

シニアがシニアを支える社会を目指したフレイル予防運動の実践とプログラム作り



今井淳一 下釜純子 (NPO法人cocofull)



背景

- 少子高齢化が進むなか、2050年には国民の40%が高齢者になる。
- 高齢者1人を1.2人の現役世代が支える「肩車」型社会の到来が見込まれる。
- 高齢者の自立した生活は、身体・健康だけでは不十分である。
- 生きがい・社会参加・社会貢献など住民活力が求められる。
- 高齢者を対象とした体操指導者の専門家が少ない。
- 運動指導者・トレーナーを目指す若者は、対象がキッズやスポーツ関係であることが多い。

➡ 高齢者が自立した生活を長く送るため ➡ フレイル予防の取組みが重要！

目的

本研究の目的は、シニアがシニアを運動によって支える社会づくりを目指し、60歳以上の高齢者自らが、運動指導者(シニアインストラクター)としてのノウハウを学び実践することで、自身の体力づくりに役立てるとともに、一般高齢者の健康づくりに寄与するフレイル予防プログラム作りを展開できる仕組みを検討すること。

方法

①シニアインストラクター養成講座の募集

「対象」・60歳以上の元気な方で運動指導に興味のある方
・経験の有無は問わず



シニアインストラクター養成講座テキスト

②シニアインストラクター養成講座の開始

・対象者：18名(介入群1)

7月に測定会を実施(講座開始時)

「シニア体力測定 ※簡易的シニア体力測定」

- ・TUGテスト
- ・起立筋力
- ・開眼片足立ち
- ・座位ステップ
- ・肩の柔軟性

【講座内容】

- ・7~9月に全8回の講座(90分/1回)
- ・講義&実技指導を行った。
- ・動画配信による宿題の提示(10本配信)
- ・事前アンケート&講座終了後アンケートの実施

項目	実施状況	備考
1	実施済	シニアインストラクター養成講座
2	実施済	シニアインストラクター養成講座
3	実施済	シニアインストラクター養成講座
4	実施済	シニアインストラクター養成講座
5	実施済	シニアインストラクター養成講座
6	実施済	シニアインストラクター養成講座
7	実施済	シニアインストラクター養成講座
8	実施済	シニアインストラクター養成講座
9	実施済	シニアインストラクター養成講座
10	実施済	シニアインストラクター養成講座
11	実施済	シニアインストラクター養成講座
12	実施済	シニアインストラクター養成講座
13	実施済	シニアインストラクター養成講座
14	実施済	シニアインストラクター養成講座
15	実施済	シニアインストラクター養成講座
16	実施済	シニアインストラクター養成講座
17	実施済	シニアインストラクター養成講座
18	実施済	シニアインストラクター養成講座
19	実施済	シニアインストラクター養成講座
20	実施済	シニアインストラクター養成講座

※フレイルチェック調査も実施

9月に測定会を実施(講座終了時)

「フレイル予防インストラクターの選抜」

- ・シニアインストラクターから希望者を募り選抜した。
- ・対象者：6名(介入群2)、全員女性であった。

③フレイル予防インストラクターの実践研修(10月~)



【活動内容】

- ・現場実践の前に2回の指導研修

1) 現場実践を2か所(一般高齢者の参加教室、非介入群)

- ・健康体操教室ふらわー(25名)
- ・アクティブライフのための運動教室(24名)

2) 振り返りと現場指導研修を実施



フレイルチェック調査

1月に測定会とアンケートを実施(講座終了時)

対象：介入群2と非介入群

④実践研修の終了(1月)

終了後もシニアインストラクターへのフォローアップ

⑤測定データ分析、報告書作成

結果

1) 測定比較

■シニアインストラクターの比較(n=11)

表5 シニアインストラクター(介入群1)の養成開始前後のシニア体力測定比較

	介入群1(n=11)		養成講座終了時		p値
	平均値	SD	平均値	SD	
TUG(秒)	6.0	0.7	5.4	0.8	0.018
起立筋力(回)	8.6	1.8	9.6	1.5	0.004
開眼片足立ち(右軸、秒)	33.8	21.9	31.7	22.5	0.619
開眼片足立ち(左軸、秒)	38.3	20.7	48.4	15.4	0.061
座位ステップ(回)	18.2	2.5	18.9	2.4	0.455
柔軟性(点)	4.0	0.0	4.3	0.5	0.082

表6 養成開始時と実践研修終了後のシニア体力測定比較(介入群2)

	介入群2(n=6)		実践研修終了時		p値
	平均値	SD	平均値	SD	
TUG(秒)	5.9	0.7	5.0	0.3	0.015
起立筋力(回)	9.8	1.7	11.5	1.6	0.130
開眼片足立ち(右軸、秒)	35.2	19.6	51.8	12.0	0.149
開眼片足立ち(左軸、秒)	34.0	18.7	51.2	18.4	0.129
座位ステップ(回)	20.0	2.3	20.7	1.1	0.363
柔軟性(点)	4.0	0.0	4.2	0.4	0.363

■フレイル予防インストラクター比較(n=6)

2) インストラクターと一般高齢者の比較

表7 フレイル予防インストラクター(介入群2)と教室参加の一般高齢者(非介入群)の比較

	介入群2(n=6)		非介入群(n=31)		年齢別体力基準値表	
	平均値	SD	平均値	SD	65-69	75-79
TUG(秒)	5.0	0.3	7.7	2.5	6.34±1.15	7.44±1.51
起立筋力(回)	11.5	1.6	7.7	3.1	0.01	—
開眼片足立ち(右軸、秒)	51.8	12.0	37.0	22.5	0.15	40.8±20.7
開眼片足立ち(左軸、秒)	51.2	18.4	33.9	20.5	0.09	25.5±19.9
座位ステップ(回)	20.7	1.1	17.1	2.6	0.00	—
柔軟性(点)	4.2	0.4	4.0	0.5	0.46	—



3) アンケート結果

■事前アンケート(介入群1)

- ・指導経験者は18名中12名(66.7%)
- ・活動頻度は週1回以下が86.7%
- ・自身の運動習慣は、週4回以上が44.4%で、運動習慣がある方が多数

■養成講座受講後アンケート(介入群1)

- ・養成講座の全体の満足度は100%
- ・具体的なコメント
 - 歳を重ねても、他人(が実践している様子)を見るのは勉強になります。
 - どんどこどこにリスクがあるかを考えるようになった。
 - わかりやすくまとめられた資料(冊子)を頂けたこと。

■実践研修後アンケート

表9 実践研修後のアンケート(介入群2、n=6)

質問	結果
■ 実践プログラムを終えて、全体の満足度を①~⑤段階	①(不満足)0名、②(やや不満足)0名、③(ふつう)0名、④(満足)4名、⑤(大変満足)2名
■ ご自身が行った教室の達成感を①~⑤段階	①(不満足)0名、②(やや不満足)1名、③(ふつう)1名、④(満足)4名、⑤(大変満足)0名
■ 実践を通じて、シニアインストラクターの取組みは今後必要であるか	①(全く感じない)0名、②(やや感じる)0名、③(感じる)0名、④(必要)2名、⑤(絶対必要)4名

表11 実践研修後のアンケート(非介入群、n=36)

質問	結果
■ 実践プログラムを終えて、全体の満足度を①~⑤段階	①(不満足)1名、②(やや不満足)1名、③(ふつう)9名、④(満足)7名、⑤(大変満足)16名
■ インストラクターへの満足度を①~⑤段階	①(不満足)1名、②(やや不満足)0名、③(ふつう)13名、④(満足)8名、⑤(大変満足)14名
■ 体験の強度について①~⑤段階	①(簡単すぎ)2名、②(やや簡単)10名、③(適切)14名、④(満足)9名、⑤(大変満足)1名

■60歳以上が運動指導を行うことに対する難しさの理由

- 年齢に関係なく、それぞれの体力に違いがあり、その日の気力も違っている。皆さんやる気があるから、寄り添い楽しくできるようにやっていけるとよいと思うが、満足感を持っていただけるよう努力が大切。
- プログラムの準備などを覚えるのが難しかった。体操自体は簡単で分かりやすかったが、言葉かけや全体を把握するなどがすぐにはできない。
- 教わった事を正しく参加者にお伝えする事、どれだけ伝えられたかなど反省しながら取り組みました。回を重ねる度に自分のものとして出来上がっていく感覚は少しずつ満足へと変わりつつありました。
- 運動指導力がまだ不足しているから、今後さらに学習し、経験をつむとできると思う。
- まず記憶力の低下があり、なかなか覚えることができなかった。

まとめ

運動の機会を多く持つことが身体機能の向上にとって重要である。60歳以上の高齢者がシニアインストラクター養成講座のような学びの場を持つことで、自らの健康に向き合い、運動機会を確保するための動機づけとなること分かった。同年代だからこそ分かり合えることで、身体の悩みやモチベーションの向上に繋がることも分かり、このような取り組みやその環境づくりが大切である。生活範囲が限定される高齢者においては、地域レベルでの取り組みが重要であり、そこからシニアがシニアを助けるフレイル予防にきっと繋がるであろうと期待できる。

(本研究は令和6年度健康運動指導研究助成の助成金を受けて実施しました。)