

後期高齢者の自立とフレイル予防をめざし 安全にできる「椅子体操」を普及する



難聴者の会での体操教室

松浦氏(左)と井上院長



医療法人成東会松浦整形外科内科
健康運動指導士

松浦 美香子 氏

整形外科内科医院の健康運動指導士・松浦美香子氏は、80歳以上でも無理なく安全に行える「椅子体操」プログラムを考案。同医院や杉並区の体操教室等で健康づくり・転倒予防のための運動指導を展開している。運動指導者の養成講習会や体操ボランティア研修会の講師も務め、人材の育成にも力を入れている。

整形外科医と二人三脚で ワンコインの体操教室を開設

東京都杉並区の松浦整形外科内科の健康運動指導士・松浦美香子氏は、平成17年に健康運動指導士資格を取得した。きっかけは、15年から院長を務める実妹の整形外科医・井上留美子氏の勧めだった。

資格取得後、高齢者等の健康づくり、転倒・介護予防を目的に、院内や区体育施設の体操教室で地域に密着した運動指導を展開する。高齢者の転倒予防運動指導は今年で15年。29年には日本転倒予防協会が養成する転倒予防指導士の資格も取得した。

松浦整形外科内科は、松浦氏と井上院長の父親が昭和53年に開設した。開設以来、患者目線・地域目線の医療を志し、「患者さんの痛みを取る治療」をめざしてきた。しかしながら、痛みには投薬や注射では取れないものや、動かさないと取れない痛みもあることから、「院内でも予防的な運動指導を行いたい」と井上院長は考えるようになった。松浦氏は、「妹は行動派。院内で体操教室を始めることを、患

者さんやご近所に喧伝し、私が早く始めるようにせかした」と笑って話す。平成18年に院内の小部屋を整えて、定員3名の体操教室がスタートした。

体操教室は、転倒予防を主目的としており、椅子に座ったまま行う「椅子体操」である。所要時間は60分。深い呼吸、ストレッチング、筋力トレーニング、有酸素性運動などで構成されており、運動の前後に血圧測定を実施する。医師との密な連携や少人数による運動指導であることもあつて、すぐに人気の教室となった。現在、週1回開催、8クラス(定員各3名)あり継続参加者が多いという。

松浦氏は、「高齢者は、今日は動いても明日も同じように動けるとはかぎらない。細く長くずっと続けてほしい」と、教室の参加料は1回500円のワンコインだ。松浦氏は、区体育施設でも「椅子体操教室」(後述)を行っており、その際の参加費(保険料別)も同じワンコインに設定している。

後期高齢者の自立を支援する 「椅子体操」

松浦氏は、健康運動指導士資格を取得した後、杉並区の体育施設

指定管理者である(公財)杉並区スポーツ振興財団主催の平成17年度スポーツ指導者養成講習会に参加、区体育施設でも指導を開始した。

このとき担当した教室は、中高年対象の1クラス2時間、週1回3か月1クール(定員70名)の立位とマットを使用する、割と動ける人向けの教室だった。しかし、院内や周りを見渡すと、2時間も立位でエアロピクスをしたり、マットに横になって筋トレができる高齢者ばかりではなく、まして民間のスポーツクラブに通うのは難しい高齢者が大半だった。また、介護課主催の全5回の体操教室に参加した患者さんが「慣れてきて動けるようになったら5回で終わっちゃった」と話すのを聞き、立位もマットも難しい、もっと続けたいけれど行くところがない人が多いことに気づいた。

こうした人たちが参加でき、運動を続けてもらいたいと考え、松浦氏は院内で始めていた「椅子体操教室」を同振興財団の担当者に提案。担当者が院内教室を視察し、18年から区内の体育施設でも「椅子体操教室」が始まることとなった。

杉並区の人口は約57万4350人

(令和2年2月1日現在)。平均寿命は男女とも東京23区トップクラスで、同規模自治体に比べて後期高齢者の割合が高い。後期高齢者の中でも、80〜84歳は要支援・要介護認定率の上昇が特徴的な年代であることから、松浦氏は80歳代をターゲットにプログラムを作成した。「最後まで自分の足で歩いてトイレに行けることが大切。日常生活を少し楽に過ごせて、最終目標はPPK(ピンピンコロリ)」と話す。

椅子に座ったままで運動の効果が得られるのか、筋力アップができるのか、最初は不安だったが、3か月もすると、「疲れなくなった」「階段が楽になった」「姿勢がよくなった」とほめられる」といった参加者の声が多く寄せられるようになった。

松浦氏は、現在、区内2か所の体育館で転倒予防教室(4クラス。各週1回)を担当し、椅子体操を指導している。いずれも1回60分、全20回6か月のコース制で参加費は保険料込みで1万1000円だ。18年開始の「転倒予防イス体操」教室の定員は各コース25名だが、申込者が多くいつも抽選になるといふ。

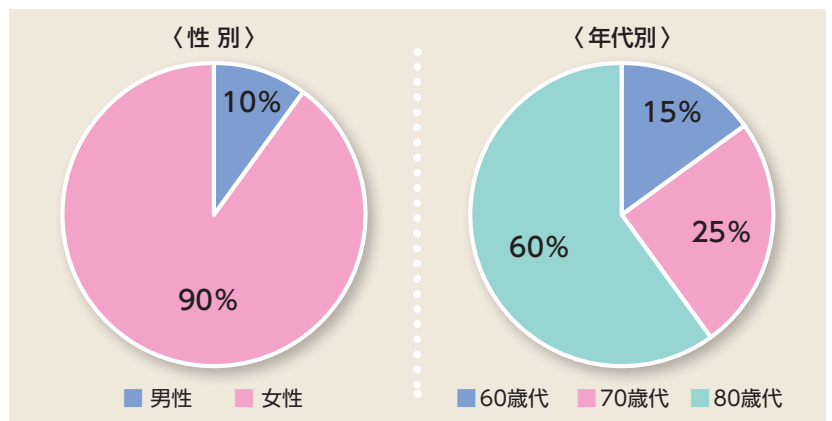
教室の参加者は、当初は80歳代が大半だったが、現在は約6割。対象者は区内在住の60歳以上で、医師等から運動を止められていない人ということもあり、最近、60歳代の参加者が増えた(図参照)。「教室スタート時の運動に対する体の使い方は同じようでも、60歳代と80歳代ではだいに差が大きくなる」と松浦氏は話す。そのため、60〜70歳代向けの「ビューティークラス」という体操教室を1か所設けて対応しているという。

筋トレや運動量を工夫し、楽しくできるを実現

椅子体操のプログラムは、院内教室とほぼ同じで、所要時間60分。横隔膜等を上手に使えるようにする呼吸法に始まり、全身の関節を動かす準備運動、大腿四頭筋の筋力トレーニング、肩甲骨や股関節を中心にした運動やデュアルタスク的な有酸素性運動、ストレッチングで構成される(表参照)。

デュアルタスク的な有酸素性運動は、「音楽に合わせて手と足が異なる動きをするエアロのようなもの」といふ。また、毎回同じステップを繰

図●「椅子体操」の参加者



り返す部分を入れることで、動きを覚えて楽しく自然に身体が動かせるメニュー構成にしている。「当初は参加者が飽きないように多くのメニューを用意したが、6か月に1回程度、部分的にリニューアルし、内容をあまり変えずに一定にした」と松浦氏は話す。

60〜70歳代向けのビューティークラスは、マットを使って、体幹と腹筋、臀

表●「椅子体操」プログラム

主な内容	目的	所要時間
①呼吸	肋骨をしっかりと使う胸式呼吸で腹横筋を意識。横隔膜をしっかりと使う腹式呼吸をする	約5分
②準備体操	全身の関節を正しく使う。骨盤を動かしながら脊椎を連動させる等、身体を意識してしなやかな身体づくりを行う	約20分
③大腿四頭筋の筋トレ	筋トレ。通常のスクワットは難しいので、座ったまま膝を伸ばして片足ずつ各10回上げ下げする	約10分
④大腰筋の筋トレ		
⑤椅子からの尻上げスクワットポーズ		
⑥上肢・下肢の関節と筋肉を動かす	ゴムニクボールやチューブなどを使い、しっかりと筋トレをする	約10分
⑦椅子エアロビクス	竹踏みステップ、ダンベルまたはステップなどを行い、身体を大きく動かして運動量を確保する	約8分
⑧ストレッチング	全身を整えてリラックス。達成感を獲得する	約5~7分

松浦氏は、現在、医院と区体育施設の教室で週当たり約130名を指導しているが、単発で区内の高齢者団体・障害者団体等の地域組織や、若い人向け（中学生除く15歳以上）の運動指導にも取り組んでいる。区内には、自主体操サークルが70超あり、指導の要請があればこたえている。

たとえば、杉並区中途失聴・難聴者の会が主催する体操教室（椅子体操）は、年1回の開催だが、「楽

**人生100年時代
重要度が増す運動を通じた予防**

人生100年時代に向け、ロコモ

しかつたから続けてほしい」と好評で、十年來指導している。講義では、脊椎と股関節の小さな骨格模型や図解で、関節と筋肉の関係、筋肉の名称と役割などを具体的に説明する。参加者は、自分の身体に触りながらコツを理解したうえで運動を行う。松浦氏は、「障害のある方たちの運動指導は、私にとっても勉強になる」と話す。

松浦氏は、区の指導者養成講習会や体操ボランティア研修会、転倒予防フォーラム等の講師として人材の育成にも携わる。また、平成30年から松浦整形外科内科がヨガインストラクターを対象に実施した「整形外科ヨガ指導者トレーニング講座」では、転倒予防を担当した。

「整形外科ヨガ」は、井上院長が自身の産後ケア体験からヨガに着目し、運動療法の一環として発案した医療ベースのヨガである。4期講座（1期5日間・40時間）を開催し、約30名を輩出。それぞれインストラクターとして地域で活躍している。

井上院長は、健康運動指導士としての松浦氏について、「よき仲間、よき理解者」と話す。松浦氏は「80歳以上高齢者の運動指導では、医師との連携は必要不可欠。参加者の様子が少し変かなと感じたら、医師やスタッフに見守りをお願いしたり、ご家族に相談したりする」と言う。2人の夢は「スタジオをもつこと」である。井上院長は子育てが一段落して、現在、出身の医大のスポーツ医学講座に在籍し、「整形外科ヨガの効果を検証したい」と話す。今年から松浦氏も井上院長が行う整形外科ヨガ教室で指導しており、活動の幅はさらに広がりを見せている。

部を鍛える運動をプラスしている。膝が痛い人や脊椎が変形している人もいるため、膝をつかない、起き上がる腹筋はしないなど、参加者を楽しく追いつめるよう工夫している。

指導では「頑張りすぎない」を大切にしている。後期高齢者の人には頑張り屋が多いため、「歯を食いしばるほど頑張らない」「膝・腰・肩など、

長年使ってきて変形して痛みもあるだろうから、今日の調子を見て上手にサボる」など、気楽に楽しく行えるように声かけをしていると言う。

**高齢者団体等への啓発
人材育成の活動も展開**

松浦氏は、現在、医院と区体育施設

タイプシンドロームなど運動器のフレイル予防は重要な課題だ。松浦氏は「筋肉は何歳になってもつくるこ とができる。運動をするかしないかで、80歳以上の高齢者は1か月で身体状況が変わる」と指摘し、高齢者のフレイル対策の必要性について危機感をもっている。自立した高齢期を過ごすためにも「体力も充実している40、50歳代のうちから運動習慣をもち続けることが大切になる」と話す。

井上院長は、健康運動指導士としての松浦氏について、「よき仲間、よき理解者」と話す。松浦氏は「80歳以上高齢者の運動指導では、医師との連携は必要不可欠。参加者の様子が少し変かなと感じたら、医師やスタッフに見守りをお願いしたり、ご家族に相談したりする」と言う。2人の夢は「スタジオをもつこと」である。井上院長は子育てが一段落して、現在、出身の医大のスポーツ医学講座に在籍し、「整形外科ヨガの効果を検証したい」と話す。今年から松浦氏も井上院長が行う整形外科ヨガ教室で指導しており、活動の幅はさらに広がりを見せている。