護予防運動教室(二次予防)で、高齢者の健康づくりに成果を上げている。

運動習慣のない人に運動の楽しさを伝えたい

健康運動指導士・佐藤恵氏は、岩手県一関市を拠点に、県南を中心に活動するフリーランスである。大学の教育学部保健体育科を卒業し教職を志望していたが、つなぎで就いたアルバイト先でのエアロビクスに、「こんなに楽しい運動があるとは!」と衝撃を受けた。5年間ほどの民間スポーツクラブや公共体育館の勤務を経て、平成12年にエアロビクスインストラクターとして、フリーでの

活動を開始。15年に結婚して、それまでの活動エリアだった花巻市から一関市へ移り、16年からは介護予防運動の指導依頼も受け始めた。

健康運動指導士の資格は、「これから求められる資格になる」(佐藤氏)と、大学を卒業した年に取得した。高齢者の運動強度など試行錯誤の連続だったが、「運動習慣のない人を対象にする」方向性を固める。20年からはメタボリックシンドロームの対象者、22年からヨガの指導を開始し、活動の幅を広げていく。

現在、成人・高齢者を対象に、行政や体育協会、社会福祉協議会、障害者施設、病院等が主催するさまざまな運動教室を担当している。指導内容はエアロ、ヨガ、ウォーキング、筋トレ、メタボ予防、介護予防、軽体操など、ヨガやエアロ、ポール体操などの教室終了者の自主サークルの指導も担っている。

佐藤氏のモットーは、「日常に笑顔と適度な運動を!」。身体を動かす心地よさ、楽しさをできるだけ多くの人に伝えるとともに、参加者が一人でも簡単にできる運動を紹介していくことである。「日常に運動を

取り入れられるようにするまでが、健康運動指導士としての私の役割だと思っている」と話す。

町からの依頼でオリジナル体操を考案、その普及を図る

平成26年、一関市大東町の大東支所から、「だいとう音頭」をベースに振りつけを加えて、軽体操を普及したい」という依頼がきた。佐藤氏は、「だれでも簡単にできる魅力ある動きに」という注文にこたえて、「だいとう音頭オリジナル体操」を考案した。

だいとう音頭は、旧大東町が昭和59年に町制施行30周年を記念して作成したもので、岩手県出身の歌手・千昌夫氏が歌う、地区住民が慣れ親しんできた町民音頭だ。一関市では、平成24年に「軽体操普及推進事業」を実施し、佐藤氏らが市内全8地区に音頭や小唄などに振りつけた軽体操、いわゆる「ご当地体操」を考案した経緯がある。しかし、このときは普及のためのフォローが不足し、「あまり普及しなかった」(佐藤氏)。

26年に新しく作成したオリジナル体操は、難しくしないように工夫し、簡単であることや身体全体をまんべ

表1●「だいたう音頭オリジナル体操」の主な内容

| 動作 | 内容 |
|--------|--|
| 手拍子 | 前奏、各番の1小節後に行う |
| 歩く | 右回り・左回り。前奏、間奏に行う |
| 指の体操 | 軽くひざを折り、パーの上でグーを乗せる。3拍子のリズムで行う |
| 胸そらし | 4回。【胸のストレッチ、猫背予防】 |
| 上体ひねり | 右・左各1回。【腰痛予防、腰のほぐし】 |
| 体側伸ばし | 右・左各2回。【わき腹のストレッチ】 |
| スクワット | 4回。【足腰の強化】 |
| 肩回し | 1回。【肩こり改善、肩周りのほぐし】 |
| 横踏み込み | 右・左各1回。【足腰の外側強化】 |
| ボートこぎ | 右・左各2回。【足腰の強化、バランス力の向上】 |
| 頭の体操 | 伸ばした手はグー、胸の手はパー。 【脳のトレーニング、認知機能の低下予防】 |
| 最後のポーズ | 前へ4歩、後ろへ2歩進み、沈んでからばんざいポーズ |

もなく動かすことにポイントを絞るとともに、運動効果にも着目して作成した。
オリジナル体操の動作は、手拍子、歩く、指の体操、胸そらしや上体ひねり、ボートこぎ、頭の体操といっ

た11種類で、最後はばんざいのポーズで終わる(表1参照)。音頭の歌詞は4番まであり、前奏・間奏を含めて、これらの動作を行う。歌詞の1・2番、3・4番は同じ動きで構成される。

普及のために大東支所では、運動効果の説明付き体操動作のクリアファイルの地区全戸配付、DVD製作のほか、地域の食生活改善推進員や保健推進員に呼びかけて参加者を募り、「だいたう音頭オリジナル体操ひろめ隊養成教室」を26年度に3回開き、55名が参加した。佐藤氏は、養成教室の講師を務めてきた。

オリジナル体操は、ひろめ隊員らの活動により、地域のサロン、デイサービス、老人クラブ、敬老会、地区運動会、地区懇談会、保育所や中学校運動会など、さまざまな教室や集会等で実施されており、世代を問わず浸透している。食生活改善推進員や保健推進員は2年任期で交代する



「だいたう音頭オリジナル体操ひろめ隊養成教室」で体操の動きを指導する

ため、今後さらに広く地域に伝わっていくことが期待されている。

介護予防運動教室に ポールウォーキングを導入

行政からの単発ものの受託が多い佐藤氏の課題は、教室終了者の運動継続である。参加者の満足度を上げ、継続を第一に腐心してきたが、運動は継続しなければ意味がない。継続につながるように、「楽しさの中に運動を習慣化できるような形にすること」であった。

「ウォーキングを楽しく効果的に

提供できれば、どこでも、だれでも、いつでも、自分一人でも継続できる」。そこで、佐藤氏が着目したのはポールウォーキング(以下、「PW」)。2本のポールを持つことで、高齢者には転倒予防になるうえ、背筋が伸びて歩幅が広がり、さらには片方だけのつえを持つよりも左右の筋バランスもよくなる。

長く立つ・歩くことの困難な人も参加する介護予防運動教室(二次予防)では、座位の運動が多くなるが、ポールを使えば立位の運動を多くし、プログラムに幅をもたせることもできる。

また、PWは歩幅が広がり、腕の振りも大きくなるので、通常の歩きよりも2〜3割増の運動効果があると言われており、一般人向けには、運動習慣をもつてもらうためのきっかけづくりになる。佐藤氏は、自前でポールを20組買いそろえ、利用者に一組300円で貸し出す。気に入ってもらえれば購入を勧める。平成27年度から受託した介護予防教室や健康教室にPWを導入した。

27年度からPWを取り入れた東山町の介護予防運動教室は、週1回5

分間、全12回からなる。運動の流れは、まずは座位の状態で、①ウォーミングアップでタオル体操、脳トレなど ②ひざ伸ばしやボールつぶし

表2●PWを導入した介護予防運動教室の展開例(75分間)

| 運動の種類 | 状態 | 主な内容 | 時間 |
|-------------|-------------|---------------------------------|-----|
| 1 ウォーミングアップ | 座位(いす) | タオル体操(バンザイ、わき腹伸ばし、上体ひねり)、脳トレなど | 15分 |
| 2 筋トレ | | ひざ伸ばし、ボールつぶし、つま先かかと上げなど | 15分 |
| 3 動的ストレッチ | 立位(ポールを使って) | 背伸ばし、平泳ぎ、バタフライ、ふくらはぎ、ハムストリングスなど | 10分 |
| 4 ウォーキング | | 正しい歩き方の習得(背すじを伸ばす、腕を振るなど) | 10分 |
| 5 筋トレ | | スクワット、もも上げ、片足立ち(30秒キープ)など | 10分 |
| 6 クールダウン | 座位(床) | 長座・開脚前屈、ももの前伸ばしなど | 15分 |

などの筋トレを行う。次に、立位になってポールを使い、③背伸ばし、平泳ぎ、バタフライなどの動的ストレッチ ④正しい歩き方を習得するためのウォーキング ⑤スクワットやもも上げの筋トレ ⑥最後に座位に戻りクールダウンという構成だ(表2参照)。

一般向けPW教室は、3回コースで1回90分間。ストレッチなど約10分間のウォーミングアップの後、歩き方を練習し、実際に30〜40分PWする。途中でスクワットなどの筋トレを行い、最後にクールダウンで終わるという流れである。

ポールは、ウォーミングアップや筋トレなどにも活用する。佐藤氏は、「ポールはエクササイズギアとしてさまざまな運動に活用でき、運動強度の調整もできる」と話す。

ポールウォーキングで高齢者の「歩く力」が向上

佐藤氏は、「PWを導入することで、立位での筋トレやストレッチ、日常に不可欠な歩く動作を増やすことができ、本来の意味での介護予防の寝たきりを遠ざける運動が可能に

なったと思う」と話す。

前述の東山町の介護予防運動教室の実施3か月後の体力測定では、参加者7名(65〜82歳までの男性1名、女性6名。平均年齢72・4歳)の全員が「Timed Up and Go」と通常歩行速度がアップしており、最大歩行速度についても7名中5人が向上する結果となった。従来の高齢者を対象とした運動教室では少なかった「歩く力」の改善が見られた。

ポールの効果を確信した佐藤氏は、平成27年に(一社)日本ポールウォーキング協会認定コーチの資格を取得。「ポールを使ってウォーキングの質を高め、メタボやロコモの予防を」と呼びかけている。

ポールを買い求める人は増えてきているが、「ポールを持って歩くのが恥ずかしい」と言う人もいることから、佐藤氏は28年5月から市内でフォロークラスを月2回自主開催している。毎回10名程度が参加しており、普及活動に積極的に取り組んでいる。

東日本大震災で感じたふだんの健康支援活動の大切さ

平成23年の東日本大震災では、佐

藤氏は3月27日から甚大な被害を受けた岩手県陸前高田市で被災者の運動支援を行った。「この活動は、自分のできることを、行うべきことを見直す貴重な体験になった」と語る。すぐには地域に入って行けなかった震災直後の当時は振り返り、地域の関係機関との連携基盤づくりや地域住民との信頼関係の構築など、地域に根ざしたふだんからの活動の重要性を指摘する。

「資格が仕事をしてくれるのではなく、その人が資格をどう生かして仕事をしていくのかを、身をもって感じている」と話し、「健康運動指導士は、運動の楽しさを伝え、運動習慣が身につくように工夫し、参加者の満足度を上げてほしい」とエールを送る。

佐藤氏は、28年にもう一人のフリーの健康運動指導士と「DR FIT」を結成した。デイリー・ルーティン・フィットネスを意味しており、日々の生活の中にフィットネスを取り入れていこうとの思いを込めたと言う。チームを組むことで、さらに指導の幅を広げて活動を展開していきたいと考えている。