

### 身近な地域に密着した 運動中心の介護予防サービスを提供する



介護予防教室での運動指導

お話を伺った代表取締役の小瀬氏(右)と加藤氏

Best Balance株式会社代表取締役

健康運動指導士 **小瀬 達弘 氏**

健康運動指導士・小瀬達弘氏は平成26年に起業。健康運動指導士6名と保健師や管理栄養士などを擁する専門的職能集団として、神奈川県西部で、運動を中心にした介護予防サービスを総合的に提供する。地区公民館での通所型サービスや、地域の介護予防自主グループの支援など、地域密着型事業を多く手がけている。

#### 「地域」「健康」「ソーシャルキャピタル」をキーワードに起業

神奈川県西部・小田原市に拠点を置くBest Balance(株)以下、「B」は、健康運動指導士・小瀬達弘氏が平成26年に設立した。現在、健康運動指導士6名と健康運動実践指導者1名、そのほか保健師、管理栄養士、看護師、歯科衛生士、理学療法士など総勢15名からなる専門的職能集団として、県西部を活動エリアに、高齢者の介護予防に特化して事業を展開する。

起業のキーワードは、「地域」「健康」「ソーシャルキャピタル」の3つ。理念は、「健康課題に対し、個人・家族だけでなく、地域社会全体の取り組みとして定着させるよう支援する」「地域住民が生涯を通して健康を自己管理することで健康寿命を延伸していけるよう支援すること」である。社名のBBは、健康運動指導士としての指導活動を通じて得た「すべてにおいてベストなバランスを保つことの重要性」から名づけた。小瀬氏は、体育大学を卒業後に勤務した病院で疾病予防の重要性に、

その後、勤務した大手スポーツジムで地域の重要性に気づき、健康増進・介護予防のための運動指導の道へと進んだ。

介護予防や通所介護、自立訓練等の事業を展開する会社勤務を経て、「さらに身近な地域密着型の運動指導を」と起業した。健康運動指導士資格は、平成11年に取得、高齢者の介護予防の運動指導には15年のキャリアをもつ。

#### 運動中心の通所型サービス 要介護者のADL・IADL改善

BBの主な事業は、行政から受託した65歳以上高齢者の介護予防事業(介護予防・日常生活支援総合事業)で、多くの事業実績をもつ。平成31年度は、小田原市ほか県西部3市3町の総合型や認知症予防など一般介護予防事業を10事業受託している。BBの各種専門職でチームを組み、協力して運営にあたっている。

介護予防教室は、自治体により異なるが、1クール週1回・全12回・3か月が基本。運動機能向上、栄養改善、口腔機能向上、認知症予防等を総合的に提供する。プログラ

ムは、運動を中心に、多職種により専門的な支援を行う。アセスメントをしっかりと行い、利用者の状態に応じて個別指導も取り入れてフォローする。

運動指導について地域健康・企画部マネージャーの健康運動指導士・加藤美咲氏は、「利用者は高齢なので、布団からの起き上がりの動作や膝痛・腰痛改善の動作など、日常生活動作が不安なくできる身体づくりをメインにしている」と話す。利用者には独居者もいるため、2人1組で行うものやゲーム性のあるものなど、楽しく運動できる工夫をしている。楽しく感じることで継続し効果が表れ、外出意欲も高まるという好循環をつくり出している。加藤氏は「地域の人たちとかかわる運動指導をしたい」と平成27年にBに入社、翌年に健康運動指導士の資格を取得し、現在は企画から指導まで幅広い業務を担う。

30年度のA町における6か月継続参加者(15名。出席率85%)の全体評価では、平均年齢85・2歳と高齢だが、運動機能でTUG(生活移動能力)と最大歩行能力(安定歩行)、

表1●通所型介護予防事業の実施6か月後の変化

項目		実施前	6か月後
運動機能	握力 (kg)	23.6	24.2
	片足立ち (秒)	11.0	14.0
	TUG (秒)	8.3	7.7
	通常歩行 (秒)	4.3	4.2
	最大歩行 (秒)	3.7	3.5
認知機能	即時記憶	22.9	25.4
	注意分割	31.7	34.5
	長期記憶	10.1	11.1
	近似記憶	4.2	5.7

(注)評価対象者15名(77~92歳、平均年齢85.2歳)の平均値。■は有意差あり。

認知機能で近似記憶と注意分散機能が、即時記憶に有意差のある改善が認められた(表1参照)。

### 運動の継続をめざし 介護予防自主グループを支援

介護予防教室終了後の運動継続は、大きな課題だ。Bでは教室開催中に、「日々の健康は自分たちがつくるという動機づけ・意識づくりを促す指導を心がける」(小瀬氏)とともに、教室終了後もアセスメントやプ

ログラムの作成、運動指導に積極的にかかわっている。

支援する自主グループ数は、現在、小田原市の20グループをはじめ、県西部2市3町で計27グループに上る。グループによる教室開催は、週1回や隔週1回などさまざまで、1回60分が多い。継続者が多く、平均年齢は75歳ほどだ。近年、週1回の開催パターンが増えてきており、地域の住民活動として定着しつつあり、B事業の柱の一つにもなってきた。

小瀬氏は、「市民が自分の住む身近な地域で、主体的に取り組む健康づくり活動は、地域づくりのうえでも重要。グループの求めるものを的確に吸い上げ、継続的に支援したい」と話す。グループ支援を担当する加藤氏は、「小さな単位の地域で、元気に活動する人たちを見ることが、仕事へのやりがいを感じる」と振り返る。

### 地区公民館で 介護予防型サロン「しゅうイチ」

事業の柱の一つに、小田原市委託の介護予防型サロン「しゅうイチ」が

表2●介護予防型サロン「しゅうイチ」の主なプログラム

プログラム	備考
定期的な身体評価	初回、6か月後に体力測定等を実施し、身体評価
室内運動	ストレッチング、リズム体操、リラクセス体操、膝痛・腰痛予防体操、転倒予防体操など。毎回60分実施
認知症予防	座位の「コグニサイズ」など。毎回30分実施
ウォーキング	おおむね3か月に1回、屋外で実施
食べる機能向上	歯科衛生士による講話、口腔機能訓練など
栄養改善	管理栄養士による講話、栄養相談など
生活相談	生活相談員による生活相談など(随時)
音楽ひろば	ギター演奏などもある交流の場

(注)1回当たりの所要時間2時間。

ある(表2参照)。この事業は、平成27年の介護保険法二部改正によりスタートした、市町村が独自に基準を設けて行う「基準緩和型通所サロビス」。Bは、市の指定事業者として、28年に1か所目をスタートし、現在市内9か所で開催している。地区公民館など、高齢者が通いやすく慣れ親しんできた身近な場所が会場になる。



介護予防ボランティアの育成にも力を入れている

対象者は、要支援1・2認定者と基本チェックリストで参加基準に該当する65歳以上高齢者。「しゅうイチ」は、名称のとおり週1回の開催で1回120分の教室だ。各回平均7〜8名が参加する。「近くにあり、楽しい」ことから継続参加者が多い。プログラムは、運動が中心で120分のうち、体操などの室内運動60分、コグニサイズなどの認知症予防30分を行う。管理栄養士による栄養相

表3●「しゅうイチ」事業による運動機能の変化

項目		実施前	6か月後
握力 (kg)	右	20.4	20.3
	左	18.6	18.7
片足立ち (秒)		20.9	21.9
TUG (秒)		7.5	8.7
通常歩行 (秒)		4.6	4.6
最大歩行 (秒)		3.4	3.7

(注)評価対象者13名(73〜91歳、平均年齢83.5歳)の平均値。

談や生活相談員による生活相談を随時行うほか、「音楽ひろば」など住民の交流を促す工夫も行い、気楽に立ち寄れるサロンとなっている。サロンの運営は、健康運動指導士(管理者も務める)、生活相談員、地域の住民である従事者、さらに指導スタッフである管理栄養士、歯科衛生士が協力して行う。従事者は60歳以上の元気な地域住民で、市が定める基準緩和型サービス従事者研修の修了者である。小田原市では、制度的な枠組みを超えて市民、民間事業者、行政等が一体となって支援を必要とする人を支える

「ケアタウンづくり」(地域包括ケアシステムづくり)を推進しており、その一環である。

B Bは、指定研修実施者として従事者研修会(制度・事業や介護予防・認知症予防など講義を中心に約8時間)を年1回実施している。小瀬氏は、今後もこの事業を広げていく予定で、「従事者が住民主体の活動の中心核になるとよい」と考えている。

継続参加者(13名。平均年齢83.5歳)の6か月後の体力測定では、おおむね身体機能を維持できているという結果であった(表3参照)。

### 地域の多様な健康ニーズ 自主事業で対応する

小瀬氏は、慶應義塾大学看護医療学部の研究室と連携して研究活動にも取り組み、日本公衆衛生学会総会等でその成果を発表してきた。報告の一つに介護予防運動会場の床質(畳と床張り)による運動機能変化を比較したものがあ(平成25年、第72回日本公衆衛生学会総会)。このレポートで小瀬氏は、「畳群が床群より多くの項目で改善が

見られたことから、靴を履いての床張り会場で運動を実施しなくても、運動機能の改善が図られることが示唆された」と考察している。近年は、研究に時間をあまり割けなくなったが、「今後も多角的な視点から研究に取り組み、健康運動の質の向上と地域包括ケアシステムの構築に貢献したい」と話す。

B Bの今後の事業について小瀬氏は、対象を子どもや壮年層にも広げて、教室事業などの自主事業の展開を考えている。また、自主グループ活動を含めた事業参加者に対して、タブレットを活用して継続的な健康管理を行うことも検討している。

加藤氏は、「B Bはやってみたいことはまず行うという社風」と話し、地域のつながりをキーワードにして、妊娠・出産・産後など女性のライフステージに沿った女性向け運動教室の展開を考えている。また、前述の「しゅうイチ」事業は、しゅうイチ管理者を務める健康運動指導士の提案から始まった。企画力をもつことは、健康運動指導士の大きな強みである。