

### 介護予防に向け「貯筋運動」の普及・啓発を図り 地域の活性化に取り組む



地域の集会所での貯筋運動教室の様子と久保田氏

「杵岐を元気にする会」主宰  
健康運動指導士 久保田 恒憲 氏

九州北部の玄界灘沖に位置する離島・長崎県杵岐市は一部が国定公園に指定される自然景観に恵まれたところだ。高齢化が急速に進むなか、健康運動指導士・久保田恒憲氏は、高齢者の介護予防に「貯筋運動」を取り入れ、コロナ禍ではケーブルテレビを活用して運動継続を促すなど、その普及に力を入れている。

#### 空手道を下地に 健康運動指導士へ

長崎県杵岐市は、九州北部の玄界灘沖、福岡県と対馬の中間地点に位置する、総面積約139km<sup>2</sup>（属島を含む）の島だ。福岡県博多港から高速船で約1時間、佐賀県唐津東港からフェリーで約1時間40分、長崎空港から飛行機で約30分のところにある。一部の地域が杵岐対馬国定公園に指定されるなど美しい自然景観と、「魏志倭人伝」や「日本書紀」にも登場し、海上交通の要衝となってきた歴史の島でもある。平成16年に島内4町が合併して市となった。人口は約2万5000人で、離島の例にもれず、人口減少と少子高齢化が進む。

杵岐市在住の健康運動指導士の有資格者は、民間企業勤務者を含めて現在3名。そのうちの一人、久保田恒憲氏はフリーランスで、地域の集会所などに出向いて市民に健康づくり運動を指導している。市内には民間や市のトレーニングルームが数か所あるが、高齢者や障がい者にとっては敷居が高い。身近な地域で運動指導を



空手道場では子どもたちを中心に指導

提供する久保田氏は大切な存在だ。

久保田氏は、杵岐市の出身。市内で空手道場を開く剛柔流6段の空手家だ。高校卒業後に上京し、東京でボクサーの道をめざすが挫折を経験し、一人でも稽古が可能で一生修行のできる格闘技を志して、剛柔流空手道場に入門する。帰郷して空手同好会を結成し、27歳で市内に道場を開いた。長崎県空手道選手権で組手軽量級・無差別級でベスト

8の記録をもつ。

会社員と道場主という二足のわらじで、空手道の稽古・指導を続けるなか、武術も医術もともに生命を守るものでその源は同じという中国の格言「武医同源」を目にし、人体の構造や身体運動の生理・しくみを学ぶことの大切さに気づく。運動と健康の結びつきについて勉強を続け、健康運動実践指導者の資格を取り、その後、健康運動指導士の資格を取得した。久保田氏は「健康運動指導士になるために学んで得た知識は、空手で身体を動かす理論的背景としてもとても役立つ」と話す。

### 「杵岐を元気にする会」を立ち上げ、健康づくり運動を推進

平成21年、久保田氏は市議会議員となり、「杵岐を元気にする会」を立ち上げた。補助金に頼らず、自分たちで地域を活性化しようというねらいの有志の集まりだ。里山保全をはじめ、身近な地域の課題に取り組みが、中心となる取り組みは運動を通じた市民の健康づくりである。これを機に、健康運動指導士としての久保田氏の活動は本格化する。

る。この会は、現在、久保田氏の健康情報発信の基地にもなっている。

久保田氏が最初に取り組んだのは、名刺を持つての市役所への売り込みだ。当時は、健康運動指導士の周知度はまだ低かったという。以来、運動を通じた健康づくりの普及・啓発に向け、市に多くの提言を続けてきた。

実施された提言の一つに、ご当地体操「杵岐うらふれ体操」がある。高齢者の介護予防を目的にした体操



「はつらつ元気塾」ではアイスブレイクで参加者の気持ちを和ませる

で、健康運動指導士、理学療法士、保健師らが連携協力し、平成23年に市が制作した。「うら(浦)」と「ふれ(触れ)」は、杵岐の地名に必ずついており、杵岐の隅々にまで広がるようにという思いを込めて名づけられた。

体操の普及に向けて、「なごいきよう隊」(長く生きよう隊)が結成され、各所にある体操サークルにも協力を呼びかけた。各種イベントの準備運動、出前講座や介護予防教室で活用されるなど、この10年ほどで定着化している。音楽は杵岐市の市歌で、転倒予防を目的としたものと、テンポの速いメタボリックシンドローム予防の2つのバージョンがある。

### 身近な場所に出向いて貯筋運動メインの介護予防活動

久保田氏の守備範囲は、ジュニアから高齢者、障がい者までと幅広いが、急速な高齢化のなか、この10年は一般高齢者を対象にした介護予防の運動指導が主になっている。

介護予防の運動では、転倒予防や誤嚥(ごた)予防、ウォーキングなどさまざまなテーマで指導するが、近年の運動プログラムの基本は、鹿屋体育

大学前学長・福永哲夫氏が開発した、毎日行いながら貯筋していく筋トレ「貯筋運動」だ。

杵岐市は車社会で、どうしても運動不足になりがちだ。「貯筋運動はわかりやすく、道具を使わないので、高齢者でも無理なく自宅でも行うことができる」と久保田氏は話す。新型コロナウイルス感染症が広がる以前は、会場によっては40名以上が参加するなど人気があった。地域の高齢者ふれあいサロンや市の社会福祉協議会の総会など、高齢者が集まる機会があるたびに、久保田氏は現場に出向いて普及を図ってきた。

また、定期的に講師を務める介護予防教室に、「はつらつ元気塾」がある。元気塾は、社会福祉協議会が市の委託を受けて4つの地区で実施している介護予防事業だ。多種多様な健康に関する講座を開催している。対象はおおむね60歳以上の一般高齢者で、80歳以上の参加者も少なくない。参加料は無料だ。現在、新型コロナウイルス感染を防止するため、各地区・月2回の開催になっており、うち1回は、気功やソフトエアロビクスなど各種運動の実践指導

表●貯筋運動教室の概要

流れ	主な内容
1 準備運動	手と指の運動
2 アイスブレーク	足し算じゃんけんなどでアイスブレークを兼ね、楽しい雰囲気をつくり出す
3 貯筋運動	参加者の体力や身体状況に応じて実施する
4 運動の効果説明	日常生活での動きと使われる筋肉、貯筋運動の効果の説明
5 質疑コーナー	運動に関する質疑応答を行い、疑問を解消することで運動のモチベーションや健康への興味を高める

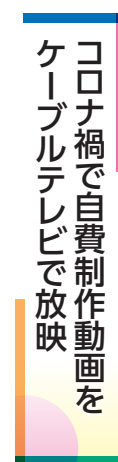
(注) 所要時間 60～90分

を行う。

久保田氏が担当する貯筋運動教室は、持ち時間60分または90分。主運動の貯筋運動に加えて、脳トレや質疑応答などのプラスアルファが特徴だ(表参照)。まず準備運動として、手や指の動作を行い、その後、足し算じゃんけんなどでアイスブレークを兼ねて楽しい雰囲気をつくる。「アイスブレークによる雰囲気づくりは、閉じこもりがちな人の心を開き、高齢者相互の交流を促すのに大切」と久保田氏は話す。参加者の

体力や身体状況に応じた貯筋運動を行ったあと、日常生活での動作と運動の際に使われる筋肉の役割、貯筋運動の効果などを説明する。最後に必ず質問コーナーを設けることで、「参加者の疑問を解消して、運動の正しい実践、継続につなげる」とその効果を語る。

### コロナ禍で自費制作動画をケーブルテレビで放映



令和2年4月、竜崎市内で新型コロナウイルスの感染者が発生した。集合して行う介護予防教室はすべて中止となり、貯筋運動を伝える機会も途絶えてしまった。そこで久保田氏は、市にケーブルテレビの活用を提案する。「はつらつ元気塾」のほかの介護予防教室の講師にも呼びかけ、協力を求め、テレビを見ながら自宅でできる介護予防運動を急遽制作。市の番組枠で放映した。しかし、市民の視聴率は、アンケート調査では1割程度にとどまった。その後、感染拡大は起きず、介護予防教室は予防対策をとったうえで再開された。

ところが、同年12月下旬、市内で感染クラスターが発生し、介護予防教室は再び中止になった。年が明けても、教室再開のめどは立たない。久保田氏は再度、市にケーブルテレビによる放映を依頼するとともに、貯筋運動については、自費制作して放映することにした。市の番組枠では変更が簡単にはできないが、個人で自費制作ならば希望の日時、時間帯に放映することができる。今度は1日2回、立位と座位を各4分、2週間連続して放送した。

移動が制限されるなか、高齢者の運動不足や生活不活発は大きなリスクを伴う。「費用のことよりは緊急性を考えた」と久保田氏。周知が不十分だった前回の反省を踏まえ、放送のお知らせを記した新聞折り込みチラシ6000枚を配布して、事前周知を徹底した。健康運動や貯筋運動を普及してきた健康運動指導士としての責任感と自負があった。

### 他職種との連携、成果の見える化で健康づくり運動の質向上へ



市内には、地域で定期的に活動する太極拳、ヨガ、エアロビクス、ダンス、体操の会など、さまざまな運

動の自主サークルがある。久保田氏は、十数年前より、これら運動サークルの講師等に声をかけて健康体操を体験してもらい、介護予防の視点をサークル活動に積極的に取り入れてもらうよう働きかけてきた。ダンスを取り入れた介護予防運動など、市民サークルと健康づくり運動を連携させる取り組みは、介護予防への広がりにつながった。

久保田氏は、これまで集団指導や提言などを通じて介護予防・健康づくり運動の普及・啓発に力を注いできた。しかし、「体力には一人ひとり違いがある。今後は医師や理学療法士など、他専門職との連携を図ってデータを積み上げ、運動の成果をデータ化、見える化して参加者に提供できるようにしたい」と話す。

高齢化の進行で介護予防の重要性は一段と増している。久保田氏は、「人口減少の続く離島地域で、フリーの健康運動指導士が運動指導だけで生計を立てるのは難しいのが現実だが、地域貢献できる喜びを生きがいに、これからも健康運動指導の役割として役目を果たしていきたい」と話している。