

### 「頑張らない体操」を考案し、 高齢者の運動普及を図る



「サンフィットスクール」での運動指導



株式会社サンライトフィットネス  
代表取締役 健康運動指導士  
**岩木 博美氏**

健康運動指導士・岩木博美氏は、看護師としての知識や経験を基に、平成21年に多様な要素を組み込んだ「頑張らない体操」を考案。岐阜市を中心に市町村、民間企業、介護施設等でスクール事業を展開するほか、セミナーや指導者の養成などに取り組み、腰痛や膝痛などで運動に消極的な高齢者等への運動普及を図っている。

#### 在宅運動指導の重要性に着目 看護師から健康運動指導士へ

健康運動指導士で(株)サンライトフィットネス代表取締役の岩木博美氏が運動指導を始めたのは、12年ほど前である。整形外科の看護師として腰痛や膝痛などで通院を繰り返す患者に、勤務の空き時間を利用して、体調改善を目的とした運動方法を伝えたのが患者に喜ばれ、運動指導を行うきっかけになった。

その後、遠隔医療に携わり、在宅での健康管理の重要性を認識し、看護師として在宅で行う運動指導を始め、平成19年に独立。21年に、その後の運動指導の特徴となる「頑張らない体操」(いわきメソッド)を考案し、健康運動指導士の資格を取得した。「病気の身体については学んできたが、健康な身体についてはほとんど学んでいないことに気づいた。低体力者等の安全で効果的な運動指導のための知識を得たい」という理由からだった。

頑張らない体操は好評で、市町村や介護施設等での介護予防講座や健康講座等の講師活動が増えていっ

た。27年に社会的信用度を上げるために株式会社を設立。民間企業の講演会講師としても活動するようになる。

サンライトフィットネスの主な事業は、高齢者・低体力者向け教室「サンフィットスクール」の開催をメインに、講演会やセミナー、地域の運動指導ボランティアやインストラクターなど指導者の育成などである。岐阜市を中心に、県内各地で事業を展開している。指導スタッフは現在、岩木氏とインストラクター6名(業務委託契約。うち常勤専属2名)である。

#### 身体の不調に対処する 「頑張らない体操」

頑張らない体操は、機能改善体操を基にしたセルフコンディショニングエクササイズで、「頑張らないことが最大の特徴」だ。機能改善体操をはじめ、ヨガ、メンタルヘルスケア、アクアビクス、エアロビクスなど、さまざまな分野の考え方や技法を取り入れて構成している。自分で身体をよくする方法を積極的に取り入れ、多くの受講者の声を聞きなが

表●サンフィットスクール(介護予防教室)のプログラムの流れ

プログラム	主な内容	所要時間
1 脳の活性化運動	左右で異なる動きをするなど、ふだん慣れない動きを行い脳を活性化する。運動には多くの種類があり、ペアで組んで行うことが多い	10分
2 メンテナンスと機能改善体操	「機能改善体操」を基にしたセルフコンディショニング体操	45分
3 有酸素性運動と筋力トレーニング	椅座位による有酸素性運動と筋トレ	20分
4 ストレッチ		10分

(注)所要時間は90分の教室での目安。内容は各回のテーマと参加者の状態により異なる。

らつくった。岩木氏は「こんなに簡単な体操なら継続したい、と自立の心を育てていけるように構成した」と話す。

「頑張らない」という体操のネーミングは、動機づけとして強いインパクトがある。岩木氏は、運動をしたくないと話す患者から、「運動は面倒できつい、また患部の痛みと戦うなどのイメージが強く、最初から頑張る気力がない」ということを聞いていた。「頑張らない体操は、そうしたイメージを払拭し、運動を身近に感じてもらうこと、継続することで自立することにねらいを絞った。

プログラムの内容は、対象者の状

態やテーマなどで異なるが、椅座位で足をブラブラと揺らすなど日常に行える簡単な運動だ。運動の方法をしっかりと学んでもらうことを大切にしており、指導では、岩木氏の笑いも交えた巧みなトークで、運動の動きとその効果を説明しながら、身体の変化を感じ楽しむように促す。岩木氏は、「自分の力で改善された痛みや身体の不調は、精神的な自立、社会的な自立にも結びつく」と話す。

### スクール事業や講演会、セミナーで「頑張らない体操」を普及

メイン事業の「サンフィットスクール」は、現在、岐阜市内に3スクール、県最南端にある海津市内に3スクールある。公共施設や介護施設等を会場にして、週1回90分間、通年開催している。対象者は65歳以上高齢者または低体力者で、ボディメンテナンスト頑張らない運動術を学ぶ(表参照)。各スクールは、岩木氏が講師を務めた自治体や社会福祉協議会主催の健康講座や介護予防講座が前身で、講座終了後の自主サークル活動として運営されている。

海津市のスクールは、平成25年度まで市社協主催で、ヨガとフットマッサージを中心とした介護予防講座(全10回・年2クール)として開催されていたが、「有料でも続けたい」という講座終了者の希望で自主サークルの取り組みになった。65歳以上高齢者の約100名が参加。口コミで広まり、会場によって定員オーバーになることもあるという。人数は少ないが、人工股関節の人や歩行困難な人も参加している。継続者が多く、開講以来10年近く通う人もいる。

講演会やセミナーは、大きなホールだけでなく、介護施設や病院の待合室など、さまざまな場で行っている。企業などの事業所へ出向いて行う出前型健康講座は、外部の教室に通う時間がないという企業に好評で、定期的に開催するところもある。さらに岩木氏は26年から、生活協同組合コープぎふ主催のシニア世代の健康法を運動と食事から考えるセミナー「おとなの健康大学」の運動講師を務めている。組合員数23・3万人のコープぎふは県全域で事業展開しており、健康大学は県内各地で年7回開かれ、参加費は無料。申し込み

が定員100名を超えることもあり、頑張らない体操のさらなる普及につながっている。

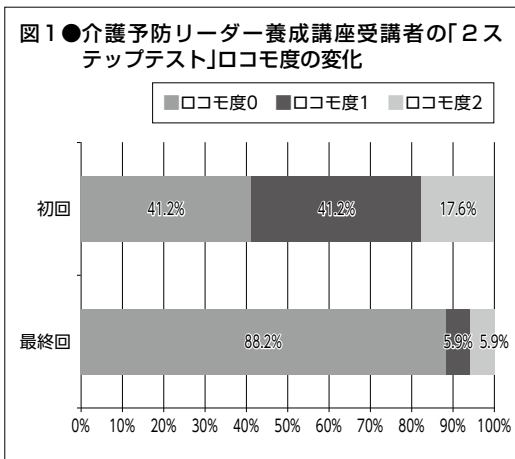
### 市や社協と協働して運動指導ボランティアの育成

頑張らない体操を身近なところで実施できるよう、岩木氏は地域の運動指導ボランティアや企業内・介護施設内のインストラクターの育成に力を入れている。

地域の運動指導ボランティアの育成は、市や市社協事業として協働して取り組んでいる。スクールを開催している海津市では、市事業として、65歳以上の元気な高齢者を対象に介護予防リーダー養成講座が平成29年度から始まった。

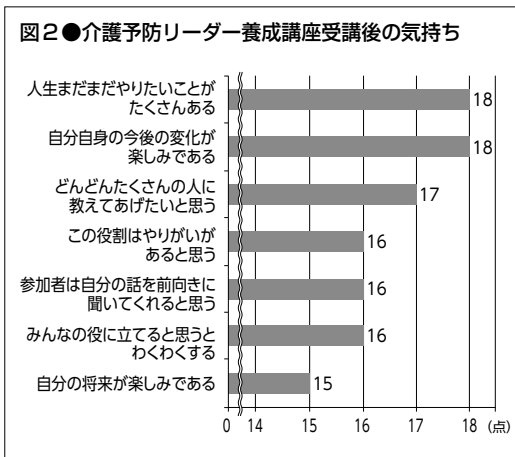
海津市は、岐阜市、名古屋市から30km圏内にあるが、全国・県平均を上回って高齢化が進行しており、要介護者率も16%と高い(29年3月31日現在。県平均は6%)。介護予防リーダーの役割は、安全と運動・健康に対する知識を深めてもらい、市からの依頼やみずからの地域サロンで運動指導を行うことである。

29年度のリーダー養成講座には、



ほぼ全員の最大一步幅が大きくな

均年齢71・7歳)では、2ステップで  
 体力テスト(65歳〜79歳の17名。平  
 均年齢71・7歳)では、2ステップで  
 ほぼ全員の最大一步幅が大きくな  
 トを実施した。



度改善や健康寿命の延伸に効果的

り、ロコモ度の改善が見られた(図1  
 参照)。柔軟性についてもほぼ全員に  
 改善が見られる結果となった。岩木  
 氏は、「講座参加者は指導者として人  
 前に立つことになる。そのため、頻  
 回にみずから運動することや頑張り  
 ない体操を練習することで、下肢の  
 柔軟性の向上や体幹・股関節の安定  
 化が図られたのではないかと考え  
 ている。

だ」と話す。29年度は18名が講座を修  
 了し、それぞれ身近な地域で運動指  
 導の活動を担っている。30年度から  
 は参加者に「連絡手帳」を渡して、意  
 見や思いなどを自由に書いてもらう  
 ようにしている。「今後は、スキルア  
 ップ講座でフォローしながら悩みなど  
 も聞き、課題を明らかにして、より  
 充実したリーダーを育てていきま  
 い」と言う。

### どの地域にも運動指導を 提供できるシステムづくり

岩木氏は、「身体の不調を抱えて  
 いる人にも、安全で効果的な運動方  
 法を指導できるのが健康運動指導士  
 の強みであり役割」と話す。運動指導  
 者のスキルを高め、小規模な会社だ  
 からこそできる行き届いたサービ  
 ス、一人ひとりの心に寄り添える「選  
 ばれる会社」の経営をめざしている。

一方、企業や介護施設等のインス  
 トラクターの育成は、希望先の事業  
 所等に出向く出前型講座で行う。1  
 回2名までを対象とし、4〜6時間  
 と短時間だが、テキストとCD・D  
 VDで後日も繰り返し学べるように  
 配慮している。

岩木氏は、平成27年から日本健康  
 運動指導士会岐阜県支部の理事を務  
 める。県域は広く過疎地が多い。「医  
 療とも連携しながら、生活習慣病予  
 防や介護予防の運動指導があらゆる  
 地域で行えるシステムがつくられれ  
 ばよい」と思っている。29年度には管  
 理栄養士を招いて、支部独自の勉強  
 会を開催した。「今後も健康運動指導  
 士どうしの勉強会やコミュニケーション  
 ションの場をつくっていききたい」と  
 話し、地域に密着した運動指導の  
 ネットワークを広げていくことを考  
 えている。

岩木氏にとって、メイン事業のサン  
 フィットスクールは学びの場、研究  
 の場にもなっているという。



民間企業での出前講座で健康講演を行う