

### 「アクティブ・テン<sup>®</sup>」メソッドを開発し 働く人の健康づくりを支援する



職場での「代謝アップコース」での運動指導と和田代表

株式会社ライフフィット代表  
健康運動指導士  
和田 千恵子 氏

富山県砺波市の(株)ライフフィットは、平成27年の設立。設立者で代表を務める健康運動指導士・和田千恵子氏は、時間に追われる働く人でも運動を続けられる10分間の「アクティブ・テン<sup>®</sup>」メソッドを開発し、県内各地で働く人の健康づくり事業を展開する。昼休みなどを使って行う「昼活！ 10分フィット」は好評で、普及・定着に取り組む。

「いつまでもみずからの意思で行動し続けられる」健康づくり

富山県西部に位置する砺波市に活動拠点を置く、(株)ライフフィットは、平成27年に健康運動指導士・和田千恵子氏が開設した会社である。

主な事業は、企業の健康教育・運動指導など健康経営の支援、医療機関における糖尿病患者の運動療法や維持期の心臓リハビリ、自治体の介護予防事業など幅広い。砺波市や富山市、高岡市など県内各地で事業を展開するほか、砺波市内に会員制スタジオを運営している。和田氏は、7年ほど前から看護専門学校で非常勤講師として、健康スポーツ科学の授業も担当している。

メインの活動は、企業で働く人たちの運動指導を中心とした健康づくりだ。企業からの受託件数は、平成30年度175件、令和元年度131件。なお、(一財)富山県社会保険協会の健康づくり事業を一括受託しており、同協会の健康づくり事業は1事業所2回まで利用できるの、指導回数はそれなりに確保されている。企業等を担当する指導スタッフ

は、和田氏と業務提携インストラクター13名の計14名。スタッフはさまざまな健康づくり関連資格を複数持つっており、現在、健康運動指導士3名、健康運動実践指導者3名の資格保有者がいる。

和田氏は砺波市の出身で、会社は設立6年目だが、運動指導歴は長く、30年余になる。「運動のよさや楽しさを伝えたい」と上京し、大学教育学科で保健体育を専攻。平成元年に砺波市教育委員会社会教育課の社会体育指導員として運動指導のスタートを切った。社会保険系列の健康増進施設に16年間勤務し、その後、公的病院に移籍し、糖尿病・心疾患等の患者の運動療法を7年間担当した。健康増進施設では、運動に対して意欲的な人たちへの指導だったが、病院では治療のために運動が必要なことを自覚できない、あるいは実践できない人があまりに多いことに気づいた。

こうした経験から、和田氏は「いつまでもみずからの意思で行動し続けられる人」を1人でも多く増やすために、働く人の健康づくりや病院の予防医療の架け橋となる会社の設立

を決意する。企業への提案や企業からの事業受託には、株式会社化が必要と感じて、法人格を取得した。勤務時代に培った人とのつながりや実績が、会社の事業展開の大きな資産となった。

## 職場で運動の継続を促す「アクティブ・テン」メソッド

会社を設立するにあたって、会社の特徴をどう打ち出すのか、何を売りにするのが課題だった。働く人の健康づくりを進めるうえで、企業における取り組みは欠かせないが、企業は勤務時間内に運動時間を確保する余裕はない。また、1回だけの運動指導では、運動の習慣化は難しい。そこで和田氏は、昼休みや朝礼などの時間を使って、日常的に運動を継続できる「アクティブ・テン」メソッドを開発した。

アクティブ・テンは、「10分でできる」をコンセプトにした身体活動で、筋力トレーニングや体操など従来の運動内容を、腰痛・肥満・ストレスといった企業の健康問題に特化し、効果的な運動を10分間に集約させたオリジナルプログラムを作成

するメソッドである。運動内容は、企業と話し合って決める。和田氏がめざすのは、「その会社の企業文化として身体活動が定着する」ことである。

しかし、アクティブ・テンの普及には難しさもある。10分のために従業員を集めることが難しいことや、企業の健康づくり事業は60分をひとコマとすることが一般的で、社会保険協会や企業からも30分以上の運動指導を求められることがあるためだ。

そのため、アクティブ・テンに基づく運動を複数組み合わせたり、健康セミナーとセットで指導したりするほか、Webを通じた動画配信など、さまざまな工夫をこらしてきた。腰痛・肩こりの予防、ストレッチング体操、脳活性化運動など、企業の業態やニーズに応じたアクティブ・テンの取り組みが広がっている。

## 企業の健康課題に対応した「昼活! 10分フィット」

和田氏は、アクティブ・テンをベースに、企業向けに10分間の運動プロ

グラム「昼活! 10分フィット」を開発した。コンセプトは「手軽で、覚えやすく、楽しめる。そして仕事に影響が出るような疲れを感じないこと」だ。勤務時間内にも手軽に取り組んでもらうことで、指導後も運動を継続してもらおうのがねらいだ。

「昼活! 10分フィット」は、企業の従業員に多く見られる健康課題に対応して、3つのコースを用意している。腰痛予防・疲労回復を中心とした「リセットコース」、作業効率・労災予防・コミュニケーションアップを中心とした「脳すっきりコース」、生活習慣病予防対策・減量を中心とした「代謝アップコース」(表1参照)。

プログラムの構成は、ストレッチングと主運動。たとえば、代謝アップコースでは表2のように、①身体を

表1●アクティブ・テン®「昼活! 10分フィット」コースメニュー

名称	主な目的
リセットコース	腰痛予防、疲労回復など
脳すっきりコース	作業効率・集中力アップ、労災予防、コミュニケーションアップ
代謝アップコース	生活習慣病対策、減量など

表2●アクティブ・テン®「代謝アップ」のメソッド

運動メニュー	所要時間	内容
①動的ストレッチ	3分	身体ほぐし、整え。3種目
②HIIT (高負荷インターバルトレーニング)	4分	筋トレなど4種目。 1種目20秒+10秒の休憩で、 各種目を2セット
③静的ストレッチ	3分	伸ばす。3種目

ほぐし、整える動的ストレッチングを3分(3種目) ②HIIT(高負荷インターバルトレーニング) 4種目×各2回)を4分 ③身体を伸ばす静的ストレッチ3分(3種目)である。

主運動のHIITは、片ひざを持ち上げ、対角にあるひじをひざに近

づける動きを左右高速で行う運動や、バンザイの姿勢から腰を落としたり腕を下げるスクワットなどだ。

4種目を20秒+10秒の休憩で、各2セットを行うハイテンポでハードな運動である。うっすらと汗が出て、運動の充実感がある(このHIEITは、YouTubeの動画でも紹介している)。

「昼活! 10分フィット」の効果について、参加者にアンケートによる気分チェック調査(MCLS-2)を実施している。平成28年度の脳すつきりコースの調査(回答者は県職員92名の平均値)では、体操実施前と比べて実施後は、「快感情」が15・3↓18・8に向上、「リラックス感」が17・3↓20・9に向上、「不安感」が13・4↓11・3に軽減しており、それぞれ有意な改善が見られた。

### 地域の人が集まれる場をめざし 直営スタジオを開設

和田氏は、「銭湯のお風呂のように、運動はどなたに対してでも一瞬にして笑顔になっていただけ手段になりえるのではないか」と話す。運動をしたときの爽快感、触れ合いの効果だ。地域の人たちが集まれ

るそんな場をつくろうと、令和元年3月に活動拠点の砺波市内に直営スタジオ「疲労回復ジムOASIS(オアシス)」を開設した。

スタジオは会員制で、フリー(セレクトフィットネス)、グループレッスン、パーソナルレッスンのほか、健康教育セミナーを開催する。指導スタッフは、和田氏とスタジオ専任のサポートスタッフの計7名。うち2名が健康運動指導士の資格を持つ。

レッスンは、血流を改善して心身にたまった疲れを解消し、継続的にセルフケアができるようになることを目的に、運動から瞑想まで身体の状態に合わせて幅広いトレーニングを提案・指導している。

利用料は、セレクトフィットネスでレギュラー(月8回まで)6600円、プレミアム(回数無制限)7700円、デジタル利用は1回2200円だ。別途、入会時に入会金5500円+登録料2200円が必要となる。

オアシスの集客目標は半年で60%程度までになり、冬場は横ばいをキープしていたが、新型コロナウイルスの影響があり、現在45%程度となっている。「スタジオの集客目標

を達成する」のが当面の課題である。また7月28日付で健康増進施設の認定を受けたことで、「地域で唯一と認められ、地域の方々の健康づくりに役立つ愛されるスタジオにすることが目標である」と和田氏は話す。

### 「健康づくりは健康運動指導士へ 知名度アップを

和田氏は、健康運動指導士のほかに、顧客の多様なニーズに適切に対応できるように、多くの引き出しを持っている。心理相談員、パーソ

ナルフィットネストレーナー、健康経営アドバイザー、心臓リハビリテーション指導士など、主な保有資格は17種類。いずれも運動や健康づくりについて専門性を高めるために学んで得た資格である。

健康運動指導士の資格は、平成8年に取得した。現在、日本健康運動士会富山県支部の理事を務める。和田氏は、「最近、運動は薬と言われるようになり、先人たちが拓いた活動の成果が出てきたと感じている」と話す。しかし、医療機関では作業療法士や理学療法士などの専門性・必要性はよく理解されているが、健康運動指導士に対する知名度や理解度は、まだまだ低いと言ふ。医療系学会では、健康運動指導士に開かれた発表の場は限られており、健康運動指導士による運動療法の実績も不足している。和田氏は、「医師等との連携をさらに強めていきたい」と考えている。

和田氏は、「ファーストステップとして、健康になりたいときは健康運動指導士と言われるように、健康づくりにおける運動の効果を積極的に発信していきたい」と話している。



糖尿病重症化予防の教室の様子