

### 人と地域とのつながりを大切にし、 アクティブ・シニアの健康づくりを支援する



「手ぬぐい体操」の様子と山崎理事長

NPO法人グループあいびー理事長  
健康運動指導士  
**山崎 美貴子 氏**

NPO 法人グループあいびーは、健康運動指導士6名を中心に、東京23区で地域密着型の健康生活支援に取り組む。開設者で理事長の健康運動指導士・山崎美貴子氏は、健康を「食」「動」「心」から考え、多くの運動プログラムを考案。ADLの向上を目的にした「手ぬぐい体操」は、狭いスペースでも手軽にできる体操で、普及と指導者養成に力を入れている。

#### 地域サークルから NPO法人の設立へ

東京都杉並区の健康運動指導士・山崎美貴子氏は、運動指導を始め、25年ほどになる。大学卒業後、医療系出版社に入社し、健康保険組合の健康セミナーの担当となった。学生時代にエアロビクスに夢中になりインストラクターの資格を持つ。たこともあり、運動指導を行う中で健康づくりには幅広い専門的な知識・技能が必要と感じて、健康運動指導士、産業カウンセラーなど各種の資格を取得した。

その後、会社勤務を嘱託に替え、フリーの運動指導者として活動を開始。健康運動指導士の資格を持つことで、自治体からの依頼は増えていった。そうしたなか、中央区の一般成人向け健康づくり講座では、3か月間の講座終了後、運動を続けたいという参加者らが月島でサークルを結成した。月島は当時、長屋が多くあった下町で、地域コミュニティが広がっており、山崎氏はサークルの一員として、さらに指導者として活動することになる。これが地域サークル「グ

ループあいびー」のスタートである。

山崎氏は、平成14年に拠点を出身地・杉並区に移す。社会貢献活動をしたいと区に相談をして、担当からNPO法人をつくるよう勧められた。「より多くの区民の力で健康づくり活動ができるようになる」と思い、フリーランスの健康運動指導士らに声をかけ、同年12月、サークルをNPO法人化した。

グループあいびーがめざしているのは、「食」「動」「心」から考えた健康づくりである。指導スタッフは、山崎氏を含めて健康運動指導士6名。それぞれ管理栄養士や介護予防運動指導員、ピラティスなど、各種資格を併せ持つ。現在、中央区、渋谷区、中野区、杉並区など都内を中心に、自治体や民間企業、介護老人施設、地域サークルなどで健康づくりの支援活動を展開している。

#### 一般介護予防事業への展開 高齢者向け体操を考案

グループあいびーの事業の中心は、自立歩行のできる65歳以上のアクティブ・シニアの健康づくりである。

表1 ●高齢者対象のグループあひびーオリジナルプログラムメニュー

| プログラム      | 内容   | 体力レベル |
|------------|--|-------|
| 手ぬぐい体操     | 手ぬぐいを手繰り寄せる、つまむ、絞る、結ぶ、解く、つかむ、回す、引っ張るなど、手指の動きで触覚・視覚などを刺激しながら生活動作能力を向上する介護予防体操 | 中     |
| 満10体操      | 手ぬぐい体操を基本に、立位での筋力トレーニングと脳活性化プログラムを取り入れた体操。認知症予防やロコモ予防とともにオーラルフレイルにも効果がある     | 中     |
| ウォーキングステップ | ウォーキング動作を基本にした運動とマット運動を取り入れ、歩き方を改善する   | 中     |
| リンパストレッチ   | リンパの流れをよくし、自律神経を整え、体の内面から元気にする   | 低     |
| エンジョイエアロ   | 簡単なステップにマット運動を組み合わせ、無理なく体力アップする  | 中     |
| すわって筋力アップ  | 運動が初めての人、体力に自信がない人に向けた筋肉づくりの体操   | 低     |
| ピラティス      | マット、ボールを利用し、腹筋を中心に全身のバランスを高める姿勢改善プログラム                                       | 中     |

(注) 体力レベルの「中」は30分程度の立位運動が可能なレベル、「低」は座位形式の運動で、介助を必要としない虚弱高齢者も参加可能なレベル。

山崎氏は、これまでに多くの高齢者向けの体操を考案し、健康づくり講座や健康教室等で提供してきた(表1参照)。

手ぬぐいを使って行う「手ぬぐい体操」(後述)、手ぬぐい体操に脳活性化プログラムを取り入れた「満10体操」は、口唇閉鎖力・咀嚼嚥下機能を向上させるなどオーラルフレイル予防としての効果も大学で実証されて

いる。ゆったりとした呼吸でリンパ節を刺激する「リンパストレッチ」は、「心のメンテナンスも大切」と開発したプログラムだ。山崎氏は「これを改善、レベルアップして一般成人にも普及したい」と話す。

自治体主催の一般介護予防事業では、参加者の日常生活動作能力を調べるため、初回と最終回に5項目または3項目の体力測定を行っている。

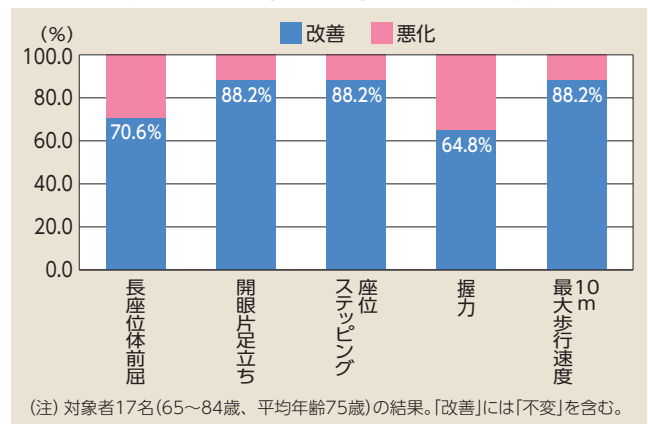
測定結果は、参加者にコメントをつけて提示する。渋谷区の健康体操教室「いきいきエクササイズ」では、5種類のオリジナルプログラムを週各1回(60〜75分)、6か月間実施し、10m最大歩行速度、座位ステップピングなど5項目の体力測定を実施した。測定対象者は65〜84歳、平均年齢75歳の17名で、全項目で高い改善率(改善+不変)を示した(図参照)。

山崎氏は「歩行速度等80%台の改善率は、下肢の調整力(平衡性・敏捷性・巧緻性)の向上を示し、握力や長座位体前屈の改善率は、上肢筋力や柔軟性を示すものであり、平均年齢75歳の対象者に自立生活支援・介護予防として成果が得られた」と考察している。

「高齢者ふれあい入浴」から始まった「手ぬぐい体操」

「手ぬぐい体操」は、人気の運動プログラムの一つだ。手ぬぐいを使って、つかむ、握る、引っ張る、手繰り寄せる、絞る、またぐ、回す、振るなど、生活動作(ADL)の向上を目的にした動きをプログラムに取り入れた体操で、全身の筋肉、関節を

図●渋谷区健康体操教室(6か月間)の体力測定改善率



まんべんなく刺激する。狭いスペースでできるのが大きな特徴だ。

開発のきっかけは、平成16年、杉並区内の公衆浴場(銭湯)の「高齢者ふれあい入浴」のために、運動プログラムを考えてほしいという誘いだった。銭湯は、文字どおり裸のつきあいで、昔から地域住民のふれあいの場としての役割を担ってきた。当時、自家風呂の普及で客数が減少するなか、東京都・区支部の浴場組合は、経営の健全化と地域住民のふれあいの拠点としての復権のため、日時を限って、銭湯を高齢者の健康体操やグルー

プ活動などの場として提供し、参加者は低額または無料で入浴できる「ふれあい入浴」を推進していた。

手ぬぐい体操のプログラム（基本編）は、背中を洗うような動作から始めて、伸び・天つき、たすき掛け、胸反らしなど8つの動きを立位で行う（表2参照）。マイペースで、息を止めたり力んだりせずに、身体の子を整えるように行うのがポイント。体力レベルの低い人向けに座位バージョンもあり、参加者の状態等に合わせ、動きを組み替える。

表2●手ぬぐい体操(立位・基本編)

| 流れ          | 動作  |
|-------------|---|
| 1 準備体操      | 背中を洗うように、斜めの方向に腕を大きく動かす(左右)                                       |
| 2 伸び・天つき    | 両腕を前、斜め上、真上に高く引き上げる   |
| 3 たすき掛け     | 片腕は頭をくぐらせ前から後ろ、もう一方の腕は後ろから前へゆっくりと回す(反対側も行う)                       |
| 4 胸反らし      | 片足を前に踏み出し、大きく背筋を反る。足を引き、腕を下げ腰の力を緩める(左右交互に行う)                      |
| 5 縄跳び       | 縄跳びの要領で、手ぬぐいを交互にまたぎ、後ろから前に腕を大きく回す                                 |
| 6 膝屈伸・スクワット | 手ぬぐいを半分にたたんで持ち、いすに腰かけるように中腰から立ち上がる要領で膝屈伸                          |
| 7 腕開き       | 手ぬぐいを適当に結んだ手ぬぐいボールを左右交互に持ち替え、①腕を真横に開いて閉じ、②膝を曲げ、顔をつけて上体をねじりながら腕を開閉 |
| 8 バランス      | 左右交互に膝を上げ、①手ぬぐいボールをくぐらせる、②左右交互に各1回バランスをとる                         |

の銭湯や地域サークルなどで指導にあたっている。

### レクリエーション指導など 教室参加者にリーダーの役割

山崎氏は自治体の一般介護予防事業を多く手がけてきた。その一つに、中野区内で平成29年から取り組んできた中野区日常生活支援総合事業「うえんずデイ」がある。地

区高齢者会館を会場に、週1回・3時間、定員10名で開催される。教室の参加者は長寿者が多く、90歳以上が約半数を占め、最高齢は96歳という。

プログラムは、健康体操とレクリエーション、健康づくりや介護予防等に関する講話だ。参加者には一人暮らしの人が多いことから、山崎氏は参加者にリーダーとしてレクリエーションを担当してもらおうようにした。90歳で折り紙を始めた男性が、リーダーとして折り紙を教えることで生き生きとし、高齢女性が口紅をさすようになるなど、高齢者における人とかかわりの重要性を実感している。

「人に必要とされているということが人を変え、健康長寿につながる。高齢者が地域社会とかかわりをもつことが活力のある地域づくりにつながる」と話す。山崎氏は、この地区で「満10体操」(月2回)、「すわって筋力アップ」(週1回)も指導している。

### 高齢者が住む環境に 他職種と連携してアプローチ

介護予防事業には、機能回復訓

練など的高齢者本人への支援だけではなく、地域づくりなど的高齢者を取り巻く環境へのアプローチも含めた、バランスのとれた取り組みが求められている。山崎氏は、「今後、理学療法士や作業療法士をはじめ、他職種とのつながりが大切になる」と話す。

会社勤務やフリーの時代から「仕事のご縁でつながった」という医師や医療福祉関係の専門職、大学などは、山崎氏にとって活動のための資産だ。山崎氏は「今後はさらに他職種との連携を強め、長期的な視点から、社会参加型をテーマに据えて教室参加者の個人環境に見合った生活習慣病の予防・改善や介護予防の支援活動を展開していきたい」と話す。

次世代を担う子どもたちの心と身体健康づくりは、地域づくりの課題の一つだ。グループあいびーでは、幼児食育教室や幼児親子体操教室などを開催していたが、現在は、八王子市で幼児親子講座を1か所開催しているのみで、取り組みは少ない。「今後、幼児親子健康講座の開催など、幼児の親子を対象とした健康づくりを強化したい」と話している。