

子どもから高齢者まで集まれる 運動を通じた「健康空間」をつくる



「佐々健康モール」での介護予防運動の様子と末永氏

有限会社エクサフィットネス代表取締役
健康運動指導士
末永 貴久 氏

健康運動指導士・末永貴久氏は、平成17年に起業。現在、長崎県佐世保地域でフィットネスジム3店舗を運営し、医学に裏打ちされた安全で効果的な運動プログラムを多世代に提供している。また、公民館など地域での運動指導や講演、専門学校等の講師などを積極的に行い、地域密着の運動の啓発普及に力を入れている。

佐世保地域に フィットネスジムの展開

健康運動指導士・末永貴久氏は、長崎県北部の佐々町の出身。体育大学在学中に陸上競技で足をけがしたことがきっかけになって、「スポーツ医学やバイオメカニクスを学びたい」と大学院修士課程に進学し、体育学修士を修め、運動指導、健康づくりの道を歩むことになる。健康運動指導士の資格は平成7年に取得した。その後、社会人枠で大学院医学研究科博士課程に進学し、データ分析や運動する人のリスクなどを研究した（医学博士取得）。

平成17年に、医療機関の勤務や佐世保市の嘱託職員を経て34歳で起業、(有)エクサフィットネスを設立する。勤めていた医療機関では人間ドックや体力測定を担当し、医療法42条施設での運動指導などを通じて多くのことを学んできた一方で、疾病予防・健康増進のためには、「誰もが身近なところで、楽しく運動(身体活動)に取り組める体制づくりが必要」との思いが常にあったからだ。同年、佐世保市の中心市街地に「街

角フィットネスエクサス」(以下、「エクサス本店」)を開業した。

エクサス本店は、ビルの2階にあり広さ約165㎡。一人ひとりの目的や状態に合わせて作成する個別運動プログラムによるマシントレーニングが中心だ。このため、アスリートから高齢者まで、そのレベル・ニーズにこたえられるように、TRXをはじめ各種トレーニング機器が設置されている。新型コロナウイルス感染症による影響を大きく受けているが、60歳代を中心に、20歳代〜70歳代まで、1日平均約50名が利用する。利用者の7割は女性が占めている。

原則会員制で、利用料は9時〜20時で運動無制限のフィットネス会員は月額6190円(消費税込み、以下同じ)。会員向け教室事業だけでなく、佐世保市の介護予防受託事業「きらっと元気教室」を実施しており、ストレッチルームを利用して週2回(1回120分)実施しており、毎回5〜6名が参加している。

エクサス本店は市街地にあるため、運動のついでにショッピングの楽しみがあるが、駐車場がないという問題があった。そこで、末永氏の出身

地である佐々町に、平成23年に2店目となる「エクサスプラス」、29年には3店目の「佐々健康モール」(後述)を開業した。指導スタッフは、有資格トレーナー10名(社員5名とパート・アルバイト5名)。1店舗2〜3名体制を基本に3店舗を運営している。

エクサスプラスは、松浦鉄道西九州線の佐々駅から徒歩約2分の場所に立地する。エクサス本店とほぼ同じ事業内容で、会員はエクサス本店とエクサスプラスの各施設を併用することができる。

末永氏は、佐々町と健康増進事業の委託契約を結んでいる。そのため、住民健診の結果、運動が必要とされた対象者には、安全で効果的な運動を実践できる身近な施設にもなっている。さらに、末永氏は町の広報誌上で健康づくりコーナーを連載するなど、地域密着の健康づくり活動に力を注いでいる。

子どもから高齢者まで 元気になる「佐々健康モール」

佐々町は、周辺を佐世保市に囲まれた人口1万人、面積約32km²の町だ。東境と西境に山脈が連なり、中央部

を流れる佐々川に沿って町が広がる。高齢化率は29%で、健康長寿な人たちが比較的多く、百寿者(100歳以上)は15名いる(令和2年9月1日現在)。ここでの開業には、地域に根を下ろしたフィットネス事業を展開したいというねらいがあった。

「佐々健康モール」(以下、「モール」)は、佐々駅から約2kmの場所に立地する。1階建て有床(19床)のクリニックだった施設を活用したもので、その約3分の1をフィットネスジム、約3分の1を子ども体操教室やヨガで使用している。中庭は芝生の広場となっており、屋外運動ができる。

モールの理念は、「子どもから高齢者までみんなが集まって笑顔になれる『健康空間』(元気になる場)」である。原則会員制で、現在、「エクサス運動倶楽部」「エクサス子供体操教室」「介護予防運動コース」を開設している。ほかに、ヨガクラスの企画や、交流の場である休憩ルームでは、出汁めんも手作りのうどん、季節のフルーツやソフトドリンクなどを販売・提供していたが、現在はいずれも新型コロナウイルスの影響で中止している。

エクサス運動倶楽部は、マシンによ



運動の目的や体の使い方を直接指導や貼り紙で伝える

るレジスタンストレーニングや有酸素性運動、ストレッチングなどを中心にしたプログラムだ。体力に自信のない人や運動不足の人なども使いやすいように、エアロバイク、ランニングマシンなどを設置している。利用料は、何回でも利用できるフリー会員で月額5500円、入会時には別途、入会金と事務手数料で3300円となっている。

エクサス子供体操教室は、主に小学生が対象で、放課後から19時まで開いている。体の使い方や動きの向上をめざして、室内でのマット体操や卓球などの球技遊び、中庭を利用し

て、ミニハードルや走力向上のための運動、ソフトバレー、バドミントンなどの球技遊びを実施している。

介護予防運動コースは、65歳以上高齢者が対象で、後述の佐々町の介護予防事業も週4回実施している。一般の利用料は10回チケット9800円などで、初回利用時に別途、入会金と事務手数料3300円が必要だ。

個別指導を重視した 高齢者の介護予防事業

近年、事業で比重を高めているのが高齢者の介護予防運動教室だ。平成30年度から佐々町の高齢者介護予防事業(一般介護予防事業)を受託し、週1回・120分、全12回3か月間を1クールとして、「個別運動教室」をモールの介護予防コースで実施している。現在、90歳代まで高齢者約10名が利用している。

個別運動教室の特徴は、グループ指導という形をとっているが、一人ひとりの目標や状態に合わせていねいに指導することだ。そのための工夫の一つに、「毎日の記録表」がある。参加者は、各自が決めた長期目標に対して、「目標達成のために自身が

表●介護予防「個別運動教室」のスケジュール

項目	主な内容
毎日の記録表の提出	長期目標に対する毎日の取り組みや、毎日の体調、感想などの記録
健康観察	血圧、心拍数、体調確認など
準備体操	ストレッチなど
個別運動	<ul style="list-style-type: none"> 自重トレーニング、マシンによるレジスタンストレーニング、有酸素性運動、^{こっくう}腔トレーニング、脳トレなど 休憩時間に1週間の行動確認とアドバイス
整理体操	ストレッチなど。自宅用の体操指導も行う

取り組む内容」、たとえば、毎日ラジオ体操、足さすり5分、足踏み100回のような、個別の取り組み項目をどの程度実施したのかを記録していく。また、毎日の体調(主観的な健康観、血圧などの自由記載)や感想などを、1週間分記入して提出する。当日担当者は、この記録表に基づいて、1週間の行動を確認しアドバイスをを行う。

運動指導は、ストレッチなどの準備体操から個別運動、整理体操ま

で休憩を入れておむね90分。このうち、約20分の整理体操では、運動が継続できるように、自宅でできる体操指導を組み入れている(表参照)。

教室参加者144名、平均年齢74・6歳の参加前と3か月後の体力の状態を比較して見ると、維持・改善率に関して、握力は12%、いす立ち上がり5回は30%、開眼片脚立ちは25%など、各項目で維持・改善が認められた(平成29〜令和元年の複数教室の平均値)。

モールにおける介護予防事業は、健康づくりとして、また高齢者の居場所や役割づくりを行う事業として、長崎県がサービス産業振興の一環として推進する「平成29年度長崎県介護周辺・健康サービス事業化促進事業」に採択され、モデル的な事業として取り組んでいる。

末永氏は、「今後も自治体や地域包括支援センター等と連携し、体力に不安のある人や介護予防の必要な高齢者等が元気になる場とし

**講師活動を積極的に展開
多世代に健康づくりを普及・啓発**

て、地域に根差した取り組みを進めたい」と話す。

末永氏の活動の柱の一つに、地域の公民館や小学校、民間企業等での講演・セミナーや運動指導、専門学校等の非常勤講師がある。講演回数は、専門学校を含めて年間延べ150回ほどになるといふ。平成25年度より日本健康運動士会長崎県支部長を務めており、同会の研修会の講師やシンポジストなども多く務める。

非常勤講師は、現在、専門学校2校、専修学校1校の3校で務める。末永氏は、専門学校等で若い人たちに必ず伝えるようにしていることとして2つを挙げる。一つは、「運動には理論があり、目的に合った運動を適切に、継続的に取り組むと効果が出やすい」こと。もう一つは、「運動を知らずに(行わずに)、運動を語るな」である。運動の理論と実践を両輪にして、運動指導や健康づくりを担当人材を1人でも多く増やしていきたいと考えている。

また、フィットネスジムに通える人

地域密着で「かかりつけ健康運動指導士」をめざして

は限られると考えており、末永氏は、地域に積極的に出ていき、住民により身近なところにアウトリーチしていきたい、健康づくりを普及・啓発したいと考えている。

健康づくりの運動ニーズは多様化しており、それに対応する指導者の対応力が重要になっている。末永氏は、「かかりつけ医(ホームドクター)のような、どの世代、どんなニーズにも対応できる健康運動指導士が理想」と話す。

「地域包括ケアシステムが推進されるなか、他の職種と協働していくためにも、健康運動指導士には医学的な知識を含めた基礎力が必要になっている」と指摘する。自身のこれまでを振り返って、「できるだろうか」と不安に感じても、健康づくりで求められるニーズに対しては、少し背伸びをして挑戦してきた。その結果、仕事の幅やさまざまな引き出しができ、仕事も開拓できた」と話す。「適切なサポートができるように、これからも基礎力を日々鍛えていきたい」と話す。