

拓く

健康づくりの現場から

vol.111

健康長寿・ウェルネスシティをめざし、 健康づくりをマネジメントする



都市公園でのウォーキング活動



特定非営利活動法人
北九州スポーツクラブ連絡会会長
健康運動指導士
高橋八十弥氏

特定非営利活動法人北九州スポーツクラブ連絡会には、民間スポーツクラブや運動指導員が参加。北九州市をはじめ、福岡県北部・筑豊地区において、地域住民の健康づくりや介護予防を包括的に支援し、元気度・健康度・幸福度の高いウェルネスシティづくりをめざしている。

官・民が連携して地域住民の 健康・スポーツ活動を支援

福岡県北九州市にある（NPO）北九州スポーツクラブ連絡会（以下、「連絡会」）は、民間スポーツクラブなど9団体、健康運動指導士等の運動指導員など約100名が参加している。福岡県北部・筑豊地区を活動エリアに、北九州市など県内24市町村で健康・保健・福祉・スポーツ・教育関連の受託事業を中心に活動を展開している。

連絡会は、平成7年に任意団体として発足し、活動の質の向上と拡大を図るため、17年に法人格を取得した。法人化では、運動指導員だけでなく、医療や福祉関係者等の専門資格者も会員に加え、健康づくりや介護予防事業で包括的な取り組みが可能となった。

連絡会の発足について、会長の健康運動指導士・高橋八十弥氏は、「北九州市内の民間スポーツクラブの支配人や運動指導者など有志が集まり、健康づくりやスポーツを通じて地域貢献することを目的に結成された」と話す。住民の民間スポーツ

クラブへの参加率は3%にとどまる。残り97%の人たちに対してのアプローチだった。

任意団体として、北九州市の一般市民を対象とした生活習慣病予防・改善のための「健康へのパスポート事業」（国保モデル事業）を民間スポーツクラブで実施。13年には介護予防のための「高齢者体力づくり教室」にも取り組む。高橋氏自身は、北九州市および近郊自治体での健康づくりや介護予防事業の基盤づくりにもかかわっていく。

発足当時、高橋氏は民間スポーツクラブに所属しながら、勤務時間や休日を利用して自治体等の健康づくり教室等に年間100回を超える講師、講演活動を行った。その活動が現在の連絡会の基礎になっている。「成果を出す」地道な活動で、クライアントである自治体の信頼を得てきた。

高橋氏は、高校は体育科、大学は体育学部で学んだスポーツマン。大学卒業後、福岡市にある脳卒中や交通事故等の機能回復訓練施設で運動指導を担当した。そこで生活習慣病等の予防の大切さ、運動の重要性を

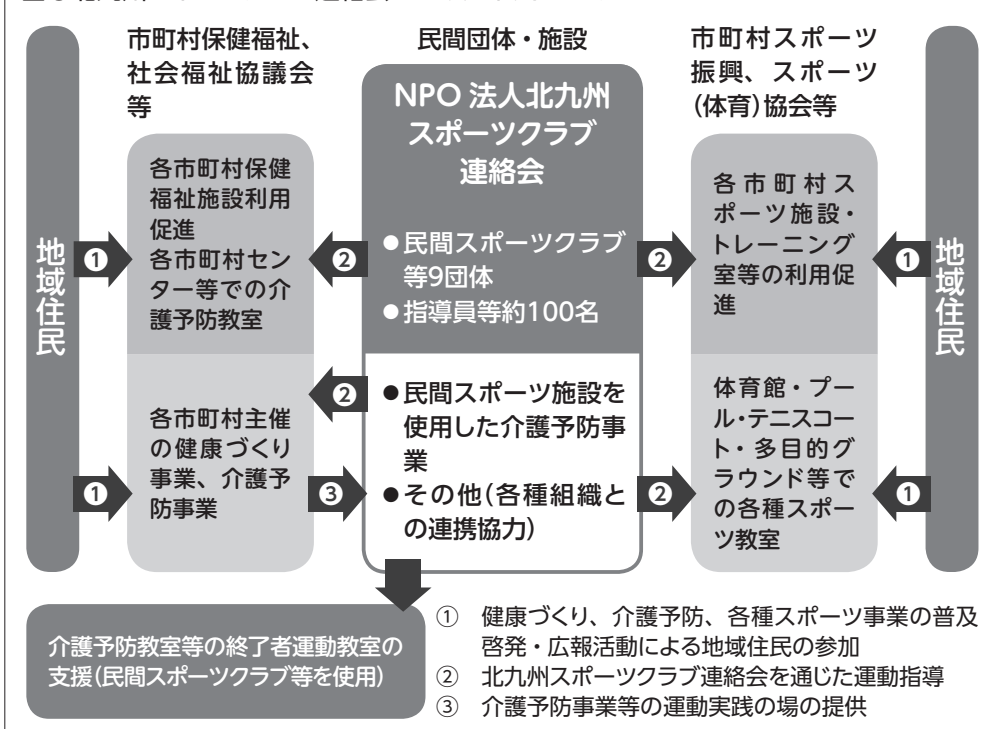
再認識した。

平成元年、大手ホテルグループ初の総合スポーツクラブ開設に携わる。スポーツクラブ内での指導以外に生涯体育の重要性を上司に訴え、社外での活動も活発化させた。同年、九州各県の約50か所の民間スポーツクラブの支配人や指導者等による九州スポーツクラブ協議会を立ち上げた。そして5年に健康運動指導士資格を取得した。

ネットワークを生かして 包括的・専門的な健康づくりを展開

連絡会は、健康づくり事業、介護予防事業、スポーツ事業を中心に展開している。各種教室の企画・指導・運営・評価、指導員の養成と研修、スポーツおよび健康増進関連の施設等の管理運営(4市町村8施設)など事業は幅広く、子どもから高齢者、障害者、競技者など支援対象者も広い。健康運動指導士と健康運動実践指導者約45名のほか、保健体育教諭、看護職、管理栄養士、理学療法士、歯科衛生士などの専門資格者が参加しており、指導にあたる。
事業のほとんどは、市町村等の受

図●北九州スポーツクラブ連絡会からみたネットワーク



託事業であり、官民のネットワークが構築されている(図参照)。連絡会からの運動指導だけでなく、7つの民間スポーツ施設を市町村の介護予防事業等の運動実践の場として提供するとともに、民間スポーツクラブ等を利用して教室終了者を対象とし

は、年間延べ48万人。高橋氏は、「個人(会社)の力は小さいが、同じ志をもつ人たちと団体(組織)をつくり連携することで、大きな力を社会に発揮できると実感している」と語る。近年は、教室終了者のフォローアップ教室など、自主事業や民間事業の

た運動教室も開催している。

また、運動、保健、医療の専門職だけでなく、それぞれの職能組織とも連携・協力している。「今後は、認知症支援・介護予防分野での連携をさらに広げたい」と高橋氏は話す。

事業を通じて連絡会が支援している人

運動プログラムを多く取り入れた 二次予防事業

中高年の健康づくりや介護予防の運動指導には、任意団体時代から取り組み、多くの実績がある。現在、福岡県北部・筑豊地区の9市町村の介護予防事業(二次・二次予防)を受託実施している。また北九州市の7地区では、「高齢者筋力アップ向上プログラム啓発教室」(介護予防一次・二次)、市内50か所の市民センターで高齢者地域交流支援健康づくり事業の運動支援などを実施している。
運動プログラムは、ニコニコペー



教室終了者を対象とした運動教室

トレの3つを基本に構成する。参加者の状況で組み合わせを考え、運動の強度や時間などを、担当する運動指導員が工夫する。運動・栄養・口腔について実施する複合型二次予防事業は、1回90分、全12回の3か月間。体力測定を行う2回を除き、各回に運動実技の時間があり、運動が主テーマとなっている。教室終了者の自主サークルが9市町村に15サークル組織されている。

連絡会では、健康づくりや介護予防の運動を普及するため、DVDやリーフレットを制作し、販売している。リーフレットはA4判2枚セットで、ストレッチ体操、お口の体操、ウォーキングエクササイズなど各種を用意している。たとえば、「筋力トレーニング初級」のリーフレットは、①いすを使つてのスクワット ②ニアップ ③壁を使つてのプッシュアップ ④壁を使つての腹筋 ⑤レッグエクステンション ⑥カーフレイズ ⑦トゥレイズの方法が示され、鍛えることのできる部位も掲載されている。自宅でだれもが取り組むことのできるわかりやすい内容だ。

健康長寿をめざして 地域密着の健康づくり

北九州市は、全国20ある政令指定都市のなかで最も高齢化(29・6%。平成29年3月)が進んでいる。後期高齢者の割合は15・0%で、全国平均(13・6%)よりも高く、後期高齢者医療費は全国で最も高い。そうした状況下、連絡会では、さまざまなチャレンジを行っている。



公園に設置された運動器具。身近な場所に運動する環境を整える

北九州市での都市公園を使用した健康づくり事業はその一つ。地域の資源である市内の都市公園を運動の

場として活用し、公園施設で生活習慣病の予防・改善を目的にした健康づくり運動の指導だけでなく、運動指導員養成も実施している。「まちづくり関係団体等と連携・協力し、歩きたくなる歩行空間の整備や、まちのにぎわいの再生など環境づくりにも取り組みたい」と高橋氏は話す。

薬局チェーン店との協働による健康づくり教室の開催のほか、健康や介護、子育て等に関するイベントやコーナーが集う「健康フェア」を毎年開催している。健康フェアでは、健康運動指導士会、看護協会、栄養士会等とも共同で、健康づくりや介護予防の啓発活動を実施している。

メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、認知症の予防・改善の事業には早くから取り組んできたが、29年度からは自治体の受託事業として、高齢者のフレイルの進行防止のためのフレイル事業にも取り組む。

元気度・健康度・幸福度の向上 健康づくりをマネジメント

高橋氏は、「健康・スポーツ関連資格は多数あるが、健康全般につい

ての科学的根拠に基づいた基礎知識(樹木の根の部分)をもつ健康運動指導士は、健康づくりの主幹資格(樹木の幹の部分)。他の専門職との連携・協力で広く枝を広げ、多くの人たちに心地よい健康環境、健康支援を提供できる」と話す。

2025年には団塊の世代が後期高齢者となる。高齢になっても地域で元気に暮らすことのできる包括的な健康づくり、地域づくりが求められている。健康意識の低い人や運動について無関心な人たちはまだまだ多く、高橋氏は、「ヘルスリテラシーを向上させることが大切」と感じている。「意図しなくても、自然と歩いてしまう都市づくりが健康都市の方向性。健康づくりに関心の低い層を含め、だれもが楽しみながら自然と健康になっていくような健康づくりや介護予防等のしくみづくりを考え、地域の元気度・健康度・幸福度の向上に貢献したい」と話す。今後は、社会環境・地域づくりへの仕掛け、健康づくりをプロデュースするなど、健康づくりをマネジメントすることも健康運動指導士の重要な役割になってくると考えている。