

# ストレッチと筋トレで 住民の体カアップを目指す

## 荒尾市の体カアップ体操事業

荒尾市健康づくり推進員協議会（秋富しつゑ会長）は、平成 15 年度から体カアップ体操教室を開催し、市内への普及に努めている。

荒尾市では、高齢化率 27.8%と高齢化が進んでいる（日本全体では 23.1%）。そこで、高齢者が寝たきりや認知症になるのを防止し、できる限り住み慣れた家庭や地域で安心して健康な生活を送ることができるよう支援するために、この教室を開催している。

4 月 28 日、荒尾市保健センターで、荒尾市健康づくり推進員協議会の総会と第 1 回研修会が開催された。

研修会は、推進員の知識の再確認とともに、士気の高揚を図ることなどをねらいとして、年 4 回開催している。この日は、荒尾市の保健師から「体カアップ体操における動機づけ」と題して、体操教室の目的や体操の効果についてなどを中心に講義が行われ、推進員の皆さんは保健師からの問いかけにもしっかり答えながら、熱心に聞き入っていた。



講義の後には難しい質問も次々に飛び出した

研修会終了後、秋富会長にお話をうかがった。

### —教室はどのような内容ですか。

ストレッチと筋力トレーニングを合わせて 2 時間程度行います。会場は各地区の公民館です。

時間は午前 9 時 30 分から 11 時 30 分までですが、9 時から受付して、血圧測定など当日の体調チェックをしてから、参加可能かどうか判断しています。



体操前に血圧測定して体調チェックする

### —教室を始めたきっかけは何ですか。

荒尾市でも医療費が高い状況が続いていますが、私もいろいろと健康づくりに関わっていることもあり、何とか医療費を、特に高齢者の医療費を下げるできないかと思っていたところ、地域の病院の健康運動指導士から保健センターに依頼があり、保健センターから「体操をやってみないか」と持ちかけられたのがきっかけです。その人の話によると、脳梗塞で倒れた人が奇跡的に回復し、筋トレ体操に取り組むことによって、少しずつ筋力も付いて、社会復帰を果たした例があるそうです。

体操によって 80 歳でも筋力をつけることができ、体力年齢は 20 歳くらい若返るということで、高齢者にぜひ取り組んでもらい、要介護や認知症予防になればと思って始めました。

【体操参加者のうち筋力向上した人の割合(%)】  
(各人初回参加時と平成 22 年度における比較)

腹囲	握力(右)	握力(左)	フリーチ	体前屈	time up&go	開眼立ち	閉眼立ち
51.8	39.1	40.8	47.2	55.3	52.5	43.8	74.6



腸腰筋の貯筋体操（手づくりのマニュアルより）

一年間にどれくらい実施していますか。

最初は 3 教室からのスタートでしたが、毎年 2 ヶ所くらいずつ新規教室を増やしてきて、22 年度は 19 教室で実施しました。年間の参加延べ人数も、当初は 3,400 人程度だったのが、今では 2 万人を超えるまでになりました。

1 つの教室を週 2 回、月 8 回ずつ実施していて、推進員が 2 人 1 組で指導に行っています。

長く続いている教室は自主活動になっていて、推進員は週 1 回くらい指導に行きます。一番長い地区で 8 年になります。

【年度別実績】  
体力アップ体操教室

	教室数	開催回数	参加延べ人数	推進員延べ人数
平成15年	3	135	1,975	517
平成16年	4	326	4,281	1,155
平成17年	8	612	8,912	1,698
平成18年	12	1,037	15,646	2,172
平成19年	14	1,285	19,149	2,208
平成20年	16	1,449	20,022	2,558
平成21年	18	1,541	22,085	2,745
平成22年	19	1,694	23,907	2,515
合計		7,944	114,002	15,051



「人のためになることをするのが好き」と活動の様子を生き生きと話す秋富会長

—教室に参加するには、費用がかかるのですか。

1 人月 300 円（自主活動の教室は 200 円）で、市からいただく補助金と合わせて運営しています。

—参加者はどのように募集するのですか。

65 歳以上で会場まで来ることができる人を対象に、市の広報誌で募集するほか、地区の行政協力員に参加を呼びかけてもらいます。

—毎回何人くらいの参加がありますか。

多い教室で 50 人くらい、平均すると 20 人くらいです。初めての方が対象の初心者教室には、毎回 20 人弱くらいの参加があり、推進員も 5～6 人行って、手とり足とりしっかり動きを教えています。

—教室を実施するうえで、苦労されていることがありますか。

決してムリをさせないようにということです。持病があって通院中の方は、主治医に体操のメニューが載った資料を見てもらって、どの体操はしてもいいか、止めた方がいいかなどの助言をしてもらうようお願いしています。また、人の体はそれぞれ違いますから、他の人とは絶対に競争しないでくださいと言っています。

嬉しいこともあります。家の中でも電動車椅子で生活していた人が、教室に参加して体操を継続したことで、完全な回復とまではいきませんが、杖も突かず立って料理ができるまでになったことなど、私たちにとって最高の喜びですね。その方は、今も体操を続けられています。

—推進員さんの活動状況を教えてください。

発足したのは平成 8 年で、校区の歩け歩け大会やグラウンドゴルフ大会等、地域に根ざした活動を行ってきました。ビートコアウォーキングの普及にも努めてきました。

平成 15 年からは、この教室を中心に活動しています。

現在、荒尾市の会員数は 34 人です。平均 65 歳くらいで、1 番若い人で 40 歳代、最高齢は 81 歳の方がいます。男性は 1 人です。

今年も今のところ 10 人の応募がありますが、講習会（講義と実技、実際の教室での研修）を受けたあと、市から委嘱されて初めて推進員となります。



推進員の動きに合わせて一緒に体を動かす教室参加者の皆さん

—この教室の他には、どんな活動をされていますか。

推進員スキルアップ研修会を年 4 回開いています。そのうち 1 回は、推進員だけでなく、体操教室の参加者や一般市民も参加できるように、講演会という形にして、公開しています。昨年度は市のショッピングモールにある多目的ホールで開催し、186 人の参加がありました。

また、親睦グラウンドゴルフ大会を年 2 回開催しています。対象は推進員と体操参加者で、お互いの親睦を深め、体操継続の意欲も高めてもらうのがねらいです。この前の大会では、プレーの後、外でみんなでお弁当を食べたり、出しものもあって、たいへん盛り上がりました。

【年度別実績】

スキルアップ研修会兼講演会

	参加人数	内容
平成19年	91	ウォーキング講習
平成20年	144	女性のメンタルヘルス
平成21年	287	脳の活性化と体操の意義
平成22年	186	高齢者の血圧管理

グラウンドゴルフ大会(参加人数)

	第1回	第2回
平成19年	216	197
平成20年	224	235
平成21年	252	288
平成22年	276	-

—今後の計画について教えてください。

実施を希望される地域での教室を、年に数ヶ所ずつ増やしていきたいと考えています。今年また 2ヶ所できる予定です。指導者不足が悩みで、指導者が増えると、教室ももっと増やすことができるんですが、だから、推進員として活動できる人ももっと増やしたいですね。

また、来年度（平成 24 年度）は健康づくり推進員協議会の創立 10 年目を迎えるので、記念の講演会を計画しています。

推進員は、指導者として人前に立つ以上、しっかりしていなければならず、自分の体に目を向けるようになります。これからも、人のため、自分のためにみんなでがんばっていきます。



☆☆☆ 取材を終えて ☆☆☆

研修会では、教室参加者の血圧など、体調や健康状態についての質問が次々と出され、やはり指導にあたって相当気を遣われているのだなということ、そして、普段からいろんなことを勉強されているということを感じた。

また、秋富会長は、健康づくり推進員の他にもたくさんの活動をされていて、当日も、取材後、次の活動場所へと他の推進員数名とともに移動されていた。会長は「推進員の活動は、人のためになることをするのが好きだから続けている」と言われるが、活動をすることで自分自身が健康になり、他の人にも健康になってほしいという思いがますます強くなって、さらに活動を広げていくという、いい循環が生まれているのだと思う。

これからも、推進員の皆さんのパワーで体力アップ体操の輪を広げ、地域住民の体力と健康の維持・増進を支え続けていただきたい。