

## 地域における高齢者の健康づくりをどう進めるか(1)

— ヘルシー・コミュニケーション・ネットワークを中心に —

How Should We Proceed with Improving the Health of the Aged in Our Region? (1)

— Centering on a Healthy Communication Network —

村 井 俊 博 広 山 陽\*  
Toshihiro MURAI Akira HIROYAMA

### 研究の概要

今日の社会において、高齢化は大きな社会的な課題となっている。それは、高齢化がもたらす社会への大きなマイナス要因といわれるものが種々指摘されるところにある。

中でも高齢者になると、どうしても避けられないのが健康の問題である。そして、その医療費も地域社会の大きな負担となっている。

これまで「病気になったからどうするか」という視点では、医師や病院を中心とする医療関係者が中心になって多く検討されてきており、高齢者自身も「自分のこととして」関心は高いが、「病気になるためにどうするか」という予防への対応は今ひとつである。

ここでは「超高齢化社会では、予防医学の発想による、生活に密着した毎日の健康づくりこそが重要」との考えから、健康維持・増進、疫病予防や生活の改善などの実践的な運動プログラムを提供しているNPOの団体を中心にとりあげ、その進め方を検証している。

この研究は、生涯学習推進の観点から、高齢者を怪我や病気から遠ざけて、健康でいきいきした生活を志向するよう働きかけ、健康な日々を送ることができるよう、その健康づくりや病気予防の方法について考察し、実践の手立てを確立しようとするものである。

### I はじめに

今日の社会において、高齢者医療の問題は極めて大きな問題となっている。先日の新聞に「北海道は全国で2番目に高額」(北海道新聞2001.10.16)という記事が報道された。これは「1999年度国民健康保険医療費」の地域別金額で厚生労働省が発表したものである。それによると、国保でも、老人医療においても北海道は全国で2番目に高額

表1 1人当たりの国保医療費が高い市町村  
(単位・千円)

1	神恵内村(北海道後志管内)	737
2	本川村(高知県)	715
3	渡名喜村(沖縄県)	709
4	赤平市(北海道)	708
5	泊村(北海道後志管内)	702
6	木屋平村(徳島県)	688
7	小樽市(北海道)	681
8	一字村(徳島県)	672
9	三笠市(北海道)	669
10	下蒲刈町(広島県)	669

となっているのである。一人あたりの国保医療費の高い市町村を全国で10あげると、半数の5市町村が北海道であった。

近年は、国の行政改革から、地方へ還元される還付金等は減額される傾向にあり、どこの自治体もそれは大きな負担となっている。

また、老人が、長い間病気で、苦しい、つらい人生を送らないために、健康で実り豊かな老後のためにはどうすれば良いのか、という問題を、根本から考えなければならない時である。

## II 「健康日本21」のめざすもの

わが国の「健康日本21」は、そうした国として具体的な国民の健康づくりを示唆したものであり「(財)健康・体力づくり事業財団」がその企画推進にあたっている。そして、その実践には、住民参加型の健康づくり運動へと展開され、国民一人一人の健康が実現されることをめざしている。内容も、9つの領域、70の目標を設定し、個々人が具体的に取り組めるように設定され、大変わかりやすい、みんなが取り組める内容である。

これらが本当に自分のものとなって、日常の生活の行動が、その目標に向かって「変容」して行かなければ意味がない。「栄養」「休養」「運動」のバランスが必要といっても、毎日の生活がどのようになっているのかについては各人がチェックし、自分にあった方法で、必要な運動を継続しなければならない。

「健康日本21」は、国民全体のものであるが、高齢者にとっては、自分の力だけでは日常の実践に無理がある場合もある。そこで、それらの健康づくりを進めていくためには個々人の努力は勿論であるが、親しい仲間やグループ・サークルの力や支えがあればなお可能であることから、それらが地域全体に広がって行くことが望まれる。

今日、自治体においては「健康づくりのための行政」は行われているが、行政のみに頼るのではなく、民間における関係団体やボランティア等も一体になって進めることが、一人一人へのきめ細やかな健康づくりへの対応となる。

「健康日本21」が、本当に国民のものになるかどうかは、ひとえに国民自身の努力にかかっているのである。また、高齢者が、健康で幸せな人生を歩むことは、個々人の幸せであり、また、自治体の医療費負担という重い問題についても、それを軽減するという大きな意味もあるのである。

## III 健康づくりの今日的課題

こうした社会的背景から今日の健康づくりについて、種々の問題が提起されているが、次にその課題を整理してみたい。

### 1 超高齢化の到来

21世紀の初頭における超高齢社会の到来は確実である。しかし、それに対応できる準備や体制ができているだろうか。

## 2 健康を維持増進する環境

一人一人の健康を増進することが大変重要なことだと自覚しても、現在の日本人の日常生活にそのために適した環境があるだろうか。

## 3 総合的な指導の必要性

健康づくりのための運動などを適切に行えば、健康増進に極めて大きな効果はあるといっても、その方法を一步誤ると、逆に健康を阻害することになる。まさに「両刃の剣」であり、その総合的な指導を誰が行うのか。

## 4 指導の的確性

指導が「適切か」「誤っているか」と言葉では表現できても、具体的な方法を明確に説明し、なっとくさせることは極めて困難であるがここをどうするか。

## 5 科学的な指導

健康の維持増進について最も安全、かつ効果的な方法といっても、そのことを科学的に明らかにすることは大変難しいが、今後ますます重要であり、指導にあたっては明らかにする必要がある。

## 6 健康づくりの社会化

将来展望に立って、一人でも多くの人が、より健康に、明るく、楽しく自分の人生を過ごせるように、健康づくりの問題を社会構造の中に組み込ませる必要がある。

## 7 健康づくりの総合化

健康づくりを「肉体的」「精神的」「社会的」視点から見た時、現時点で何が総合されているかを明らかにする必要がある。

## 8 予防という観点からの処方

「子供の体力・運動能力の低下、中高年の運動不足による体力・運動能力の低下、更には生活習慣病への対応、高齢者の望ましい信念や自立意識を持つ為の基本的な生活体力の維持増進」など、全て予防とという観点からの処方が必要である。

## 9 健康作りのシステム

一人一人のライフプランを聞き、その生き方や、人生設計に基づき、どんな健康づくりが良いのか、一緒に考えるシステムづくりが必要である。

10 「守る健康から創造する健康へ」のアドバイザーとして機能していく研究グループが求められており、そういう働きをする団体が必要である。

## IV NPO「ヘルシー コミュニケーション ネットワーク」

～健康生きがいづくりのコンサルタントと総合的な実践指導をめざす～

このような社会的な課題と、市民に直接指導援助をするべき団体として組織されたのがN・

P・O（民間非営利団体）としての「ヘルシー・コミュニケーション・ネットワーク」 Healthy Communication Network（以下H・C・N）である。

### 1 H・C・Nの組織化のねらい（健康生きがいづくりの重要性の認識）

21世紀の日本は、社会や経済構造の変革、地球環境問題に伴うライフスタイルの見直しなど、大きな課題を抱える一方、一人一人は、文化的、精神的に豊かな生活を求める傾向が一層強くなっている。

このようにいろいろな意味で社会は大きな転換期にあるといえよう。

そんな中で、21世紀には4人に一人が65歳以上という高齢化社会の出現が予想されている。このような変革の中で、健康生きがい問題にどう対処していったらよいのか、現時点での考え方や方法の延長線では、よりよい方向への転換は難しく、新しい発想を持って新たな社会システムを構築することが、あらゆる分野で強く求められていることから、これらの諸課題に対応するためにこのNPO法人（H・C・N）が組織されたのである。

### 2 H・C・Nの志向目標

人間は単に長く生きるというだけでなく、老後も「健康で長寿」で「生きがい」を持って迎えたいと誰もが願っているところである。

しかし、健康は歩いてくるものではなく、また、医師が与えてくれるものでもない。あくまでも健康は自分自身が創り出していくものである。この一人一人の「心と体の健康設計図」の作成と実践を広い視野と高度な技量を駆使し、総合的に支援していくことを志向するものである。

### 3 目標達成へのアプローチ

#### (1) ネットワークづくり

運動—休養—栄養のトータルバランスのとれたライフスタイルの形成という基本理念に基づいて、健康・運動に携わる多くの専門分野の方々と協力、調整、緊密な連携を図り、より効果を高める。

#### ネットワーク

市，町，村，医師，保健婦，栄養士，学識経験者，運動指導士，作業指導士，運動実践指導者，各種スポーツ指導者，ヘルスケアトレーナー，理学療法士，その他健康運動に直接・間接に携わっている人，各種健康増進リーダーなど

#### (2) 健康づくりのソフトプログラム開発と実践指導

一人一人の生活習慣の改善，健康ライフスタイルの形成を目標に，それぞれの年齢，

健康状態、体力、運動強度など、個人目標に応じた運動処方をつくり実践する。

(3) 健康実践グループの育成

グループワークなどの手法を用いて、健康生きがいがづくりのための仲間づくりや組織活動を支援する。自主活動グループが定着すれば、地域でのネットワークづくりに大きく貢献できる。

(4) 健康生きがいがづくりの啓発と情報の提供

健康生きがいがづくりの意義について、広く啓発を行い、一人一人が生きがいを創造していくための各種情報を提供する。

(5) 健康生きがいがづくりの相談と援助

一人一人の志向や適性に即した助言を行い、特に、中高年齢者がより適切に取り組めるようアドバイスをを行う。

(6) 指導者の研修と研究

健康生きがいがづくりのアドバイザーとして機能していくためには、高齢化社会の状況、中高年の特質といった基礎知識、家族、地域社会、余暇活動、健康、福祉、またコーチ学、心理学などを含む、実際の支援活動に必要な専門技術が求められる。こういった基礎知識、専門知識、指導技術を体系的に習得し、指導体験者との交流学习などを通し、実践的にレベルアップを図る。

(7) インターネットの活用

進化する社会に対応して、健康生きがいがづくりを志向している人に戦略的に対処するため、インターネットによる情報の収集・提供・広報活動などを行う。

写真1 転倒予防のためのバランス運動



## V H・C・Nの特色について

このH・C・Nにはどのような特徴があるかについてあげてみたい。

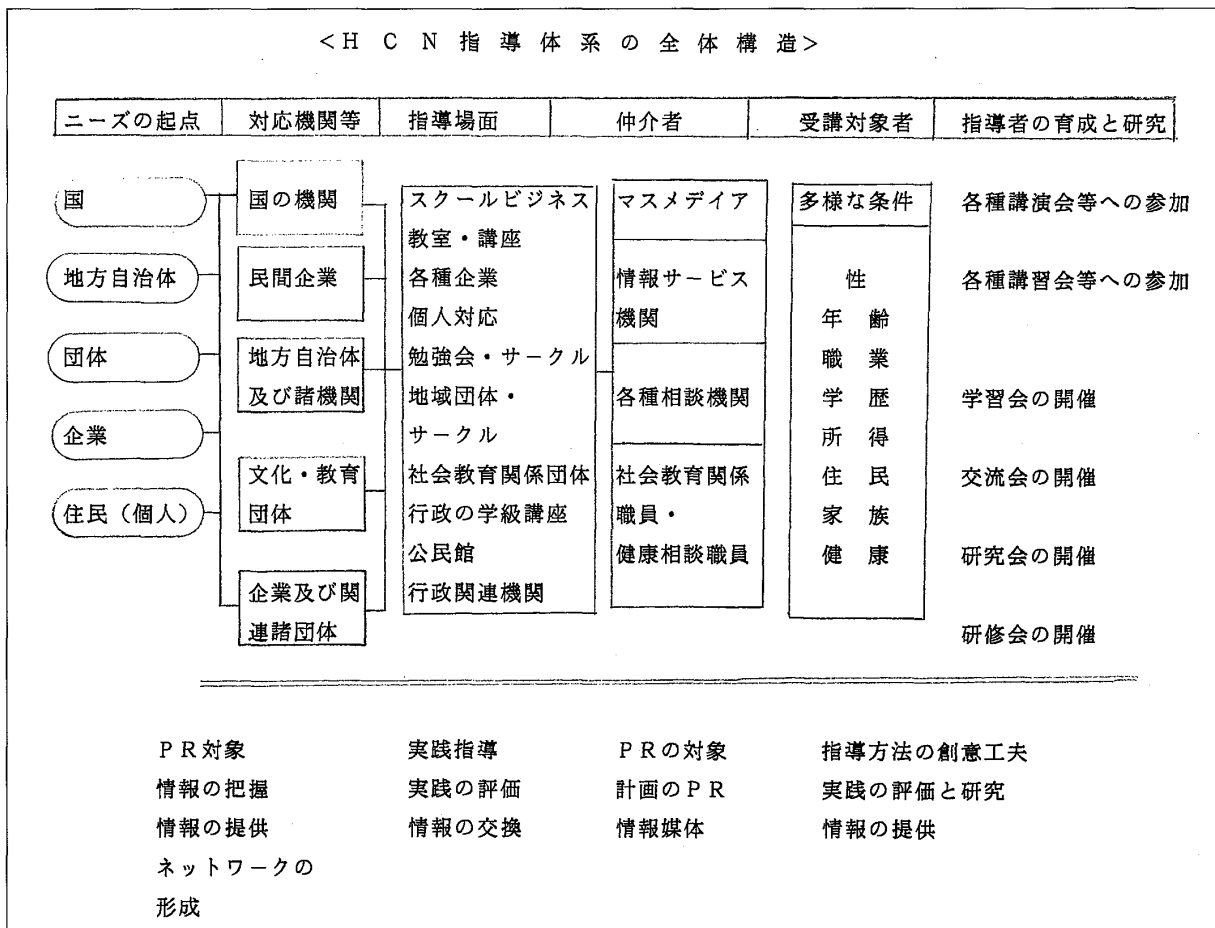
(1) 生涯学習推進の観点に立った健康生きがいがづくりを進め、活力有る高齢化社会の実現をめ

ざしていく。

- (2) 健康生きがいづくりを推進する多くの人々のネットワークを結び連携を深め、新しいプログラムの開発と実践を進めていく。
- (3) 健康生きがいづくりの計画から実践、更には地域のサークル活動への発展など一貫して支援していく。
- (4) 「健康寿命」を伸ばし、高齢期の生活の質を高めるための健康づくりを支援していく。
- (5) 超高齢化社会に向け、中高齢者の生活習慣病予防策、疾病対策など体力に応じた運動を実践していく。
- (6) 指導方法の質をより高めるために研究と研修を総合的・積極的に進めていく。

なお、H・C・Nの全体構造は、図1とおりでである。



図1 H・C・N全体構造図



## VI H・C・Nの会報

会員への連絡や次会学習会へのご案内、あるいは関係機関への活動報告のために「会報」を発刊している。4頁構成で、200部印刷されており、指導の参考記事やサークル紹介などユニークな記事は、大きな反響を呼んでいる。(図2参照)

図2 H・C・N会報(第2号1頁)

2001.12 第2号 Healthy Communication Network  
特定非営利活動法人<NPO>

### 『超高齢社会に向けての運動』

理事長 広山 陽

厚生省は、2025年に生活に支援を要する高齢者が520万人、そのうち230万人は寝たきり状態になると予測しています。筋肉の萎縮や痴呆など一度なってしまうと、なかなか治りにくいものがたくさんあります。寝たきりの発生をいかに防ぐかと言うことが重要になります。これまでの中高齢者の運動は、ウォーキングやジョギングなど有酸素運動による呼吸、循環器系の改善に焦点をあてたものがほとんどでした。

しかし、この10年程前からアメリカスポーツ医学会(ACSM)でも、従来の有酸素運動に加え筋力トレーニングも併用するように提案しています。自立した生活を送るためにも筋力を鍛える必要性を認識する必要があります。筋力運動は、私達の身の廻りの負荷になるものを利用して行う運動の総称で、筋力改善のためには非常に有効な運動です。

しかし、ここで大切なことは、運動の負荷を個人の体力や体調に応じて調節しないと健康を害することにもなります。「運動は両刃の剣」ということを肝に銘じておいていただきたいと思います。危険性を最小限に抑えながら最大限の効果をおげるためには、生理学やトレーニング科学など運動に関する基礎的な理論を理解した上で「正しい方法」による運動を行うことがカギになります。特に、高齢者の筋力運動の安全性や適切な負荷などに関する正しい知識と運動の方法を熟知して実行する必要があります。運動プログラムの処方にあたっては、単に運動の種類や強度だけでなく運動、食事、休養など生活習慣をトータルに考えたうえで行う事が大切です。又、時間をかけて、なぜその運動を処方するのか、なぜ生活習慣を改善するのかということをよく理解してもらう必要があります。そのうえで各人のライフスタイルにあった運動プログラムを処方することが肝要です。

ヘルシー・コミュニケーション・ネットワークが今後ますます必要となっていく所以でもあり、その存在価値を高めていく必要があると考えています。

#### ■運動の実施効果をあげるための原理と法則

- (1) 過負荷の原理  
オーバーロードの原理ともいい筋肉を太くしたり、パワーをつけたり、心肺持久力を高めたりという目的でトレーニングをする際には、「ある程度以上の強さを負荷した運動をしななければトレーニング効果はない」ということです。
- (2) 感受性の法則  
人間の諸機能は、外部からの刺激、温度、湿度、気圧、重量、あるいは各種のストレスなどを感受するという法則があります。その感受の仕方は年齢や性別などによって異なります。
  - (ア) 馴化の法則  
富士山の頂上にヘリコプターで一気に入ったりすれば、人間の機能は、気圧や空気密度の急激な変化に適応できず耳が痛くなったり、呼吸が苦しくなったりしますが、ふもとから一步一步山頂に登っていけば外部環境に馴化します。
  - (イ) ルーの法則  
人間の機能は、使わなければ機能低下し、使いすぎれば機能障害をおこし「適性に使う」ということがトレーニングの実施において最も重要なことです。

#### 運動プログラム作成の基本条件

(1) 運動の強度 (2) 運動の時間 (3) 運動の頻度 (4) 運動の期間

#### 運動のプログラム実施の原則

(1) 意識性(自覚性、目的性)の原則 (2) 反復性(継続性)の原則  
(3) 漸進性(漸増性)の原則 (4) 全面性(全体性)の原則  
(5) 個別性の原則 (6) 安全性の原則

※その他指導者は、関心や興味をもたせ義務感でのみ参加させることは避け、自己流に陥らないよう視覚教育を取り入れることなども、プログラムを実施に移す場合に重要なことです。

## VII H・C・Nの活動の方向と発展

会の今後の方向については、次の6点の具体的な計画的展開が考えられる。

- (1) 高度化～学習要求が次第に高度なものへと発展することを明確にすることによって、その時々適切な内容の発展した内容を示す。
- (2) 最初は趣味的なことから入門していても、次第に現在かかえている社会的な課題解決への発展が求められる。
- (3) 健康づくりグループ・サークルから地域全体へと展開させ、やがて市町村から全道一円へ発展させることが必要である。
- (4) 今までの行政の縦割りに代表されたようなセクトではなく、関連するあらゆる部署とネットワークされる。
- (5) これまでは、行政が主導となって進めてきたが、これからは住民が主導する健康づくりへの発展がなされる。
- (6) 「受講」という言葉のように、今までは受身での学習が多かったが、これからは住民の自主的・参加型学習へと展開させる。

表2 H・C・Nの活動の方向と発展

新しい魅力づくり	① 高度化	初級～中級～上級 同一先生・同一プログラムの継続排除 高学歴化への対応
	② 多様化	趣味講座から現代課題への脱却
	③ 広域化	広域市町村圏から新しい学習圏 市町村から全道へ
	④ ネットワーク化	ネットワーク型学習への対応 異業種・社会教育団体・隣接市町村との連携
	⑤ 地域住民主体	行政主導から住民主導へ
	⑥ 能動型	講座受講からグループサークル活動へ 単線学習から交流・参加型学習



## Ⅷ 実践事例「やさしい中高年の生活体づくり」

地域から期待されている具体的な実践事例として、本年度実施された「第5回H・C・N学習会」から、その展開の状況を概観する。実施に当たっては、次のような開催案チラシを作成し、会員及び関係者に配布した。

### (第5回学習会開催要項)

講座 「やさしい中高年の生活体づくり」

～寝込まないための脚力チェックと強化の方法～

日本は、世界一の長寿国となりました。しかし、今日の文化の発達は人間の2本の脚で立ち歩くという動物的行動を忘れさせてしまいました。

このことは身体機能の低下を招来し、健康障害の要因となっています。

自分は、病気でないから健康だ、健康だから体力は衰えていないという考えは改めなければなりません。

自分の健康は、自分以外にどうすることもできません。そのためには健康づくりのための知識と知恵が必要です。自らが行動を選択できる能力が求められます。

このたび、私どもH・C・N(ヘルシー・コミュニケーション・ネットワーク)は皆様方とともに、運動の身体への影響などをテーマに講演と実践の会を開催することになりました。多くの皆様方のご参加をお待ちしております。

#### 記

- 1 開催期日 平成13年9月23日(月) 13:00～
- 2 開催場所 札幌市生涯学習センター《ちえりあ》西区宮の沢1条1丁目
- 3 内 容

(1) 講演 (13:30～15:30:質疑15分)

- ・加齢による筋力低下の特性と予防
- ・脚力向上のための運動(特に転倒予防)
- ・「生活の質」を向上させる健康づくり

講師 東亜大学総合人間・文化部健康学科研究室

(元明治生命体力医学研究所長)

江 橋 博

(2) 実 技 (15:45～16:30)

- ・筋力バランスと柔軟体操の運動方法
- ・講師 H・C・N理事 広山智津 福岡永告子

## 1 学習会の流れ

平成13年9月24日(月)札幌市生涯学習センター《ちえりあ》において、開催要項に則り、HCN第5回学習会が開催された。13時に広山理事長の開会挨拶に続き、メイン講師江橋博氏(元明治生命体力医学研究所長)から「加齢による筋力の低下の特性と予防」と題しての講演が行われた。

日頃から脚力向上のためにどのような考えや運動が必要かという視点からのお話で、特に老人の「転倒予防として」の内容で、皆さん頷いたり熱心に記録したりして聞いていた。また、筋力低下を防ぐためには「貯金」ではなく「貯筋」が必要である等のお話に、熱心に耳を傾けていた。講演終了後、約30分の質疑応答をおこなったが、あまりに質問が多く時間が足りないくらいであった。

15:45から「筋力バランスと柔軟体操の運動方法」として、HCN理事広山智津、福岡永告子両氏による実技指導が行われた。その前の「講演」を、具体的に実践する内容であったので、参加者は一層熱心に取り組んでいた。

終わって、皆さん満足そうな表情で、次回を約して解散した。

## 2 学習会反省アンケート

学習会を終了した後、反省評価の資料とするための、アンケートを行った。結果は次の通りであった。

### (1) この学習会での「講演」について

ア. 大変良かった	61.1%	(理由)	・専門的で良かった。
イ. 良かった	33.4%		・お話がわかりやすかった。
ウ. 普通	5.5%		・理解しやすい内容で大変良かった。
エ. やや不満	0.0%		・豊富な体験に基づいたわかりやすいお話でした。
オ. 不満	0.0%		

写真2 高齢者のためのレジスタンス運動(脚の運動)



## (2) この学習会での「実技」について

- |           |       |      |                          |
|-----------|-------|------|--------------------------|
| ア. 大変良かった | 67.4% | (理由) | ・とてもたのしく出来た。             |
| イ. 良かった   | 28.6% |      | ・体力別で参考になった。             |
| ウ. 普通     | 4.0%  |      | ・楽しい雰囲気が無理なく出来る内容でした。    |
| エ. やや不満   | 0.0%  |      | ・全身をほぐす事の大切さ, 筋肉の維持の大切さを |
| オ. 不満     | 0.0%  |      | 認識した。                    |

## (3) 参加者の職業

- |                                                          |       |        |       |        |       |
|----------------------------------------------------------|-------|--------|-------|--------|-------|
| ア. スポーツ指導員                                               | 10.2% | イ. 栄養士 | 4.0%  | ウ. 保健婦 | 18.4% |
| エ. 介護士                                                   | 6.1%  | オ. 看護婦 | 12.2% |        |       |
| カ. その他 (作業療法士・社会福祉士・ダンス指導員・予防医学商品販売・在宅介護支援専門員・主婦等) 49.1% |       |        |       |        |       |

## (4) 参加の動機

- |             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| ア. チラシを見て   | 6.1%  | イ. 知人から誘われて | 18.4% |
| ウ. 会員案内を受けて | 59.2% | エ. その他      | 16.3% |

## (5) 受講感想, 意見, 要望等 (自由記載)

- ・大変有意義な研修で, 大変勉強になりました。
- ・特に今回の講義は専門的で, わかりやすく大変良かったです。
- ・私のような一般の者に対してもわかりやすく掘り下げてお話下さいまして感謝です。
- ・予防医学の時代, 今日の講演を参考にさせていただき, 生活の質を上げるように努力したいと思います。
- ・在宅高齢者 (独居) 対象にできる, わかりやすい動作, 運動の図解パンフレットを作成してほしい。
- ・体力の変化効果の見分け方について学習したい。
- ・生活習慣病の学習も, 今後のカリキュラムにも入れていただきたい。
- ・これから健康な高齢者になるための運動, 食生活等の心構えを具体的学習したい。
- ・高齢者のためのリラクゼーション (体が固く, 力の抜けない人, 疲れる人等)
- ・実技の復習をしたいので, ビデオ, パンフレット, カセットテープ等の販売を。
- ・腰痛や膝の痛み, 筋力低下の人にも実施出来る運動も指導してほしい。
- ・住民にわかりやすい運動指導法, どうしてこのような動きを入れるかなど, 行動の変容のための心理的な学習も入れてほしい等々。

このようにたくさんの希望が, 学習会の度に出されており, こうした健康づくりに関する市民の関心は高く, またこれらの学習に対し, 今日的な要請がいかに多いかが伺えるのである。

そのためには市民一人一人に対して, 適切な健康づくりの方法が, 市民自身が明らかにしておく必要があるのである。

## IX まとめ

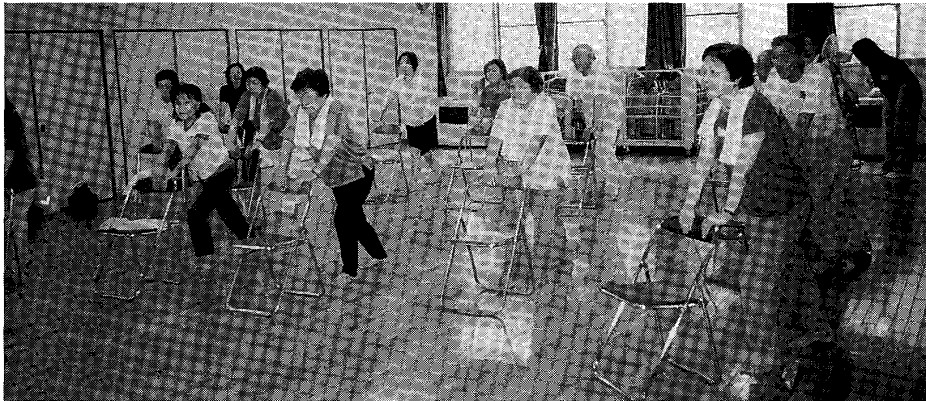
今日的な課題としての「健康づくり」の要請に依って、具体的な形で活動しているH・C・Nについて、加齢を愉しむ生活発見新聞「アラタ」2002年1月号でも大きく紹介された。

運動の好きな人たちのための「クラブ」「サークル」や「チーム」等はたくさんあり、得意とする人たちの為の、スポーツ振興については随分と進められてきている。また、病気になった人のためには、たくさんの治療方法や薬も開発されて来ている。

しかし、本当に「運動を必要とする人をどう動機づけをし、指導していくか」という最も大切な問題を、正面から取り組み「病気にさせないという」H・C・Nが積極的な取り組みを進めることの意味は極めて重要である。

「妊婦、乳幼児、児童、病態別、中高年、高齢者、障害者、そして介護する人の分まで含めた総合的な健康づくりをプランニング・マネージメントすること。さらに地域に健康づくりのネットワーク化をしていく」というように、生涯学習の観点に立って進められてきていることに大きな期待を持つことができる。これから更に発展し、社会に大きく貢献していくであろう。

写真3 椅子を使つてのウォーミングアップ



## 引用・参考文献

- 1 総務庁（1999年）高齢社会白書 大蔵省印刷局
- 2 瀬沼克彰（1997年）地域の生涯学習を革新する 学文社
- 3 東京都健康づくり推進センター（1998年）これからの健康づくり（財）東京都健康推進財団
- 4 山本和高（2000年）教育健康学 ぎょうせい
- 5 佐々木信夫（1997年）自治体政策入門 ぎょうせい
- 6 穂永 豊（2000年）老人の心理 中央法規出版