

地域住民が持続可能な軽体操普及プログラムの開発

Development of a Light Exercise Promotion Program to Secure People's Continuity

上田知行¹⁾ 小田史郎²⁾ 小坂井留美²⁾
小川裕美³⁾ 小田嶋政子⁴⁾ 相内俊一⁴⁾

Tomoyuki UEDA¹⁾ Shiro ODA²⁾ Rumi KOZAKAI²⁾
Hiromi OGAWA³⁾ Masako ODAJIMA⁴⁾ Toshikazu AIUCHI⁴⁾

キーワード：介護予防，体操，指導者

I. はじめに

北海道内の多くの市町村では、過疎化や高齢化が進展し、介護予防が喫緊の課題である。特定非営利活動法人ソーシャルビジネス推進センターとコープさっぽろ、北翔大学は、「地域まるごと元気アッププログラム(まる元)」を協働で取り組み、複数の地域でこの普及と定着を進めている¹⁻⁷⁾。「まる元」で実施する運動教室は、通年型介護予防事業である。運動教室の指導者は、健康運動指導士が担う。健康運動指導士は、北翔大学で養成され、コープさっぽろが雇用し、自治体からの委託を受けた特定非営利活動法人ソーシャルビジネス推進センターに出向となる。自治体から受託する事業の仕様は、①おおむね60歳以上で参加を希望する地域住民に対し、②定員25名を1クラスとし、③原則体力別に分かれた3クラスを担当する。担当する健康運動指導士は、参加者へ定期的に体力測定を実施し、運動プログラムの修正を図る。「まる元」運動教室の参加者は、下肢筋力やバランス能力などが向上、あるいは維持を示すなど、身体機能に効果が認められた¹⁻⁷⁾。また、多くの参加者は、1週間に1度の「まる元」運動教室を楽しみにしており、外出機会の確保ともなっている^{4, 6, 7)}。

特定非営利活動法人ソーシャルビジネス推進センターとコープさっぽろ、北翔大学は、より多くの高齢者に運動の機会を提供することと、元気高齢者層に積極的な社会参加を促すことを目的として、「ゆる元体操」を開発

した。「ゆる元体操」は、DVD付きのテキストを見ながら自宅や仲間でも実施できる、安全性の高い運動プログラムである。北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター「高齢者の健康寿命延伸研究分野」は、この「ゆる元体操」を、地域住民が持続的に普及するための指導者育成プログラムとして開発した。本報告は、「『ゆる元体操』指導者認定プログラム」の概要と「『ゆる元体操』指導者養成講座」のカリキュラムについて報告する。

II. 「ゆる元体操」

「ゆる元体操」は、「ゆるゆるできる『まる元』体操」の愛称である。「まる元運動教室」で実施している運動プログラムの要素を取り入れ、安全性の高いものになっている。すべての体操は、椅子に座ったままで全身を動かすことができる。「まる元運動教室」で指導する健康運動指導士が見本を示すDVDやテキストを見ながら、音楽やナレーションにあわせて実施する(図1)。ひとりで実施できる「ひとりゆる元」と、集団で実施できる「なかよしゆる元」の2通りの体操からなる。各体操の実施時間は、DVDに従って実施すると10分程度となり、少しの時間がある際に、気軽に実施することができる。各体操の内容は、①手指の動きを少しずつ複雑にしていく「グーパー体操」、②腕と肩甲骨の動きを円滑にする「肩の体操」、③骨盤や体側の動きを円滑にする「骨盤体操」(ひとりゆる元)と「体幹の体操」(なかよしゆる元)、④脚部を持ち上げ腸腰筋等腰部周辺の筋力を向上させる

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科
2) 北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科
3) 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター
4) NPO法人ソーシャルビジネス推進センター

いつでも どこでもできる
ひとりゆる元
「肩の体操」



みんなで いっしょに楽しめる
なかよしゆる元
「グーパー体操」



図1 「ゆる元体操」DVD付きテキストの抜粋

「股また体操」、⑤大腿四頭筋の筋力を向上させ膝痛予防につなげる「キック体操」、⑥足関節の動きを円滑にし転倒予防につなげる「足首体操」、⑦「深呼吸」の7種類である。

「ゆる元体操」を実施する対象者は、以下のようなイメージで作成されている。

- ①まる元プログラムの中や、自宅で実施する体操として「ゆる元体操」を楽しむ
- ②自主サークルなどの集会の場で「ゆる元体操」を楽しむ
- ③地元高校のボランティア部や学生などが、福祉施設でのボランティア活動で実施する
- ④社会福祉協議会などの介護予防活動で実施する
- ⑤地域住民の介護サポーターや介護予防サポーターの活動で実施する

Ⅲ. 「ゆる元体操」指導者認定プログラム

1. 「ゆる元体操」指導者育成の理念と目的、普及モデル

「ゆる元体操」指導者の育成にあたり、その実施理念を決定した。

1) 誰でも簡単に実施できる体操を広範囲へ普及することにより、より多くの高齢者や虚弱者に対する健康寿命の延伸を実現する。

2) 地域が自ら課題を解決する普及モデルにより、社会関係資本の増大を促し、地域社会に貢献する。

2. 「ゆる元体操」指導者の普及対象者

「ゆる元体操」指導者の普及対象者は、一般の地域住民や現在ボランティアなどで活躍する社会関係資本、地域の医療・福祉・教育系専門職である。一般の地域住民においては、自らが健康づくりへ積極的に行動し、さらに身近な他者へその成功体験を伝えること、ボランティ

ア層と専門職においては、携わる活動拠点の対象者へ提供するプログラムを充実することが想定された。

3. 「ゆる元体操」指導者の区分

「ゆる元体操」指導者は、安心かつ安全性を保ち、他者へ伝えることができることを到達目標とした「初級指導者」、飽きのこない体操を指導することを到達目標とする「中級指導者」、「ゆる元体操」を普及するための実施計画を立案し実行することを目標とする「上級指導者」に区分した。

4. 指導者の認定過程

「ゆる元」指導者の認定に至る過程は、①養成講座の開催、②認定試験の実施、③合否判定、④認定証の発行である。(図2)

養成講座および認定試験を担当するのは、「ゆる元体操」指導者養成カリキュラムの訓練を十分に受けたNPO) ソーシャルビジネス推進センター所属の健康運動指導士とし、認定審査と合否通知は、北翔大学が行うこととした。認定された「ゆる元体操」指導者は、指導を行う際に、地域に所在するボランティアセンターなどの団体に登録し、登録した団体からの要請によって活動することができることとした。そのため、養成講座の開催は、登録団体となる機関などからの依頼に基づいて実施することとした。

5. 認定された指導者の活動

登録団体となる、ボランティアセンターなどは、地域包括支援センターなどからの依頼に応じ、「ゆる元体操」指導者を派遣し、活動状況を詳細に把握すること、指導者に対する能力向上研修会を適宜開催することとした。また、指導者の資格保持期間を5年間として、活動状況や研修会開催状況により、北翔大学が資格保持期間の延長を認めることとした。

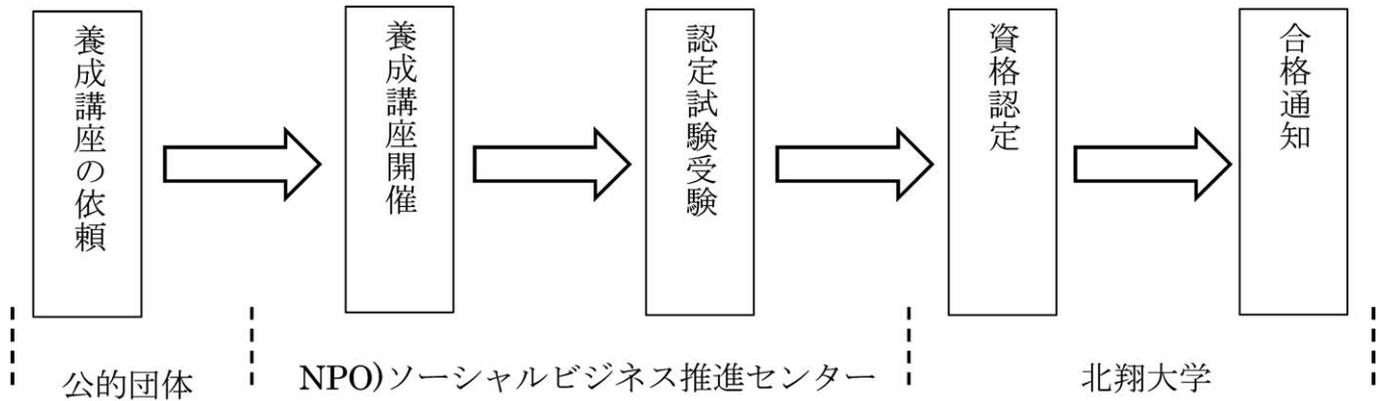


図2 「ゆる元体操」指導者の認定に至る過程

IV. 「ゆる元体操」指導者養成講座

「ゆる元体操」指導者養成講座について、初級指導者カリキュラムは以下の通りである。

1. 求められる知識や技能に関する獲得目標

「ゆる元体操」を安全にかつ効果的に実施することができるよう、以下の9つの獲得目標を設定した。

- 1) 体操実施前に参加者に確認することができる
 - ①急性期のケガや病気の場合、発熱時、血圧が160/100mmHgの場合は実施を見合わせる
 - ②通院している場合は、かかりつけ医に相談して許可を受けてから実施する
 - ③できるだけ動きやすい服装と、できるだけ過ごしやすい環境の場所で実施する
- 2) 体操実施中に参加者を観察することができる
 - ①参加している全員を観察し、顔色や表情に負の変化（青ざめる／うつろになるなど）があれば中止する
 - ②痛みを我慢したり、無理な動きをしたりすることの無いように実施する
 - ③水分補給や集中力が続くよう適宜休憩をはさみながら実施する
- 3) 体操実施前に準備することができる
 - ①体操のDVDを準備する
 - ②背もたれのある頑丈な一人がけの椅子で実施する
 - ③椅子の配置を適切に行う
- 4) 事前に指示しておくことができる
 - ①参加者への挨拶
 - ②健康チェックの勧奨と評価
- 5) 実施後に確認することができる

- ①教室への参加を前向きなものに変容する
- 6) 体操の模範を演技することができる
 - ①正しい姿勢と方法を教授する
 - ②自らが楽しみながら模範を示す
- 7) 適切な声かけをすることができる
 - ①声かけのタイミングや声を大きさ、トーン、表情や仕草のわかりやすさを心がける
- 8) 参加者の意欲を向上することができる
 - ①参加者とのアイコンタクトを適宜実施し、うまくできた時には賞賛を与える
 - ②他者と比べず、自分自身の動きに注目して実施する
- 9) ゆる元体操の心身認知面への効果を説明することができる
 - ①高齢者の心身・認知面・社会的特徴を理解する
 - ②ゆる元体操による心身・認知面・社会的な効果を説明する

2. 初級指導者カリキュラム

上述の知識や技能に関する獲得目標をカリキュラムに配置し、5時間半の講座を設定した。また、医療・福祉の専門職については、上述の1)から4)は獲得済みであること、ボランティア層は日頃の活動4)の中で3)、4)は獲得済みであるため免除とした。

1) 専門職対象の養成講座（表1）

専門職対象の養成講座のタイムテーブルを表1のとおり設定し、各テーブルに①から④の内容を配置した。

- ①ゆる元体操の背景…高齢化社会と課題、ゆる元が社会に果たす役割
- ②リスク管理技能の確認…実施前から実施後に至るまでの参加者の安全管理
- ③ゆる元体操の実際と効果…ゆる元体操の実際、身体

表1 ゆる元体操初級カリキュラムタイムテーブル（専門職対象）

30分	60分	60分	
①ゆる元体操の背景 ②リスク管理技能の確認	③ゆる元体操の実際と効果	④指導のポイントと評価	認定試験

表2 ゆる元体操初級カリキュラムタイムテーブル（ボランティア層対象）

90分	90分	90分	60分	
①ゆる元の背景 ②体操の事前準備（リスク管理技能含む）	③高齢者の特徴 ④ゆる元体操の実際	②リスク管理技能の確認 ⑤ゆる元体操の効果	⑥指導のポイントと評価	認定試験

的・心理的效果

④指導のポイントと評価…動機づけの方法と評価，指導上の配慮と評価

2) ボランティア層対象の養成講座（表2）

ボランティア層対象の養成講座のタイムテーブルを表2のとおり設定し，各テーブルに①から⑥の内容を配置した。

- ①ゆる元体操の背景…高齢化社会と課題，ゆる元が社会に果たす役割
- ②体操の事前準備…実施前から実施後に至るまでの参加者の安全管理と環境準備
- ③高齢者の特徴…身体的・心理的・認知機能的特徴
- ④ゆる元体操の実際…ゆる元体操の実際
- ⑤ゆる元体操の効果…ゆる元体操身体的・心理的效果
- ⑥指導のポイントと評価…動機づけの方法と評価，指導上の配慮と評価

3. 指導者認定評価の観点

認定試験は、「ゆる元体操」の種目から1種目を選定し，受講者を「ゆる元体操」の参加者と想定した実技試験とした。養成講座担当の健康運動指導士を主評価担当者とし，副担当者に健康運動指導士または医療福祉系専門職を置くこととした。

評価の観点は，①示範（正確にできているか），②気配り（個別に配慮しているか），③コミュニケーション1（言語・準言語…声がけや声のトーンは適切か），④コミュニケーション2（非言語…アイコンタクトや身振りは適切か）の4つの観点とした。それぞれの評価は，「1：まったくできていない」，「2：あまりできていない」，「3：できている」，「4：よくできている」，「5：非常にできている」5点を満点とし，合計12点を合格点とした。

V. プログラムの効果と検証

今後，登録団体に把握される活動状況を取りまとめ，資格取得者数，資格保持者の教室やイベントでの「ゆる元体操」指導活動実績などの普及の状況から，地域社会の社会関係資本としての効果を把握していく。

付 記

本研究は，平成27～29年度文部科学省私立大学戦略

的研究基盤形成支援事業の助成を受けて実施されたものである。

文 献

- 1) 上田知行，増山尚美，相内俊一：産学官で協働した地域におけるソーシャルビジネスの研究—体力測定の結果から—，北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要，2，91-100，2011.
- 2) 上田知行，増山尚美，相内俊一：産学官で協働した地域におけるソーシャルビジネスの研究（第2報），北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要，3，89-98，2012.
- 3) 上田知行，増山尚美，相内俊一：産学官で協働した地域におけるソーシャルビジネスの研究（第3報），北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要，4，65-72，2013.
- 4) 小坂井留美，上田知行，井出幸二郎他：北海道在住高齢者における身体的・社会的特性と活動能力—道内2地域の差から—，北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要，4，17-26，2013.
- 5) 上田知行，井出幸二郎，小坂井留美他：平成26年度地域まるごと元気アッププログラム体力測定会実施報告，北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報，6，45-46，2015.
- 6) 井出幸二郎，上田知行，小坂井留美他：1年間の地域まるごと元気アッププログラム参加が高齢者の認知機能に及ぼす影響，北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報，6，51-53，2015.
- 7) 小坂井留美，上田知行，井出幸二郎他：北海道の在宅高齢者における体力測定継続に関連する身体・行動要因，北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報，6，55-60，2015.