



Case Study 公園で地域住民主体による介護予防事業 ～運動習慣化を目指したコミュニティづくり～

3

Care Prevention Project by Local Inhabitants in Park
- Community Development with Exercise Habit -

本庄 勇二
公益財団法人 体力づくり指導協会 東京事業所1課 課長

1. はじめに

「外で太陽の光を浴び、心地よい風を肌で感じ、地域の仲間と一緒に運動できるなんてこんなに気持ちいいことはありません」。私たちが介護予防事業の一環として実施している「うんどう教室」に参加されている高齢者の皆さんはこのように口をそろえておっしゃいます。やはり外で体を動かす事は室内とは違い、計り知れない効果があると、この言葉の中から感じる。

総務省統計局の発表によると65歳以上の高齢者人口は3,384万人(26.7%) (平成27年9月現在推計)。国民の4人に1人以上が高齢者であり、介護費用の負担増加をどのように食い止めるかが大きな課題であり介護予防事業への重要性がますます高まってきている。私たち法人は、こうした問題を少しでも解消するため、公園を介護予防の場として有効活用した取り組みを約20年前から系統的に実施してきた。その取り組みについて紹介する。

2. 住民主体による自立型介護予防事業 「うんどう教室」の仕組み

「うんどう教室」は、公園に屋外健康増進器具「うんどう遊園[®] (以下：遊具)」を設置し、地域住民の方(ボランティア)を「うんどう教室」に特化した専門指導員(以下：地域指導員)に養成し、遊具を使用した教室(高齢者対象)を地域指導員が主体となり、地域の力で自立、定着、そして継続させる事業である。現在全国64カ所でこの仕組みが導入され、そのうち47カ所は自立して地域指導員が主体となり「うんどう教室」が実施されている。自立から10年以上経過している教室も多く、この仕組みを導入してから今日まで活動が途絶えた教室は1つもない。なぜ住民の方だけで教室が継続できるか考察してみる。

3. 地域指導員の結束・情熱そして遊具が決め手

住民主体による教室事業を継続的に実施できる要因の一つは、地域指導員の存在にある。地域指導員(ボランティア)に「うんどう教室」の指導方法と運営方法等

を2年間かけ、教程に則り養成する。そして、3年目から地域指導員が主体の「うんどう教室」がスタートする(写真1)。地域指導員の平均年齢は70歳。

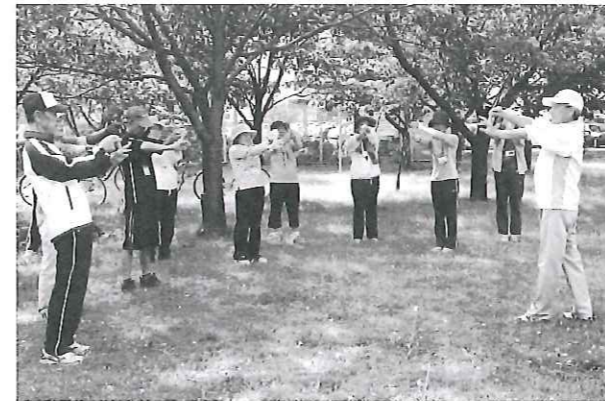


写真1 指導員の動きを真似ながら実践

「地域のために、そして自分自身の健康づくりのためにもなる活動がしたい」と活動している方が多い。地域指導員が地域住民だからこそ参加者に対する情報も多く、細かな声掛けや気配りができる。また、同じ高齢者同士であるため、参加者の気持ちが身に染みてわかる。地域の中で住民同士が支え合える信頼関係ができていると感じる。

もう一つの要因は遊具の存在である(写真2)。地域指導員が運動指導する際、支えになる存在が遊具である。遊具を継続使用することで効果を落とさず正確に運動することができる。遊具が正しい運動方法を導いてくれるので、指導する地域指導員の助けとなる。また、公園で実施するため会場を予約する必要もない。こういったことも住民主体による教室が継続できる要因であると考えられる。



写真2 うんどう教室で使用する遊具

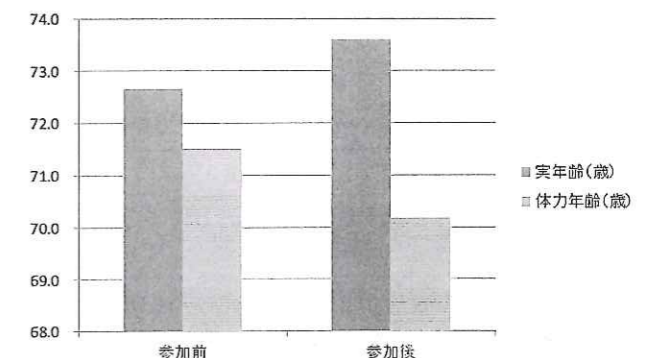
4. 運動プログラムがシンプルでわかりやすい

「うんどう教室」で実施するプログラムは、全部で6つ。①おはよううんどう(準備運動)、②つまづかないうんどう、③かいたんうんどう、④ふらつかないうんどう、⑤全身のびのびうんどう、⑥ありがとううんどう(整理運動)である。遊具を使用するのは②～⑤までの4つ。

プログラムが少ない理由は、運動の目的が「習慣化」のためである。教室に参加し運動することも大切だが、カラダは毎日動かす方がよい。習慣的にそして気楽に気軽に運動を実施することが、高齢者の方々がいままで元気であるための大切な要素である。参加者からは「遊具の使い方、目的、効果を教室で教わってから、毎日公園に遊具を使いに来る」、「散歩コースに公園があるから自分の一日の活動メニューに取り入れるようになった」といった声が多い。齢を重ねれば重ねるほど難しいことはやらなくなる。運動に関しても同じことが言える。難しい運動は自分で継続的に実施することは難しい。シンプルであるからこそ継続でき、習慣化につながっていると感じる。

5. うんどう教室の効果

「うんどう教室」では、教室の効果検証として年に1度体力測定を実施している。この体力測定は筑波大学の田中研究室(田中喜代次教授)が研究をすすめている高齢の体力に特化した測定方法で、実年齢に対し体力年齢が出る。どの教室も、初回は実年齢に対し体力年齢の差はほとんどなかった(マイナス1.2歳)が、1年後の結果では実年齢に対し体力年齢はマイナス3.4歳となっている(図1)。これは、うんどう教室に通うようになり、運動習慣が身についた成果である。



※参加前の実年齢と体力年齢の差は-1.2歳
※参加後の実年齢と体力年齢の差は-3.4歳

図1 うんどう教室の効果(n=101)

6. おわりに

「5年後も今のまま」

「うんどう教室」の合言葉であり、介護予防そのものの考え方ではないだろうか。寝たきりになりたくない、いつまでも元気でいたい、誰にも迷惑をかけたくない、教室に参加する方々はさまざまな目標を持っている。高齢者が今の状態を5年後まで維持することは向上していることと同じくらい価値がある。介護予防の場として公園での健康づくり活動がこれからますます広まっていくことを願っている。