

介護予防の自立生活体操を開発 地域の健康づくりに尽力



▲「自立生活体操」の様子



小川理事長▶

認定特定非営利活動法人
健康体操指導ワーカーズ

理事長、健康運動指導士 小川 葉子 氏

健康運動指導士・小川葉子氏は、介護予防のための自立生活体操、生活習慣病予防のための健康体操等を独自に開発し、健康体操指導ワーカーズを設立。東京都国分寺市を拠点に体操指導を実践するとともに、自主グループづくりの支援にも力を入れ、地域に根ざした健康づくりに取り組んでいる。

生協の社会活動を経て 介護予防の運動指導へ

小川葉子氏は子どものころから体育が得意で、高校の保健体育の教師になる。産休中の昭和46年に「子どもを育てるには体をつくる食が大仕事」と考え、生活クラブ生活協同組合に加入した。そこで、組合員自身の自主運営・自主管理で商品を開発したり、社会を変えていくための活動ができることを知り、教師を辞して生協の活動に専心する。その後、千葉県常勤理事を務めるなど、暮らしやすい地域社会をつくるためのさまざまな活動に参加してきた。

小川氏が運動指導に再び目を向けるようになったきっかけは、平成元年に出された「高齢者保健福祉推進10カ年戦略(ゴールドプラン)」だった。生協の活動で識者を呼んで同プランを学ぶうちに、日本の高齢社会の現実、福祉先進国のさまざまな取り組みを知り、高齢者が増え続ける将来を考えると、最も自分らしさが発揮できる仕事は「介護予防のための運動指導」だと考えるようになった。

スウェーデンの研修で やりたいことが明確に

運動指導事業の立ち上げを決めた小川氏は、平成4年に東京に戻り、自己研鑽と情報収集に奔走する。その一つは8年に取得した健康運動指導士の資格だ。さらに、現在の事業形態に大きな影響を与えたのが、12年に「ADL対応型高齢者体操研究会」の講習を受けた後に参加したスウェーデンでの研修だった。

福祉先進国スウェーデンでは、高齢者住宅や福祉施設においてADL別の「ペンシヨナーズ・ジムナスティーク」年金受給者の体操(以下、PG)が行われていた。体操の指導現場を見学し、指導を担っているスウェーデン体操協会の実践研修を受けた。小川氏は、「さまざまな発見があったが、最も驚いたのは、施設での体操に地域の人が自由に参加し、それを入居者が歓迎していること、さらに責任者が入居者の実態に即して柔軟に施設を運営していること」と語る。自己決定、住民参加、地方分権を重要視するスウェーデンの考え方を、みずからの事業にも取

り入れたいと考えた。

自立生活体操を開発し 念願の運動指導事業を開始

帰国後、小川氏はPGをベースに、有酸素性運動、筋力トレーニング、ストレッチング、日常動作訓練を含めた介護予防体操として、「自立生活体操」を独自に開発した。

同時に、「健康体操指導ワーカーズ設立準備会」を立ち上げて、これまで出会った多くの人に声をかけて集会を企画・開催した。集会では、スウェーデンの高齢者の生活を紹介し、「自立生活体操」を実演して、高齢者の健康づくりと指導者養成を行う事業への協力を募った。これにより、100名近い参加者の中から数十名が協力を申し出てくれたことから、平成14年に地域に必要な事業を起し、雇われない働き方を実践するワーカーズコレクティブ健康体操指導ワーカーズを設立。4年後に特定非営利活動法人格を取得し、30年には認定特定非営利活動法人の認定(以下、「ワーカーズ」)を受けている。

現在は会員22名、賛助団体2、賛助会員642名の組織に発展し、

本部のある国分寺市、支部のある青梅市、武蔵村山市を中心に、運動指導と運動の場をつくる活動を展開している。

継続のためには、身近に 楽しく運動できる場が必要

ワーカーズは、「健康寿命を延ばす効果のある体操を身近で気軽に行えるように自主グループをつくる支援をし、最後まで自分らしく社会の一員として生きられる人を増やし、暮らしやすい社会をつくること」をミッションとしている。健康づくり体操事業、健康づくり体操に関する研究開発、指導者の養成、そして自主グループづくりの支援の4つの事業でスタートした。健康づくりには継続が大事なことから、小川氏は「歩いて通える距離に、参加者が自主的に運営する体操クラブがあり、そこで1時間楽しく正しく体を動かすことが重要。そのため13名以上の人数確保を含めた自主グループづくりを力を入れている」と話す。

健康づくり体操事業では、高齢者を対象とした「自立生活体操」、生活習慣病予防を目的とした「健康体

操」、子育て支援の「親子体操」の3つを開発・実践している。

表は「自立生活体操」を取り入れた国分寺市や青梅市との協働事業の介護予防教室でのプログラム例だ。膝痛、腰痛の方でも始められるように、いすを使用する。参加者が楽しく運動しながら伸びやかなる工夫も盛り込んである。そうして、こうした体操教室終了後は自主グループが生まれるよう支援をし、指導者を派遣している。

市民に成果を伝えることを重視

小川氏は、健康づくりのためには地域との連携が欠かせないと考え、法人設立の準備段階から積極的に行政に働きかけてきた。自治体からの受託事業の場合に小川氏が心がけているのは、事業が終わったあとに

表●「自立生活体操」を取り入れた介護予防教室

項目	概要
1 健康チェック	・10秒の心拍数計測、体調を点検して個人ファイルに記入
2 ウォーミングアップ(13分)	・初心者も楽しく始められるように、音楽にのせて手足の指を握ることから全体を動かしていく
3 日常動作(7分)	・いすからの立ち上がりや座り方で姿勢チェック
4 有酸素性運動(12分)	・40~50% $\dot{V}O_2$ max。座位での足踏み、いすの背につかまり立位で足踏み、手を放して足踏みなどを行う ・手拍子をつけたりテンポを速くしたり、いすを片手で持ちニーアップしたりして、大腰筋やバランス力を強化する
5 筋力トレーニング(10~12分)	・座位や立位で、大腿四頭筋や大殿筋、腹筋や下腿三頭筋などの下肢筋力と起立筋の強化 ・スウェーデンから輸入した4色のボールを使って、胸筋や内転筋、上腕三頭筋などを強化する
6 ストレッチングと健康チェック(8分)	・クールダウンと並行して腰、体側、胸筋、広背筋、膝裏などをストレッチングし、心拍数を戻す

「何を行ってどんな成果があったのか」を行政と市民に知らせるフォローアップを開催することだ。会場には行政の責任者も呼んで協働の成果を示し、市民と行政の結びつきがより深まり、両者が望む地域社会の形成がうまくいくように配慮している。

体操の効果を行政や市民に理解してもらうため、ワーカーズでは参加者の体力測定を定期的に行ってい

図1●青梅市市民提案協働事業「身体活動を習慣化させる介護予防体操教室」の体力測定評価

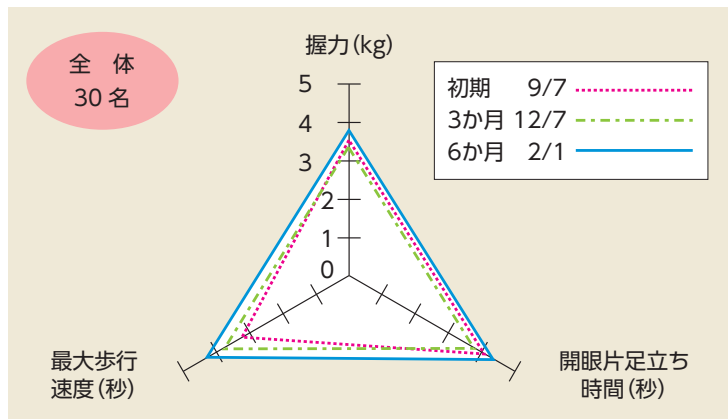
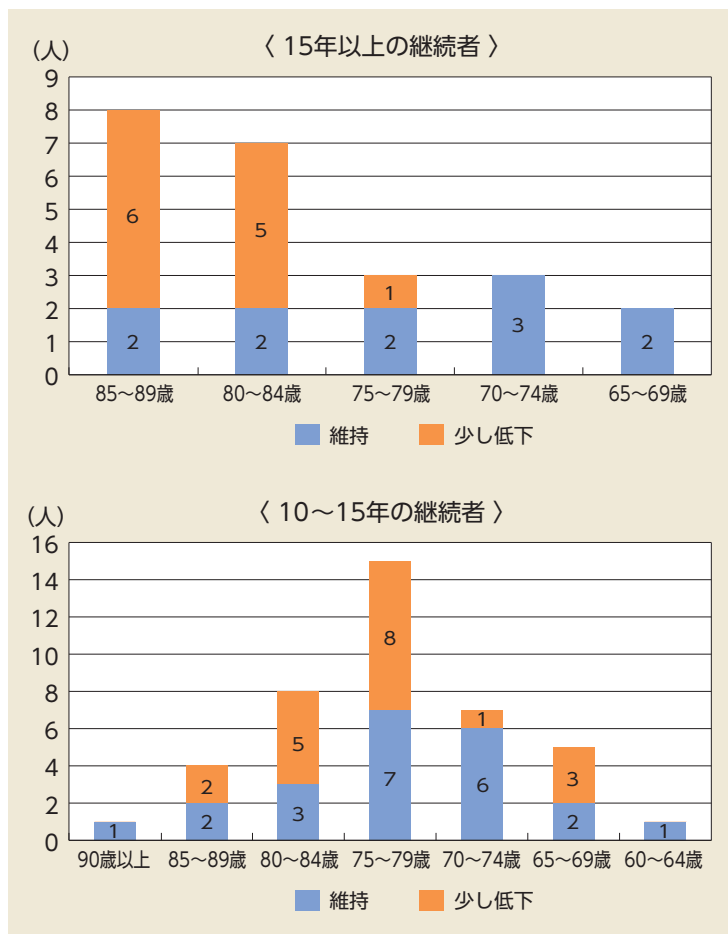


図2●自立生活体操15年間継続の成果



る。図1は青梅市との協働事業「身体活動を習慣化させる介護予防体操教室」後の体力測定評価だ。教室開始時の平成26年9月、3か月後の12月、全24回の教室が終わった27年2月の体力測定評価を見ると、参加者30名の握力、最大歩行速度、開眼片足立ちのすべての項目で評価が上がっている。

また図2は、27年に開催されたワーカーズの設立15周年の集いで紹介されたデータの一つだ。15年間の

介護予防・健康づくりの拠点として地域に貢献

「自立生活体操」実施の成果として、参加者は「健康体」または「自立」をキープし続けており、10年以上体操を継続している64名の体力維持度に関して、全員が「維持」「少し低下」に収まっていることがわかった。

介護予防のための「自立生活体操」の普及に20年近く努めてきた小川氏は、常に行政と協働する意識

をもち、他の市民団体とも交流し、共に活動することで、地域における安全で効果的な運動拠点としての役割が担えると考えている。そのため、ワーカーズのメンバーは国分寺市の地域福祉推進協議会の委員としても活動しており、市高齢福祉課の介護予防マップの作成にも協力している。

また、自然災害時のエコノミークラス症候群の予防対策が取れるよう、ワーカーズは平成26年から国分寺市

楽しく継続を促せるのは健康運動指導士の強み

と「災害時における被災者の運動支援」の協定を締結している。現在、小川氏が危惧しているのは、コロナ禍で運動ができないことによる高齢者の体力低下である。そのため、地域にある身近な公園等で体操を定期的に行えるよう環境整備や人材の配置等を検討しており、将来的には公園を近隣住民の交流の場となるよう計画を立てている。

小川氏は、健康運動指導士の強みとは、運動継続の動機づけができることだと話す。「動くことは楽しい、気分がすっきりとして体調がよくなる。皆と会えるので運動を続けたいと参加者に思ってもらえる指導」を実践していきたいと言う。また、「高齢者の状態に気配りしながら、安全に集団指導ができるのは、健康運動指導士の技術があつてこそ」と、これまでのさまざまな経験を経て実感しており、「多くの人がこの資格を生かして地域の健康づくりに活躍してほしい」と、健康運動指導士の仲間にエールを送る。