

# 日本最南端・沖縄八重山諸島における生活習慣病予防教室

～健康運動指導士・実践指導者の地域包括ケアシステム参画を目指して～

久志勝美（（医）恵山会メディカルフィットネスわいど） / 桑江良枝（公立大学法人沖縄看護大学）

## 1 背景・目的

生活習慣病の罹患率が高い八重山諸島において、健康運動指導士が生活習慣病の予防を目的とした運動教室を開催し、実践を通して地域住民の健康意識や運動習慣への影響を検討し、地域包括ケアシステムの中で果たし得る役割と参画への可能性について明らかにする。

## 2 対象者

八重山諸島在住で、1教室3回実施の生活習慣病予防のための運動に参加可能な概ね65歳までの方（65歳を超える場合はご自身で会場までできれば可）

## 3 内容

- 健康運動指導士・及び市町村保健師等による講話（健康づくりのためのエクササイズガイド2023・各地区における健康課題等）
- 健康運動指導士による、特別な運動器具などを使わなくても行える筋力トレーニングとウォーキングの指導等。

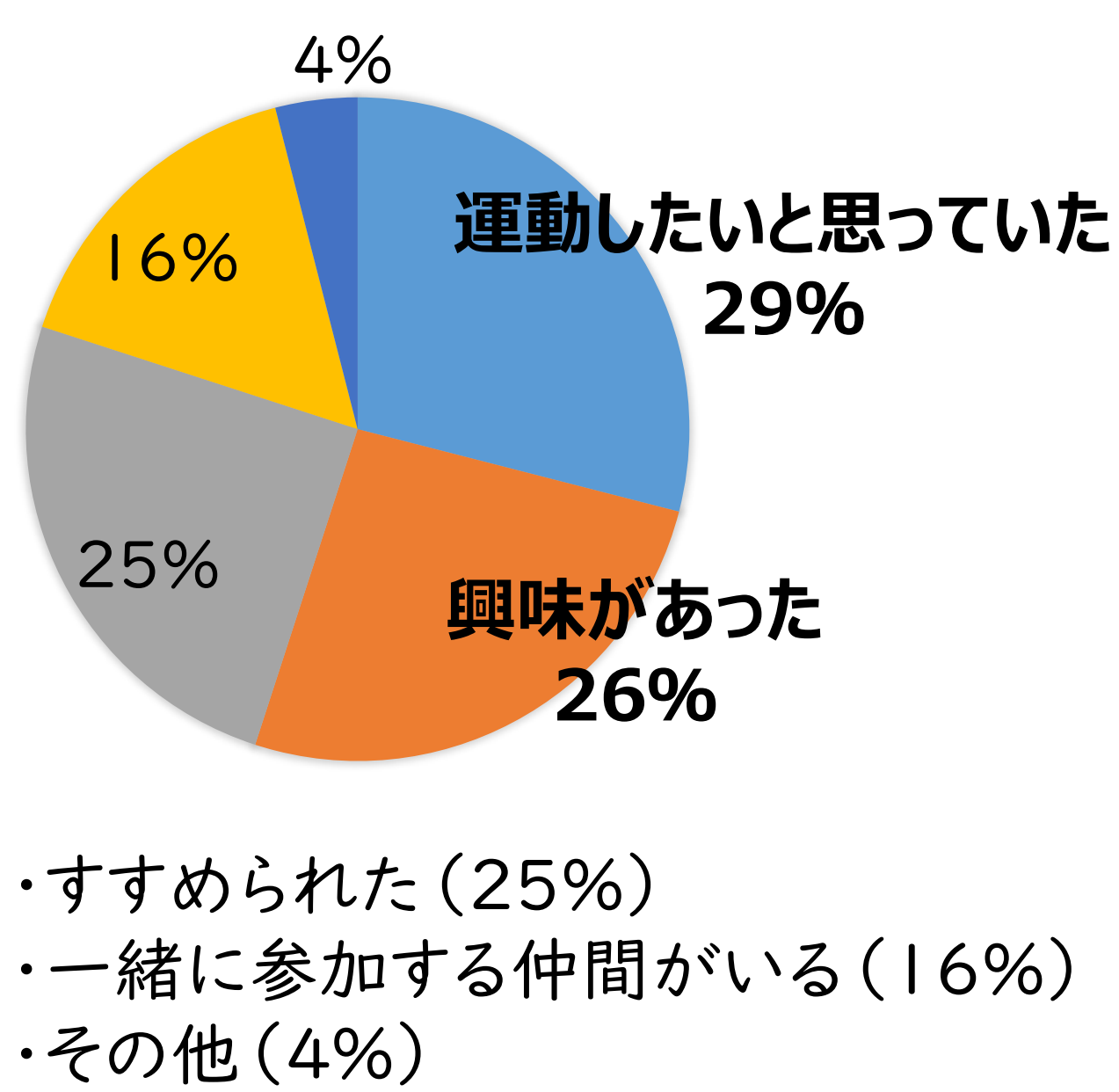
| 運動の種類   | 目的                      |
|---------|-------------------------|
| スクワット   | 股関節周囲の動きの改善（立ち上がり動作）    |
| クランチ    | 腹圧の獲得と骨盤の安定（起き上がり動作）    |
| プッシュアップ | 肩・背中のコリと姿勢の改善（上肢の姿勢の改善） |
| ヒップリフト  | 抗重力筋の維持・改善（下肢の姿勢改善）     |
| ウォーキング  | 歩行姿勢と歩幅、速度の改善（身体活動量の増加） |

※運動動作は日常生活動作と関連がある旨を指導内で伝えた

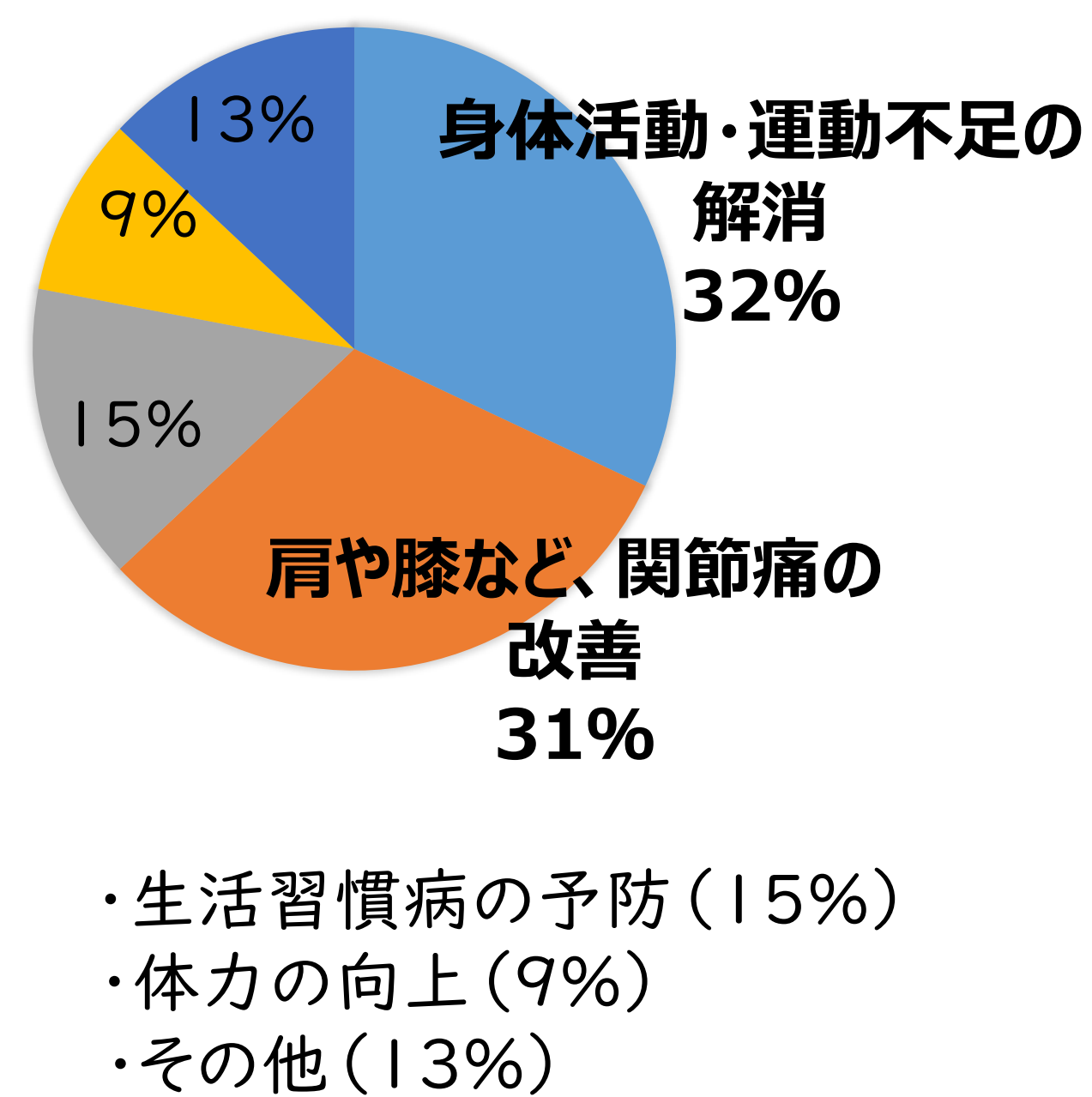


### ～運動教室実施前アンケート～

#### 参加の動機



#### 参加の目的



55%の参加者が「運動したいと思っていた・興味があった」と回答、25%の参加者が医師や保健師などに「運動をすすめられた」と回答しており、生活習慣病の予防のための運動に対して積極的な回答が得られた。また、32%の参加者が身体活動や運動不足の解消を目的としているものの、31%の参加者が日常生活の中で肩のコリや膝痛などの悩みを抱え、運動を始めても良いのかどうか、迷いがあったと回答、運動対しての理解不足も見られた。

### ～延べ参加数～

| A島  | B島  | C島  | D島 | E島  | F島  | G島   |
|-----|-----|-----|----|-----|-----|------|
| 22名 | 19名 | 10名 | 6名 | 34名 | 15名 | 110名 |

## 5 考察・結論

※本研究において示唆されたこと

①離島地域でも、運動教室は生活習慣病予防のきっかけとなる。

医療機関や専門職の不足、交通手段の制約などにより、疾病発症後の医療介入だけで健康課題に対応することには限界がある離島地域において、地域における集団的な健康教室は、集団的な健康づくり活動が健康行動の継続に寄与するだけでなく、地域住民同士のつながり（結いまる）を促進する場として機能していることを示している。

②健康運動指導士・健康運動実践指導者の専門的支援は、住民の安心感と継続につながる。

健康運動指導士および健康運動実践指導者は、運動を通じた健康増進や疾病予防を専門とする職種として、専門的な運動指導が住民の安心感や参加意欲の向上につながり、地域の健康づくり活動において重要な役割が期待できる。

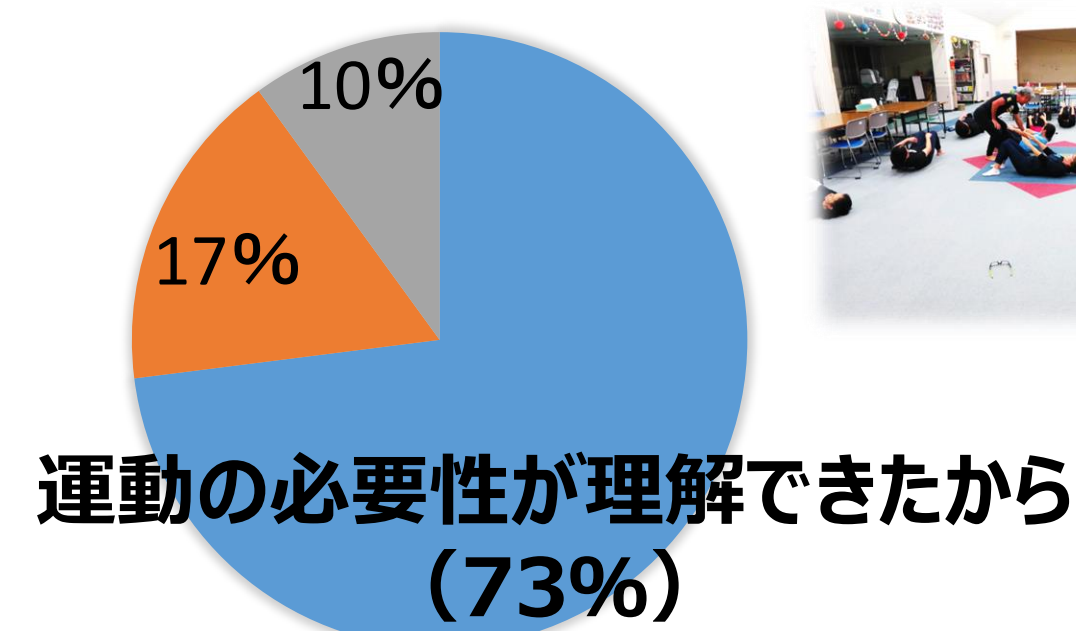
③健康運動指導士は地域包括ケアシステムの「予防領域」を担う可能性がある。

本取り組みにより、沖縄県八重山諸島における生活習慣病予防教室は、地域住民の健康意識の向上および運動習慣形成の契機となる可能性が期待され、医療資源や専門職に限られている離島地域では、地域の中で予防を推進する体制づくりが重要である。健康運動指導士および健康運動実践指導者が地域包括ケアシステムの一員として参画し、運動を通じた生活習慣病予防や健康づくりを担うことは、離島地域における地域保健活動の充実に寄与する可能性が示唆された。今後は、行政や医療・保健専門職との連携を強化し、地域に根ざした持続可能な健康づくり体制を構築していくことが重要である。

## 4 結果

### ～運動教室終了時アンケート～

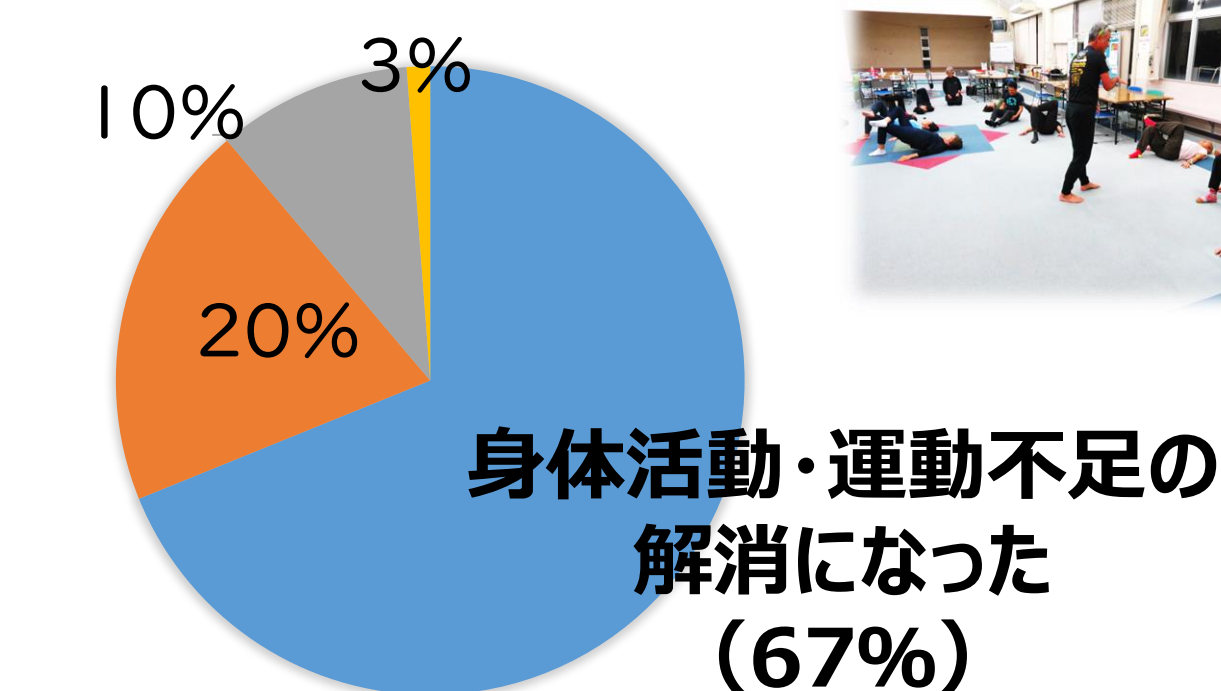
※51%の参加者が「教室期間中、運動の継続ができた」と回答  
運動が継続できた理由について



・夫婦で参加できた。顔見知りの参加なので楽しかった（40代女性）  
・スクワットのやり方等、歩き方もわかりやすく楽しかった。運動に対する知識があると、体を動かすたびに意識して運動につながっている自分がいる（50代男性）

- 運動後の爽快感、達成感がある（17%）
- 一緒に運動する仲間がいる（10%）

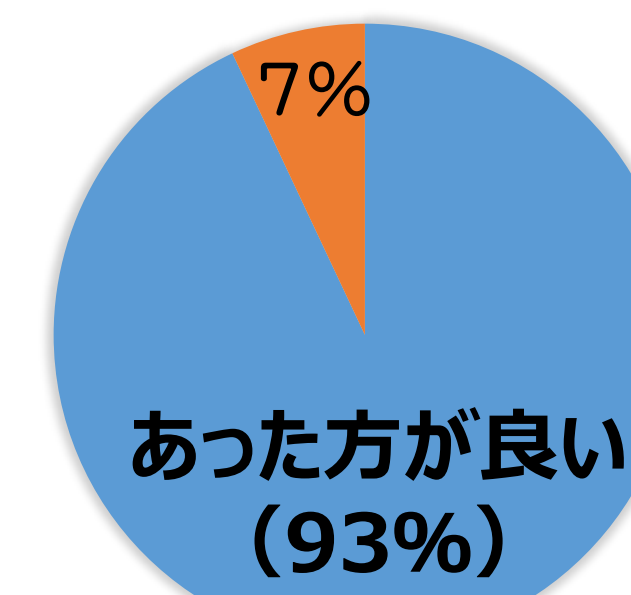
### 主観的運動効果について



・起床時や空き時間に教えてもらったストレッチやスクワットなどをするようになりました。体が軽くなりました（40代女性）  
・生活の中での動作にストレッチを取り入れたら、床につかなかった指が着くようになりました。ぎっくり腰の改善になるかも（40代女性）

- 肩・背中のコリ、痛みの改善（20%）
- 膝・腰など関節痛の改善（10%）
- その他（3%）

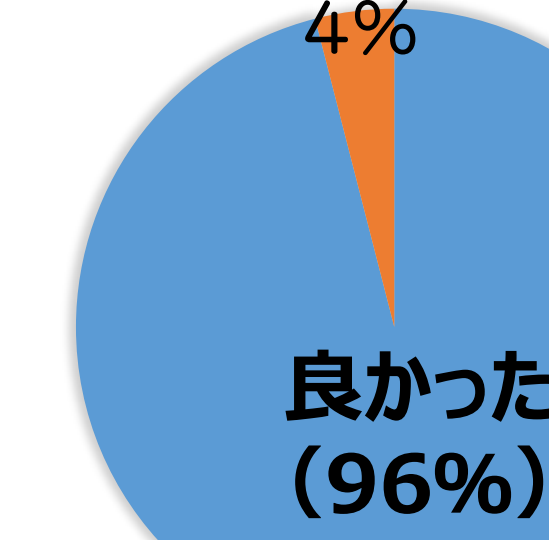
### 健康運動指導士による運動教室の開催と継続について



・今、自分が抱えていることなので本当良かった。離島だと、正しく続けていく事の難しさがある。何らかの形で続けてもらいたい（50代女性）  
・専門家に歩き方、スクワット等々指導を受けて大変良かった年1回でも良いので指導を実施してほしいです（60代女性）

・まあまああったほうが良い（7%）

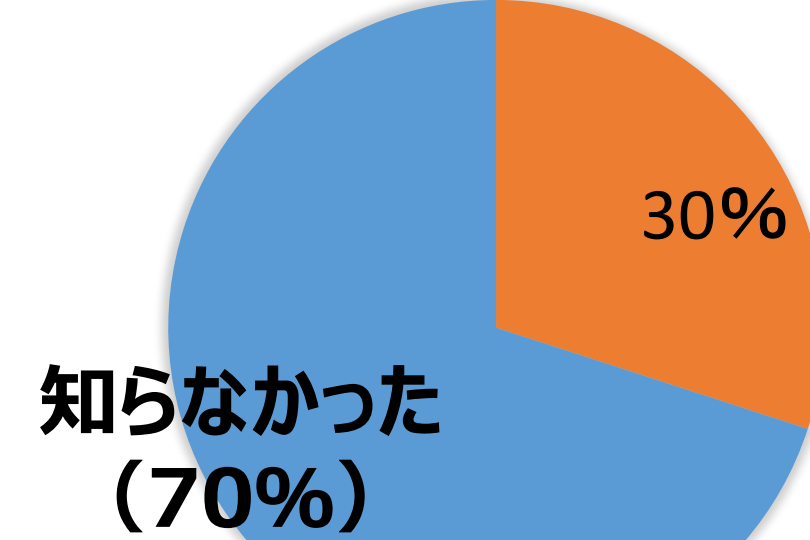
### 健康運動指導士の指導について



・身体の痛みがあり、ついつい動かなくなりがちでした。その事がもっと悪くなる原因と知り、大変勉強になりました（60代女性）  
・生活の中で筋力アップできること、意識することで歩き方も変わり、ヒザの痛みもなくなりました（50代女性）  
・自重でのスクワットが学べて良かった。腕立て伏せもできるようになった（40代女性）

・まあまあ良かった（4%）

### 健康運動指導士の認知度について



・SNS等で見る情報と先生の指導の様子が同じでした。健康運動指導士の指導、活躍に期待したい（60代女性）

・知っていた（30%）

