

拓く

健康づくりの
現場から 19



センターで運動教室に携わる方々。前列左より、星勝久氏、佐藤美奈氏、鈴木淳朗氏の健康運動指導士。後列左より、東北福祉大学・齋藤昌宏特任講師、鈴木玲子特任講師、河村孝幸准教授

大学の資源を生かし、 地域の元気づくりをサポート

東北福祉大学特任講師

NPO法人健康応援・わくわく元気ネット理事長
健康運動指導士 鈴木玲子氏

東北福祉大学に勤める健康運動指導士・鈴木玲子氏は、特任講師として学生を指導するとともに、地域住民を対象にしたダンベル教室等を開設。一方で、住民主導型の健康教室を展開するため、NPO法人健康応援・わくわく元気ネットを運営し、指導者の育成や交流事業に尽力し、地域の健康づくりネットワークの確立に取り組んでいる。

大学施設を利用した 学生も参加の市民運動教室

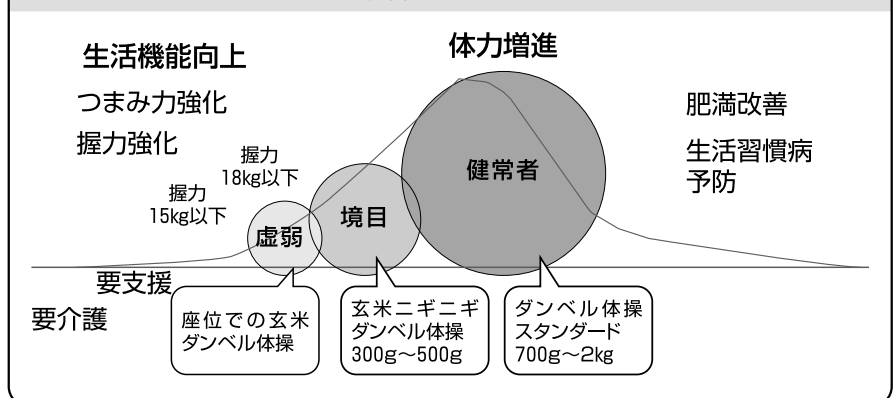
仙台駅から電車で10分ほどの緑豊かな郊外にある東北福祉大学ステーションキャンパスは、その名の通り駅直結のビルにある。2階部分には、同大学予防福祉健康増進センター（以下、「センター」）が入っている。センターの運営は、同大学グループの（株）福祉工房が担う。大学で培われた資源を活用するため、介護予防や健康づくりを目的とした運動教室等を各自自治体から受託するとともに

に、市民を対象にした「元気・健康セミナー」「メデイカルフィットネス」「クリニカルアート（絵画や立体造形を使い、脳と心を活性化する芸術療法）」も実施している。メデイカルフィットネス教室は、肥満予防やリハビリテーション、ストレス解消などさまざまな運動教室がある。講師は同大学の先生、福祉工房所属の健康運動指導士が担当している。

センターには会員組織「仙台元気塾」があり、現在、約300人が所属。塾生になると（入会金2000円、年会費6000円）、各種セミナーや教室を割安で利用できるほか、図書館の利用、情報誌やイベント案内等の送付などの特典がある。

教室の一つ、「元気ダンベル」を担当するのは、東北福祉大学特任講師で、健康運動指導士の鈴木玲子氏。元気な中高年を対象に700g〜2kgのダンベルを使い、腕の押し上げや上体ひねり、両腕の観音開きなど、12の基本体操をベースに、リズム体操などで汗を流す。筋持久力がつき、体の引き締め効果がある（図1参照）。また鈴木氏は、玄米ダンベル（布に玄米を入れて縫い合わせた手作りダ

図1●ダンベル体操とその対象者



ンベル)を使った、いすに座って行う運動が中心の「ニギニギ玄米ダンベル」教室も担当。主に体力の低下を感じている高齢者をターゲットにしており、腰や下半身、つまみ力の強化をめざしている。これらの教室には、鈴木氏が指導する東北福祉大学の学生も補助員として参加している。同大学では、福

社を理論(講義やグループスタディ)と実学(施設での実習)を通じて4年間学んでいく実学臨床教育プログラムのあり、現場での体験を通して、社会福祉専門職として仕事をするうえで必要な知識・技術・態度を習得する。「学生に責任感と実践力が身につくのはもちろん、教室参加者にとっても40歳以上も年齢の離れた仲間ができ、気持ちが生きて生きと若返ってくる」(鈴木氏)といった効果も見られる。

住民主導の健康づくりを支援するNPO法人を設立

鈴木氏は、NPO法人健康応援・わくわく元気ネット(以下、「元気ネット」)の理事長も務めている。元気ネットの設立は平成18年だが、鈴木氏は13年よりみちのくダンベル研究会を発足させ、地域における運動の習慣化(継続)をテーマに活動を続けてきた。

当時、フリーの運動指導者として、自治体事業や大学の研究班等の調査研究に参加し、地域に運動習慣を根づかせるには、住民の自主活動を可能にするわかりやすい運動プロ

グラムの確立、運動指導者(まとめ役)の人材確保、自治体事業の終了後の受け皿をつくることなどがカギを握ると答えを出した。

そこで元気ネットでは、運動を切り口とした住民主導の健康づくり活動を支援することを目的に、①ダンベル体操の普及啓発 ②ダンベル体操を軸とした運動プログラムの開発 ③地域教室設立のための支援 ④リーダー研修会 ⑤地域交流会 ⑥ノルディックウォーキング交流会などの活動に力を入れている。

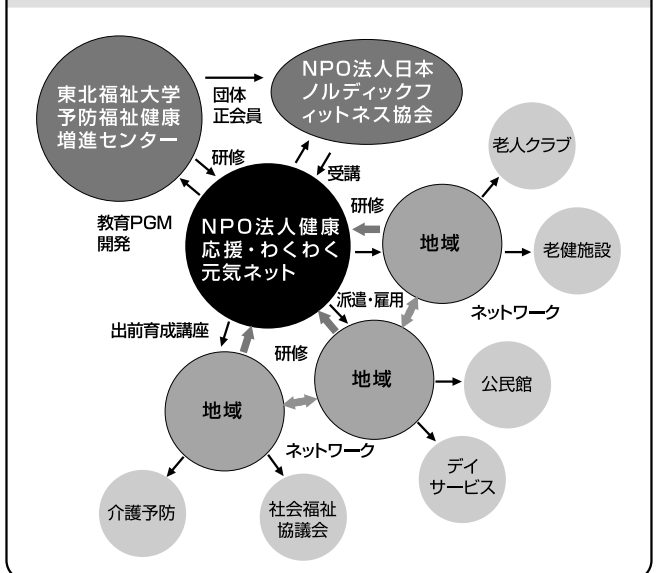
地域のリーダーが広げるダンベル体操の活動の輪

鈴木氏はダンベル体操の利点について、「個人の体力や運動機能に合わせて、ダンベルの重さや回数を調整しやすく、体力差があっても一緒に行えるため、一体感が得られる」と話す。また、ダンベル体操はセクションごとに休憩があるため、持続的な血圧上昇がなく安全性が高い。一方、主観的運動強度(RPE)は15ほどで「きつい」と感じられるため、運動後の充実感や達成感も得られやすいという。

現在、元気ネットの正会員は個人が114人、団体が11団体で、賛助会員は15人(21年10月19日現在)。5割が自治体の健康づくり担当者(保健師や栄養士等)、3割が運動指導者で構成されている。こうしたリーダーたちが各地域に戻ったときに、地域のニーズに合わせて、健康づくりや介護予防活動などの担い手となり、地域ごとの施設等において活動を展開するしくみだ(図2参照)。

地元・宮城県では広範囲にダンベルの輪が広がる。塩竈市では、保健センター入口にダンベルマップがあり、市の把握するサークルは37。自主的な活動をしているグループを含めると50ほどになる。ダンベル体操普及ボランティア「お助け隊」が結成され、市の介護予防事業に参加している。山元町では、屋内ではダンベル体操、屋外ではノルディックウォーキングといった展開で地域住民の力でサークルが継続されている。

図2●わくわく元気ネットの事業構想



町民研修会での創作ダンベルの発表(山元町)

また、指導者の質の維持・向上を図るため、年1回・1泊2日で開催される「リーダー研修会」では、鈴木氏

のほか、外部の運動指導者による運動プログラムの実習や講演などが行われる。1000人余りが集合し、地域独自の創作ダンベル体操が発表されるなど、リーダーどうしの情報交換の場にもなっており、地域の横のネットワークづくりにも効果的だ。

大学事業をNPOが引き継ぎ 地域での活動を継続

鈴木氏は、大学やセンター、元気ネットのそれぞれの特長と立場を生かし、地域における健康づくり活動を継続支援する。

大学やセンターは、自治体から地域支援事業の一環として、介護予防事業などを受託するが、事業終了後に大学の研究者や指導者が介入した自治体に足を運ぶのは難しく、その地域活動が途絶えてしまうことも少なくない。鈴木氏はこうしたケースを想定し、元気ネットへの事業の引き継ぎを行っている。

その一例に、仙台元気塾が平成18年に沖縄県久米島を訪問した「元気塾ツアー」がある。プロ野球チーム「東北楽天のキャンプ地が同島だったことから交流が生まれ、鈴木氏らは

ダンベル体操とノルディックウォーキングの普及啓発に取り組んだ。野球練習場でのダンベル教室や、地元の保健師と訪問した地域包括支援センターでの講義などは、同町の健康づくり担当者や島民に好評を博し、継続支援の要望が多く寄せられた。

そのため、その後の指導には、元気ネット所属の健康運動指導士を派遣。現在では同町そのものが元気ネットの正会員(団体)に入会し、より密な交流に拡大している。久米島で指導する元気ネットのリーダーらにとっても、「NPOの名刺を手にして、使命感をもって社会的活動に携わることには、その人の生きがいと可能性を引き出す貴重な経験になっている」(鈴木氏)。

発表の場をつくり モチベーションを向上

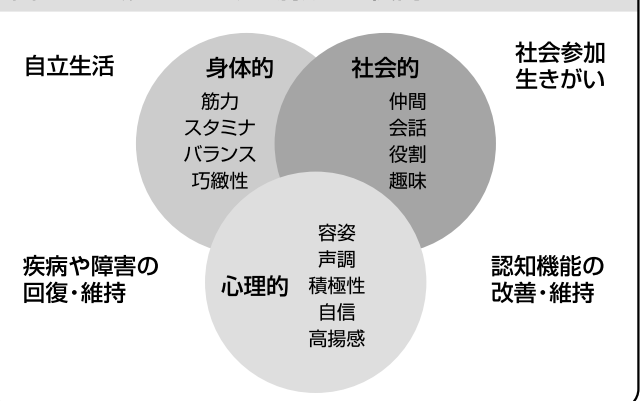
9月初め、キャンパス3階のスタジオでは、鈴木氏を中心に沖縄の民俗舞踊の動きを取り入れた創作群舞「ダイナミック琉球」の練習が行われていた。本番は、鈴木氏が会員の日本芸術療法学会大会(10月3日開催)で披露された。

ダイナミック琉球は、大学の実学臨床教育の一環として実施。参加者は塾生ほか、学生と元気ネット会員などで、実施のための経費の一部は、元気ネットの共催事業として補助を受けている。鈴木氏は「ダイナミック琉球のテーマは、よみがえる命です。元気になって何をするか、いくつになっても自己効力感を味わってほしいという願いがある」と語る。学生が指導も行い、若い仲間が増えるため参加者の気持ちも若返る。そして、舞台上に立つことで、さらに運動継続のモチベーションも上がっていくという効果がある。

健康運動指導士は 社会的・心理的な元気もつくり

鈴木氏は、大学で保健体育を専攻し、病院でリハビリテーション科などに勤務。主婦業を経て、平成6年に健康運動指導士の資格を取得、その後の大学院では社会福祉学を専攻した。以前より整形外科のリハビリテーションに興味をもち、活躍の場を模索していたときに、地域における介護予防ツールとしてダンベル体操に出合い、鈴木正成氏(現早稲田大

図3●地域における運動教室の役割



学スポーツ科学学術院特任教授)を訪ねたという。

健康運動指導士の役割について、鈴木氏は「体を鍛えることばかりを指導するのではなく、対象者を社会的にも心理的にも元気にしてあげること」と語る。実技指導力を高めることは必要だが、それを上手に伝えるコミュニケーション技法や信頼をもたれる誠実な態度も大事なことで強調する(図3参照)。そのためには、さまざまな対象者と積極的に接して、広い視野と社会性をもってほしいと考えている。