

大学の人材や施設・設備を生かし 運動・栄養の両面から健康づくりを支援する



企業での運動講座の様子と、健康運動指導士の近藤氏(左)と根本教授

学校法人松商学園 松本大学

人間健康学部学部長

根本 賢一 氏

地域健康支援ステーション専門員

近藤 壮太 氏

松本大学地域健康支援ステーションは、大学が学内に設置した地域の健康づくり支援拠点だ。常駐の健康運動指導士・管理栄養士等が企業や自治体等の要請を受けて出張し、運動や栄養・食生活など幅広く支援活動を行う。活動には学生も参加し、学生と参加者双方に効果を上げているほか、ヘルスツーリズムなど特色のある事業も展開している。

大学内に健康づくりの支援拠点 「地域健康支援ステーション」

長野県松本市にある松本大学は、平成14年の開校。学校法人松商学園が設立し運営する。「地域を活かす、人づくり大学」というコンセプトの下に、地域に根差し、地域に貢献できる人材育成をめざす。大学開校は20年ほど前だが、松商学園は「地域貢献」を基本理念に掲げ、地域との連携で、社会に貢献できる人間教育に120年の実績をもつ。

松本大学は19年に人間健康学部を開設し、健康栄養学科、スポーツ健康学科を設置。「食と栄養」「運動とスポーツ」を通して、地域社会の健康づくりを担う専門性の高い人材育成が目的だ。「学びを地域で実践しながら、実務に直結する力を養う」ことを重視し、21年に国の補助金を得て、「地域健康支援ステーション」(以下、「ステーション」)を開設した。

ステーションには、専任スタッフとして管理栄養士を配置し、26年に国の補助金を得て健康運動指導士が配置された。ステーションの設置に尽

力し、今年3月まで所長を務めた人間健康学部長・根本賢一教授(健康・スポーツ科学)は、「学生の実践教育の機会をつくる必要があり、学生の教育を主な目的にスタートした」と振り返る。長野県は男女ともに健康寿命県であるが、「県民の健康状態を、教育機関の立場からできるだけ支えていくことが重要」と話す。背景には、健康づくりを積極的に展開した松本市の元市長が学長を務めたということがある。根本氏は、平成7年に健康運動指導士、健康運動実践指導者の資格を取得し、27年から日本健康運動士会の長野県支部理事を務める。

令和2年に、地域貢献に加え、企業や自治体等に専門知識を生かしたさまざまなサービスを提供するヘルスプロモーション事業を開始した。同事業担当の健康運動指導士・近藤壮太氏は、「ステーション設置には、専門職と連携した実践的教育を通じたロールモデルの提示と学習成果の創出という目的がある」と話す。近藤氏は山梨県の出身で、松本大学を卒業後、同大学院(修士課程)を修了。民間企業を経てステーションに入職した。

学生の若い力を活用し企業や自治体等の健康づくりを支援

ステーションの活動は、要請を受けたスタッフが地域に出かけて支援する「出張型」である。松本市を中心に中信地方が主だが、依頼に応じて東海地域や関東地域など県外にも出向く。依頼元は自治体、企業、医療機関が半分ずつの割合だ。

指導スタッフは、健康運動指導士2名、管理栄養士1名が常駐するほか、日替わり契約の健康運動指導士2名、アスレティックトレーナー1名、管理栄養士1名がいる。

指導には、人間健康学部の学生も参加するのが大きな特徴だ。ステーションの所長・中島節子氏は、「大学が発信するメリットは、学生が参加者とともに若い力を発揮することができる、学びながら実践力を身につけることができる。これはそのまま地域に貢献できる若者の育成につながる」と話す。また根本氏は、「現代の若い人は、中高年者とかかわる機会が少なくコミュニケーションが苦手。中高年者の案内や指導補助をすることで、コミュニケーションスキル

をアップできる」という学生への教育面を挙げるとともに、「中高年者にとつて若い人は、元気をもらえる潤滑油のような存在」と双方にメリットがあることに注目している。近藤氏は、「学生たちは、参加者から感謝される経験を経て、心が通じ合える健康づくりの魅力に気づくことができるだろう」と話す。

運動指導に関しては、子どもから高齢者、障がい者まで対象は幅広く内容も多岐にわたる。近年多いの



運動指導では、松本大学の学生も指導の支援を担っている

は、企業の特定保健指導、病院での人間ドックのアフターケア、自治体における公民館などにおける健康づくり講座や運動教室などである。

企業の特定保健指導では、大学が所有する体力測定車が対象者のいる企業に赴き、測定した体力データに基づいた科学的指導を提案・提供する。公民館などにおける教室事業や健康づくり講座のテーマは多彩だ。介護予防・転倒予防、筋力アップ体操、音楽を使った楽々エクササイズ、身体を動かしながらの認知症予防がある。また、高齢者施設や障がい者施設でのレクリエーション指導（仲間づくり、運動不足解消を目的に楽しく身体を動かす）なども行っており、体力測定・評価を行い、それに基づいた具体的なトレーニングやストレッチングの方法を伝えている。

一方、栄養・食生活の支援に関しては、目的に応じた健康弁当や社員食堂などのメニュー開発・提案、食事診断など多面的に改善ポイントを伝えている。

運動と栄養は健康づくりの両輪だ。どちらが欠けても生活改善にはつながらない。運動+栄養で支援プラ

ンを検討し提案している。運動も栄養も集団指導が主だが、「集団は個人の集まり。個人の特性をおろそかにせず、その人に合った指導内容を志している」と根本氏は話す。

リゾートホテルと連携しヘルスツーリズム事業を展開

松本地方は、湖や高原など美しい自然に恵まれている。この豊かな自然環境を生かして、松本大学ではリゾートホテルと連携し、健康づくりと観光を一体化させたヘルスツーリズム事業を10年ほど前から実施してきた。従来、ホテルでの宿泊者に対する運動指導の実施とそこでの学生への実習機会の提供という形で進めてきた。その後、専門機器による体力測定や大学教員による講義など、大学のもつ設備・施設や人材を積極的に生かした新プラン「松大ヘルスツアー」を実施した。

松大ヘルスツーリズムは、通年型で2泊3日と5泊6日の2コースを予定している。ターゲットは主として、健康長寿をめざす都市部の60歳以上の高齢者だ。自分の体力について知り、

運動や栄養など健康づくりに関して学び、自宅でも日常的に実践できるようにすることが目的である。

このヘルスツーリズムには、宿泊数に関係なく期間中の1日、大学キャンパスに移動して実施する固定プログラムがある(表参照)。固定プログラムでは、体力測定、栄養講座と運動講座、運動実技をそれぞれ約60分間行う。運動実技は、筋トレやフォームチェックなどで、ツアー最終日に復習・まとめ講座を行い、自宅での実践を促す。

また、この日の昼食は、学食(学生レストラン)で健康栄養学科の学生が考案した献立を管理栄養士がアレンジした特別メニューをいただくのも特徴的だ。令和3年度から取り組みを本格的に始動する予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、現在実施は見送られている。

モチベーションアップを促す運動プログラムを開発

ステーションでは、健康づくりをサポートするため、運動促進プログラムの開発や運動効果を検証する実証実験などにも取り組んでいる。

平成28年に根本氏らが中心になっ

て開発した「TAGFITNESS[®]」(タグフィットネス)は、参加者の運動へのモチベーションアップを促す運動促進プログラムだ。活動量計を使って、個人の歩数や運動量、消費エネルギー

表●ヘルスツーリズム2泊3日の主な内容(例)

1日目		2日目		3日目	
内容	場所	内容	場所	内容	場所
(午前は移動。午後にホテル到着)		(朝食後、ホテルを出発し、松本大学へ移動)	ホテル	(朝食、チェックアウト)	
		◎体力測定(握力、柔軟性、持久力、脚筋力等)	松本大学	◎白樺湖ウォーキング(散歩)	ホテル
		◎昼食(学食)		◎運動実技復習、まとめ講座(自由昼食後、終了)	
		◎栄養講座			
		◎体力測定の結果説明			
◎身体計測(血圧、体組成、腹囲等)	ホテル	◎運動講座			
◎オリエンテーション		◎運動実技(筋トレ、フォームチェック)			
◎フリータイム		(松本大学を出発し、ホテルへ移動)			
◎夕食		◎夕食(バイキング)、フリータイム	ホテル		
◎フリータイム					

量などをデータとして蓄積し、その蓄積されたデータをパソコン上のグループ・コンペサイトに集約。参加者どうしで共有することができる。「個人が行う運動を見える化し、グループ全体で意識することで、コミュニケーションの活性化や競争意識が生まれ、やる気と運動の継続につながる」のねらいだ。

根本氏は、「運動やスポーツが下手でも嫌いでも、歩くことなら誰でもできる。しかし、ただ歩くだけではつまらない。タグフィットネスで自身、そして周囲の仲間と競い合うことでさらに楽しくなる」と話す。「職場のストレス軽減や、従業員の運動への意識づけ、社内のコミュニケーションの活性化にもつながる」と、企業の健康経営セミナーなどを通じてタグフィットネスの普及を図っている。現在、企業の従業員や自治体住民など延べ545名が利用している。

働く世代の運動を習慣化するしくみづくり

健康運動指導士の主な役割の一つに、健康寿命を延伸させる、いわゆる一次予防がある。現在、健康に

問題がなくても、運動を行わない生活習慣は、着実にその人の健康寿命を縮めている。近藤氏は、「健康運動指導士は、一次予防に重点を置き、その人たちの現状だけでなく、将来を見据えた指導を行う役割を担わなければならない」と指摘する。

また、「健康運動指導士の強みは、日常生活で行えるような運動プログラムを科学的な根拠を基に作成できるところにある」と話す。「これまでは、比較的運動の必要性の高い中高年者への指導が主な現場だったが、今後は運動の必要性を感じていない方に対象を広げていくことが求められている」と感じている。

運動習慣者の人数を増やすカギは、日々の仕事に追われ健康に関心の少ない傾向にある働く世代にある。健康経営への関心は高まっており、「働く世代が運動の必要性に気づき、運動を習慣化させていくしくみづくりを行っていく」と近藤氏は必要性を感じている。今後は、企業への健康づくり事業を推進し、ヘルスプロモーション事業の収益化を図るとともに、働く世代の健康づくりも支援していきたいと考えている。