

高齢者が明るく元気に暮らせるように 楽しくできるオリジナル健康体操を指導



▲福祉会館での高齢者体操(コロナ前)
加藤氏(左)とともに会社を設立した宗石氏▶

株式会社あい・愛マインド
代表取締役、健康運動指導士
加藤 利枝子 氏

名古屋市を拠点として、高齢者の健康体操の普及に努めている加藤利枝子氏。スポーツジムのマネジメント経験豊かな宗石則子氏とともに(株)あい・愛マインドを設立。高齢者健康体操の指導者養成、健康に関するセミナー、講習会等の実施を通じて、地域の健康づくり、介護予防に取り組んでいる。

エアロビクス講師から 高齢者健康体操の指導者へ

加藤利枝子氏が運動指導者としての道を歩み始めたきっかけは、エアロビクスだった。名古屋市の専門学校を卒業し、学校事務職の仕事をしてきた加藤氏は、昭和55年にエアロビクスを始めた。すぐにその楽しさのとりこになり、エアロビクス教室に2年間通ううちに講師に認められ、その教室でエアロビクスを教えるようになった。

その後、エアロビクスインストラクターとして独立。明るく楽しいレッスンが人気の講師として、スポーツジム等で教えるなかで、故郷に帰るといふ仕事仲間の先輩から、健康体操講座の指導を引き継いでくれるよう頼まれた。「気軽な気持ちで引き受けて、レオタードを着て教室に行く、畳の部屋に年配の女性たちが正座して待っていたので驚いた」と、加藤氏は当時を振り返って苦笑いを浮かべる。これが、高齢者健康体操との出会いだった。こうして、名古屋市内の福祉会館で開催されていた健康体操講座を引

き継いだ加藤氏は、前の指導者が行っていた健康体操に自身の工夫を入れて、高齢者でも思わず体が動いてしまうようなオリジナルの「高齢者健康体操」を考案した。

しかし、独自のプログラムができるまでには試行錯誤があった。最初は音楽をかけて動いてもらおうとしたが、70歳代の女性が多い教室ではリズムにのれない人が多く、エアロビクスの指導法はうまくいかない。高齢者に合った指導法にも悩み、もっと体についての知識を深めたいと考え、仕事をすべて辞めて3年間理学療法士の学校に行こうかと考えたこともあった。

悩みを打ち明けた福祉会館の館長は、「身体について知識のある指導者は多くいるけれど、皆が笑顔で楽しそうに運動を指導できる人はあなたしかない。楽しみに通ってきている高齢者にとって、3年間の不在は長いと思う」と言葉をかけてくれた。この言葉で迷いを吹っ切った加藤氏は、講座を続けていく重要性を痛感し、運動の中に遊びの要素を盛り込み、皆が笑顔で楽しく運動できるように指導方法を磨いていく。

株式会社を設立し 指導者の養成をスタート

オリジナルの高齢者健康体操の普及に努め、福祉会館の健康体操講座のほかにも、行政や民間企業からの依頼を受けての運動指導、スポーツジムでのエアロビクス指導、大学の健康増進分野の研究への協力など、仕事の幅が広がった加藤氏には、一人ではこなせないほどの仕事の依頼が来るようになる。そこで、自分と同じように高齢者健康体操の指導ができる仲間を増やしたいと考え、会社設立を決意した。

その決意を後押ししたのが、長年スポーツジムでマネジメントを担当していた宗石則子氏の存在だった。宗石氏はスポーツジムのスタッフとして、加藤氏がエアロビクスを教え始めたところから指導を見ており、参加者を引き込んで楽しませる話術を「天性の才能」と高く評価していた。そこで、加藤氏から会社立ち上げの打診を受けて快諾し、平成20年、2人で(株)あい・愛マインドを設立。高齢者健康体操のインストラクターの養成をスタートした。

行政や民間企業の要請を受けて、介護予防のための健康体操のインストラクターや、ボランティアリーダーの養成講座にも取り組み始め、多くの指導者を育てた。設立当初は5名だったスタッフも、現在は18名に増え、福祉会館10施設の健康体操講座・同好会では延べ1500人の高齢者を指導してきた。さらに、2つの健康スタジオの運営・指導、行政主催の介護予防教室、文化センターや生涯スポーツセンター等での運動指導等も行い、高齢者と地域住民の健康づくりに貢献している。

2人組、手ぬぐい利用が特徴 笑顔で体を動かす工夫

福祉会館での健康体操講座は、各福祉会館が参加者を募り、毎年4月～翌年3月末までの1年間、月1回または2回、参加費無料で開催されている。定員は30～40名で、参加者の年齢層は70歳代後半～80歳代が多く、9割は女性だ。この教室とは別に、男性高齢者のための講座も用意されている。

会場は畳の部屋で、立ったり座ったりすることが足腰の運動になる環

境だったが、コロナ禍の現在は参加人数を制限して、いすを置いて開催している。

加藤氏が運動指導で心がけているのは、参加者の笑顔を引き出すことだ。そのため、指導中もいろいろな話をして、参加者を楽しませる工夫をしている。なぜなら、「多少耳が遠くても、気分がのらなくても、周りの人の笑顔を見ていると、笑顔が伝染して元気が出てくるから」と加藤氏は言う。実際、「加藤先生の話が楽しいので来ている」という参加者も多く、健康体操講座継続の動機づけにもなっている。

表は福祉会館で行われている高齢者健康体操のプログラムの概要だ。この高齢者健康体操の特徴は、2人組でストレッチングを行うことと、手ぬぐいを利用することだ。「高齢者には触れ合いが大事。2人で手を合わせたり、肩に手を置いたりして運動するほうが無理なく楽しくできると加藤氏。手ぬぐいは、両手で持って体操をすれば肩関節が固くなっているのもうまく運動でき、こま結びにして握っての握力強化、ボールのように投げ合っている遊びなど、

表●高齢者健康体操のプログラム概要

▶コロナ前▶ (分)					
0	5	10	15	20	25
畳・じゅうたんなどの座れる部屋					
*立位		*座位・仰臥位		*立位	
●深呼吸 ●手指の体操(脳トレ) ●上半身ストレッチ(肩・胸・背中・体側・腰等)	〈2人組で行う〉 ●アキレス腱ストレッチ ●筋力アップ運動:自重運動(もも上げ・かかと上げ・つま先上げ)		休憩(水分補給)	●下半身ストレッチ(腰・股関節・もも・足裏等) ●筋力アップ運動:自重運動(もも・体幹・上半身等)	●手ぬぐい体操 ●バランス運動 ●コミュニケーション遊び
▶現在▶ (分)					
0	5	10	15	20	25
いす使用					
*座位(いす)		*立位もしくは座位(いす)			
●深呼吸 ●手指の体操(脳トレ) ●上半身ストレッチ(肩・胸・背中・体側・腰等)	●アキレス腱ストレッチ ●筋力アップ運動(もも上げ・かかと上げ・つま先上げ)		休憩(水分補給)	●下半身ストレッチ(腰・股関節・もも・足裏等) ●筋力アップ運動:ボール使用(もも・体幹・上半身等) ●リズム体操(4つの動きを連続して動く)	●手ぬぐい体操 ●バランス運動
●クールダウン ●ストレッチ ●足裏マッサージ ●深呼吸					



感染対策を行ったスタジオでの運動指導

さまざまに利用できる。「家から持ってきてもらった手ぬぐいは、温泉のものだったり、柄がおもしろかったりして、楽しい話のきっかけにもなっている」と加藤氏は話す。

運動の健康効果を実感 コロナ禍の運動不足を憂慮

長年高齢者の運動指導を続けている加藤氏は、運動の健康効果を実感しているが、それを裏づけるデータも集めている。

平成28年に行った愛知県豊明市の「まちかど運動教室」参加者を対象に、開始時と5か月後の2回、「いす座り立ちテスト30秒」を実施したところ、回数が1回目より増えた割合が74・6%、現状維持が18・6%、減った割合が6・8%だった。参加者の年齢が65〜87歳と高齢であることを考えると、健康維持・増進の効果は大きいと言えるだろう。

加藤氏がいま最も心配しているのが、コロナ禍での高齢者の運動不足が、コロナ参加不足だ。緊急事態宣言中は福祉会館の健康体操講座は中止になり、教室を再開した現在も、人数制限やいす席と制限が多い。特長だった2人組のストレッチングも休止しており、やり方を工夫している。おしゃべりも控えめにしているため、以前のようにみんな楽しんで笑うということも少なくなった。

そんな中で、「膝を痛めて教室に来られなくなった」「認知症で施設に入った」という話が聞こえてくるようになった。加藤氏は「教室を続けていけば健康が維持できたかもしれないと思うと、本当にコロナが憎い」と話す。フレイルや認知症の対策に

も力を入れたい、運動を続けてほしいと考えて、オンラインクラスも開講している。

健康運動指導士を取得し 勉強の成果を指導に生かす

加藤氏は、大学の健康づくりに関する調査研究にも参加している。昭和63年〜令和元年は藤田医科大学客員講師を務め、平成14年からは名古屋市立大学公衆衛生学分野研究員としても活動。運動教室参加者に依頼して、さまざまなデータの収集に協力してもらっている。研究結果は参加者にフィードバックし、運動指導にも反映している。

こうした活動を続けるうちに、改めて運動指導に関してしっかりと学び直したいと考えるようになった加藤氏は、平成23年に健康運動指導士の資格を取得する。「熱心に勉強したので、知識と技術を整理することができて、資格取得は自信になった」と話す。「健康運動指導士という肩書があると、相手からの信頼も得やすい」と言い、資格を生かして高齢者健康体操の普及にもますます力を入れていく。

コロナ後のイベント復活と 中年層の健康づくりに意欲

これまで、あい・愛マインドは、健康体操講座に来る高齢者を対象としたバスツアー、登山、ウォーキング、お花見などの交流や季節感を重視したイベントも多く主催してきた。新型コロナウイルス感染症の拡大で、こうしたことがなにより一つできなくなってしまった。「コロナの収束後は、ぜひ、これらのイベントを復活させたい」という加藤氏。20年以上、30年以上指導を続けているクラスも多数あるため、「年を重ねていく参加者の健康維持のために力を尽くしたい」と話す。

また、加藤氏が気になっているのが40歳代、50歳代の健康だ。特に男性の場合、定年退職後に元気がなくなる人が多く、その前に元気で明るい第二の人生を迎えるためのサポートをしたいと、企業と組んだ事業を計画 중이다。生涯の健康のためには、若いうちから体を動かす習慣をつけることが大事なため、今後は中年層の健康づくりにも貢献したいと考えている。