

NPO法人 えひめ高齢者運動研究会

高齢者体操初級指導員としての5年間の活動のまとめ

高齢者体操初級指導員 鈴木金作

[Ⅰ] 高齢者体操指導者養成セミナー受講の動機

私は50歳中頃から、ジョギングを中心に健康づくりに取り組んできましたが、日常的に学べる専門的指導者がなく、運動に関する雑誌、書籍などで学びながら運動を続けてきました。えひめ高齢者運動研究会の高齢者体操指導者養成セミナーは、かねてから私の求めていたもので、自分自身の健康づくりを目的として進んで応募しました。受講を重ねる毎に、「自分の健康だけでなく同じ高齢者の仲間とともに、健康づくりに取り組んでいこう」という考えに変わりました。

その後の5年間の活動を振り返るとともに、またあと5年間、自らの健康づくりに励むとともに、高齢者仲間の皆さんの健康づくりを通して地域の健康づくりに微力ながら取り組んでいきたいと思っています。

[Ⅱ] 5年間の受講で学んだことと高齢者の中での5年間の実践

(1) 受講した講義と実技指導

高齢者体操指導者養成セミナーを終わり、初級指導員としての実践課程のなかで、補講の必要性を感じ、できるだけ受けるように努力しました。今まで受けた講義及び実技指導は以下の通りです。

- ◆ 高齢者のこころとからだ (愛媛大学医学部教授・三木哲郎先生)
- ◆ 高齢者体操の効果 ベットと椅子で行うADL体操
(成蹊大学教授・ADL高齢者体操研究会会長 大久保洋子先生)
- ◆ レクリエーションゲーム指導理論 (日本体育大学助教授 高田良平先生)
- ◆ 座ってマインドボディフィットネス
(京都大学総合人間学部非常勤講師・健康運動指導士 梅田陽子先生)
- ◆ 楽しい高齢者体操 (日本健康運動指導士会愛媛県副支部長・松本亜紀先生)
＜松本先生の実技指導は、補講を含め数回受けました。＞
- ◆ 高齢者の筋力づくり (市町村サポートグループ健康運動指導士小室史恵先生)
- ◆ 高齢者の筋力トレーニング (早稲田大スポーツ科学科学学院教授・福永哲夫先生)
- ◆ 痴呆の予防と介護について (博野信次先生)
- ◆ チェアエクササイズ入門編 (一億人元気協会健康運動士・賢見和子先生)
- ◆ 高齢者特有の整形外科的疾患について

(NTT西日本松山病院理学療法士・梅崎雅文先生)

- ◆ ブイジョナリースポーツのすすめ (日本体育大学教授・稲垣正浩先生)
- ◆ 身近な感染症—最近の話題 (愛媛大学医学部講師・高田清式先生)
- ◆ 高齢者運動への導入の指導実践 (日本体育大学助教授 高田良平先生)
- ◆ 楽しく行う高齢者の筋力トレーニング (健康運動士 松本亜紀先生)
- ◆ 機能的に歩くためのウォーキングエクササイズ
(アクトスペース企画健康動指導士・尾蔭由美子先生)
- ◆ 高齢者のアクティビティー支援法 (日本福祉大学助教授木全克己先生)
- ◆ 高齢者のためのマインドボディフィットネス (健康運動指導士梅田陽子先生)
- ◆ 介護予防制度における新予防給付の運動指導の効果的導入
(栃木県健康倶楽部健康運動指導士・小室史恵先生)
- ◆ 高齢者のための簡単エクササイズ
(一億人元気協会健康運動指導士草山美沙子先生)
- ◆ 高齢者のための心と身体健康体操「ココから体操」 (梅田陽子先生)
- ◆ 高齢者のための簡単エクササイズ「すぐに役立つ健康体操」
(一億人元気協会健康運動指導士・仲曾根涼子先生)

(2) 体操ボランティアとして 5年間、ADL体操に取り組んだ経過

えひめ高齢者運動研究会「初級指導員」となったものの、どのように運動していくか迷いながら、自分の健康づくりの内容を豊かにしつつ、体操ボランティアとして「高齢者仲間のなかで、習ったことを広げていこう!」と、軽い気持ちで2003年6月から愛媛医療生協の宅老所、班会、ディケア等々の中で運動をはじめました。その後他の団体からの要請も若干ありましたが、以下 年毎の経過をまとめてみました。(回数は延べ回数です)

■ 03年7月～03年12月

- ◇班会 (2箇所2回) ◇宅老所 (3箇所12回) ◇体操サークル (1箇所4回)
- ◇新居浜協立病院ディケア (3回)

■ 04年1月～04年12月

- ◇班会 (5箇所18回) ◇宅老所 (1箇所13回)
- ◇体操サークル (2箇所39回) ◇新居浜協立病院ディケア (34回)

■ 05年1月～05年12月

- ◇班会 (16箇所30回) ◇宅老所 (4箇所15回) ◇体操サークル (3箇所69)
- 各種集会等 (5箇所6回) ◇新居浜協立病院ディケア (91回) ◇ディサービス・花みずき (34回) ◇グループホーム・とらや (34回)

■ 06年1月～06年12月

- ◇班会 (10箇所42回) ◇宅老所 (2箇所12回) ◇体操サークル (3箇所)

所47回) ◇集会等(6箇所15回) ◇新居浜協立病院ディケア(122回)
◇ディサービス・花みずき(133回) グループホーム・とらや(133回)

■07年1月～07年12月

◇班会(10箇所35回) ◇宅老所(1箇所10回) ◇体操サークル(4箇所
91回) ◇各種集会等(6箇所6回) ◇協立病院ディケア・わらべうた(96回)
◇ディサービス・花みずき(97回) ◇グループホームとらや(96回)

■08年1月～08年3月

◇班会(7箇所12回) ◇宅老所(1箇所3回) 体操サークル(4箇所10回)
新居浜協立病院ディケア(23回) ◇ディサービス花みずき(23回)
◇グループホームとらや(23回)

(3) 5年間、初級指導員として心がけたこと

- ①セミナーで学んだことを実践の中で身に付けるように努力すること。
- ②高齢者のADLに応じた実技を自分流に工夫して取り組むこと。
- ③ストレッチ、筋力強化、有酸素運動(持久力)などを組み合わせ、バランスのとれた運動を心がけ、体操のあとで皆さんに体操の効果を聞くようにしたこと。
- ④体操時の安全を考慮し、高齢者のADLに応じ、20分～60分とし、◇水分の補給◇自分の身体と相談し頑張らない◇疲れたら休む◇力を入れる時は息をはく等々できるだけ全体を見ながら注意するようにしたこと。
(5年間で体操中に、頑張りすぎて気分が悪くなった方が数人いましたが、安静にしたことで、すぐに回復したケースがありました。)
- ⑤音楽に合わせた体操に心がけ、「回想法」などに学びながら、親しみ易いものを選んだこと。子供の頃の唱歌、千の風、花、愛燦燦、柔、ズンドコ節、365のマーチ、ヤングマン、世界にひとつだけの花、北の宿、青い山脈 等々多数。
- ⑥体操するときは、自分も一緒に体操することで、自分自身の健康づくりの場にしたこと。この結果として、私自身のADL向上に多大な効果がありました。
- ⑦体操を日常生活習慣とすることを、私自身の経験を交えながら、皆さんに促すようにしました。

(4) 5年間の体操でどんな成果があったか

- ①体操グループが4つ結成され、次のように持続した取り組みがされたています。

■白井住宅体操グループ	毎週木曜日	約15人	1年3ヶ月継続
■介護予防・生き生き体操塾	毎週月曜日	約15人	4年1ヶ月継続
(新居浜協立病院会議室)			
■旭金曜サロン	毎週①③金曜日	7人	4年7ヶ月継続
■新居浜民商共済会	毎月一回	5人	1年 継続

②5年間で愛媛医療生協(新居浜ブロック)の25の班で延べ1回~40回の体操班会を実施。

③介護施設は、「協立病院デイケア・わらべうた」が月約8回で3年8ヶ月経過。

「デイサービス花みずき」が月約8回で1年7ヶ月経過。「グループホームとらや」も、月約8回で1年7ヶ月経過。夫々の施設では約20~30分の体操を実施。

この間の施設における体操の結果について、各施設から次のような評価を受けました。(評価はそのまま記載)

■デイサービス・花みずき

◇利用者さんには体操は好評です。身体的効果は分かりませんが、気分的な効果は十分あると思います。

◇体操時に解説をしてほしいと思います。これからもお願いします。

■グループホーム・とらや(居住者9人)

◇入居者の方みんな体操を心待ちにしています。

◇皆さん元気で、体力の衰えは殆どなく、足も上がっているようです。

殆どの皆さんは体操の動きも覚えて、音楽に合わせ先生の掛け声で自然に身体が動いているようです。

◇これからもずっと体操を続けてほしいです。「尿漏れ」の割合は進んでいるか分かりませんが、「尿漏れ」予防の体操もどんどん入れて下さい。

■新居浜協立病院デイケア・わらべうた

◇音楽とともに身体を動かすことで、あまり動かない方も足だけ、手だけでも動かされており、体操の効果はあると思う。

◇同年輩の方(私のこと)が元気で体操されることで、利用者さん達も頑張ろうという気持ちになれているようだ。

◇利用者さんは、喜んでいる。気持ちがよいとの声多い。皆さん元気になる感じます。

◇体操の時間を10時50分か11時くらいにいただけると有難い。そうすると食事への誘導がスムーズになるように思う。それと体操の回数を増やしてほしい。

④体操グループに参加している方々の体操による効果については、全体としての一定のよい変化は確認しつつも、個別の評価ができる期間を経過していることでもあり、時間をかけて「まとめ」をしたいと思います。この「まとめ」は、今後の体操を普及する上で、大切な作業と自分なりの位置づけをしています。

(5) 5年間の高齢者体操に取り組んできて感じたこと。当面取り組みたいこと。

<5年間の体操を通じて感じたこと>

- ① 私の関係している医療生協の8つの健康習慣(快眠・休養・禁煙・ほどほど飲酒・運動・バランス快食・きちんと三食・歯磨き)のなかで「運動の生活習慣」は特別な努力がいると思います。政府・企業は、「メタ対策」で個人責任を「追及」しようとしています。健康づくりは、個人の努力を基礎に個人を取り巻く環境改善やそれをめざす国、自治体、多様な「組織」の努力によつて可能だと思います。健康破壊がすすむいま、これら多様な「組織」の健康づくりにたいする「統治能力」が問われているように思います。
- ②体操を継続して取りくむ(習慣付ける)ことによつて、年齢に関係なくADLの向上が計れること。このために、集団(グループ)としての取り組みと個人的取り組み(マイプラン)の結合が大切だと思います。ここでの指導者としての能力が問われていると思います。講習を受けたり、関係文献を学んだりすることが求められます。体操は健康寿命の向上をはかる上で、欠かせない『奥深い』ものがあるとつくづく感じています。
- ③自分自身の健康づくりと、皆さんの健康づくりが一体となることが、運動を継続する上で、欠かせないものと思います。私の健康づくりの経験が皆さんに影響を与え、皆さんの努力から私は学びます。
- ④歩けない方は「歩きたい」という希望を持っています。「もしか歩いて転んだら困る」という本人、家族、受け入れている施設の方々の意見で、現状に留まっている方がおおぜいいます。確かに体操は多少の「リスク」を伴います。「歩きたい」という方のために、私のできる体操をつうじての努力はしつつも、「これでよいのか」「どのようにしたらよいか」、とボランティアの「初級指導員」としての限界を感じながら悩んだり、残念な思いをすることがあります。

<当面取り組みたいこと>

歩くことは、健康の基本だと思いますし、ADL体操は「歩ける体をつくる」ことと結びついていると思います。そこで体操の普及と、いま体操に参加している仲間の皆さんと、「歩く体づくり運動」「歩く運動」を広げていく課題に取り組みたいと思います。

新居浜市の高齢化の現状は、65歳以上は25%。このうち半数は75歳以上で、90歳以上は1946人(07年12月末:現在)となっています。「100歳まで歩ける身体をどのようにして維持し続けるか」は現実味をおびた課題となっていることから、「100歳になつても歩ける体力づくり」のために「100歳まで歩こう会」を組織しようとして先日、関心のある仲間と話し合いました。この課題に取り組みたいと思いますので引き続きご指導お願い致します。

2008年4月 高齢者体操初級指導員資格更新にあたって。