

### 介護予防体操やADL対応型高齢者体操の指導・普及を図り、高齢者の「自立」を支援する



社員30名で高齢者対象の介護予防教室からアスリートのトレーニングまで幅広く対応



有限会社シバタ代表取締役  
健康運動指導士  
柴田<sup>しげのり</sup>栄宜氏

健康運動指導士・柴田栄宜氏は、秋田県全域を活動エリアに、子どもから高齢者まで健康づくり事業を多彩に展開する。介護予防体操や高齢者体操に多くの実績をもち、高齢者のADLの維持・改善を促して「自立」を支援するとともに、高齢者体操のリーダー養成にも取り組んでいる。

#### 運動指導から体育施設整備まで 幅広く事業展開

(有)シバタは、東北の小京都と呼ばれる秋田県仙北市角館町にある。健康運動指導士・柴田栄宜氏が昭和57年にスポーツコンサルタントシバタを開業、平成11年に法人化した。スポーツ指導を通じて健康づくり運動の普及・推進を図り、「心と身体の健康づくり」を支援することを目的に、秋田市をはじめ県内全域に事業を展開する。秋田県では健康スポーツ指導企業のパイオニアである。

事業は、各種スポーツ指導を軸に、健康測定、体育施設の整備・管理運営、イベントの企画運営、スポーツ用品の物販・アドバイザーなど幅広い。スポーツ指導は、健康教室、エアロビクス、トレーニング、水中運動、幼児体育、レクリエーション、各種スポーツ指導など、子どもから高齢者、アスリートまで対応する。28年度の事業実績では、運動指導講演100か所以上、定期運動教室15か所、スポーツ施設指導コンサルタント4か所および指定管理1か所のほか、特定保健指導や特定高齢者を

対象とした介護予防事業として7町村から委託を請けるなどしている。受注先は9割が市町村など行政機関で、この割合は創業以来である。「市町村は、参加者満足度の高い企画と結果の出せる指導者を求めている。創業時に行政とのつながりができ、実績を積み上げてきた」と柴田氏は話す。現在、従業員は正社員11名と契約社員など約20名だ。

柴田氏は、角館の出身。運動好きでスポーツ用品の物販で起業しようと、大学体育学部卒業後、東京のスポーツ用品メーカーで物販と営業開発を手がけ、5年後に帰郷。しかし、物販は資金力のある大手にはかなわない。「モノ」ではなく「サービス(運動指導)」を売ろうとスポーツコンサルタントシバタを起業した。

健康運動指導士の資格は、平成元年に県が温泉利用型健康増進施設の設定をめざしている折、担当者から取得を勧められたのがきっかけで、3年に取得。この年、温泉利用指導者の資格も取得した。6年に、日本健康運動指導士会秋田県支部を設立、初代支部長に就任し、現在も支部長を務める。

## 生活の中に取り入れやすい、 介護予防体操を考案

高齢者の運動教室は集団指導で行われるが、高齢者の心身の健康レベルはさまざま。プログラムの作成や指導には、きめ細かな配慮が必要である。また、高齢者自身が無理なく日常的に継続して実践することができ、その効果を実感できることも重要だ。

「介護予防運動のポイントは、調整力（片足バランス立ちなど）、柔軟性（ストレッチなど）、筋力を高めること（筋トレなど）、血行をよくすることに加え、頭の体操（脳トレ）の5要素」



考案した介護予防体操では、まずまっすぐに立ち、姿勢を確認することから始める

と柴田氏。これらを組み込んだ介護予防体操を考案した。

基本プログラムは、①10秒間の片足立ち ②柱を利用しての目ごろの姿勢チェック ③柱にまっすぐ立った姿勢で両腕伸ばし ④ひじ関節のストレッチ ⑤ふくらはぎの筋肉強化 ⑥柱からかかとを10cm離してのつま先上げ ⑦テーブルなどにつかまっての膝の屈伸 ⑧膝を床につけて四つんばいでの腕立て伏せという流れだ（表参照）。柱やテーブル、床などを支えにして、安定した姿勢で行うことを大切にしている。

実際の教室では、初めの約10分間に椅座位でストレッチを行い、次いで「頭の体操」、その後①～⑧の基本プログラムを約30分間行う。その際、運動の量や内容を参加者の身体状況に合わせて調整する。

「頭の体操」は、グーパー体操がベースだが、右手と左手でじゃんけんという簡単なものから、右手の指1本+左手の指2本+片足を前、のように、手と足の異なる3つの動作を同時に行うなど、さまざまなバリエーションがある。自分の身体をいかに思いどおりに動かせるか、脳に命令を筋肉に早く伝える身体の調整力をつけるのがねらいだが、うまくできなかったり間違えたりで、参加者の笑いが絶えない。「教室はおもしろく楽しくが基本」と柴田氏。頭の体操は1回約15分、1か月間（4回）に4種程度を準備する。

単な筋トレ。⑤と⑥では疲れを残さないよう終了後にストレッチを行う。⑦のスクワットは、膝が曲がらない人の場合は、床で膝の可動域を広げるように行う。

柴田氏は、筋トレなど少しつらいときはすぐに止めないで、もうひと踏ん張り頑張ってもらおうように指導する。「いままでできなかったことにチャレンジすると、少しずつできるようになる。常にチャレンジ。これが次へのモチベーションになる」と話す。ただし、動作で痛みが出る場合は、その部分に炎症があるため動かさないようにする。指導上の基本的なポイントだ。四十肩などの肩関節周囲炎といった運動器の痛みは、長年の姿勢や動作のくせからくるものが多い。「原因を把握し、痛みを取り除き、再発しないような修正動作を実践してもらおうようにしている」とねらいを話す。

表●介護予防体操の基本プログラム

①	10秒片足立ち
②	柱に沿ってまっすぐ立って、目ごろの姿勢チェック。柱に頭、背中、しり、かかとをつける
③	柱にまっすぐ立った姿勢で、両腕をまっすぐ上げて、頭の上で親指をつかむ
④	ひじ関節を90度に曲げて、腕を真上に上げる
⑤	ふくらはぎの筋肉強化。かかと上げ60回（つま先を外側に向けて30回、内側に向けて30回）
⑥	柱からかかとを10cm離して、つま先上げ60回（つま先を外側に向けて30回、内側に向けて30回）
⑦	太ももの強化。テーブルなどにつかまり、膝を10～20回屈伸する
⑧	上半身の運動。四つんばいで手と手の延長線にあごを下ろし、腕立て20回

参加者には農家が多く、前かがみの姿勢の人が多し。基本プログラムの②～④は、姿勢をよくする動作のセットだ。⑤⑧は自重負荷の簡

## NPO法人を設立して ADL対応型高齢者体操を普及

柴田氏には、もう一つの顔がある。（NPO）秋田県高齢者体操研究会の顧問として、ADL（日常生活動作）

対応型高齢者体操協会の上級公認指導者資格を持つ。東北ブロック長として、各県でのADL体操の普及活動を行っている。

市町村から委託される運動教室の参加者は、ほとんどは高齢者。「参加者のニーズは、エアロビクスを中心とする有酸素性運動より、膝が痛い、腰が曲がってきて痛い、肩が上がりえないなどの改善で、それらの改善方法を勉強するのが急務だった」と柴田氏。情報収集をする中で出会ったのが、この体操だった。

ADL体操は、吐く息を重視した無理のない動きで、高齢者の運動機能レベルや障害に対応するADL機能の回復・維持と、脳の活性化のための体操からなる。成蹊大学名誉教授・大久保洋子氏が福祉先進国スウェーデンで行われている高齢者の体操を日本に適するよう、理念と指導内容を構築し、平成2年にADL対応型高齢者体操研究会を設立、普及を図ってきた。

寝たきりの人から健康な人まですべての高齢者に対応する。たとえば、横になっていることが多い人には、横になっっている状態でさまざまな姿勢

勢が取れるように、腕と足の力をつける運動を行う。柴田氏は、ADL体操をマスターし、運動指導に生かすとともに、11年から毎年大久保氏を講師に招聘して指導者養成セミナーを開催。17年にセミナー修了者に声をかけてNPO法人を設立(事務局は(有)シバタ)した。

NPO法人では、指導者養成セミナーや会員(現在79名)のバージョンアップ研修、地域の高齢者サロンや福祉施設等への指導者派遣、高齢者体操無料体験会などの事業を行い、

高齢者体操の普及を図っている。秋田県は、少子高齢化が全国一進む高齢県(高齢化率33・8%、全国26・6%。平成27年国勢調査)。高齢者の健康づくり、介護予防は重要な課題だが、運動指導の人材は決して多くない。ADL対応型高齢者体操指導者養成セミナーは、17年度からNPO法人の主管事業として実施されている。

セミナーは、2日間(講義3時間、実技10・5時間)で、ADLに対応した高齢者体操の理論と指導法、高齢者レクリエーション指導法などを学ぶ。2日目の講習終了後に実技と筆

記試験があり、審査に合格しNPO法人に入会すると指導者として認定される。受講対象者は、運動・医療・介護・福祉等に携わる専門職から一般まで、高齢者にかかわるすべての人だ。日本健康運動指導士会秋田県支部が共催しており、健康運動指導士や健康運動実践指導者の登録更新にかかる認定講習会としても認定されている。

### 課題は高齢者が身近な地域で定期的に体操のできる場づくり

秋田県の健康課題の一つに心の健康づくりがある。県はうつ対策や自殺予防対策を推進しているが、平成27年の自殺率は、人口10万対全国13・5に対し、県は25・7で全国で最も高い。柴田氏は、「運動教室では限られた人数しか指導・支援ができない。一般高齢者の多くは健康づくり運動の機会がない」と課題を挙げている。地域に高齢者のふれあいサロンはあるが、「集まるのが主で孤独はあるが、」死などを防ぐには限界がある。健康づくりのメニューがあることが大切で、定期的、できれば毎日のように運動ができるようになるとよい。ま



ADL対応型高齢者体操指導者養成セミナーで講義する柴田氏

た、地域のリーダーには地域の高齢者に定期連絡をしていたり、コーディネーター機能が望まれる。そうしたシステムや指導者の育成が必要」と話す。

柴田氏は、客に評価される指導者こそがプロであることと、アドバイザーとしての能力をもち、指導者よりも「支援者」、相手にとってよきパートナーになることを大切にしてきた。「今後は、地域のサロンに運動指導者を派遣できるように人材育成をしたい」と話した。